



**Izabella Wentz**

doctor în farmacie, membră a Asociației  
Americane a Farmaciștilor

**dr. Marta Nowosadzka**

# TIROIDITA HASHIMOTO

Cum să schimbăm stilul de viață  
ca să depistăm și să tratăm cauzele

*Traducere din limba engleză de  
Ianina Marinescu*

PARALELA 45





## CUPRINS

Mulțumiri ..... 7

1. Introducere ..... 9

### PARTEA I

#### SĂ ÎNȚELEM TIROIDITA HASHIMOTO

2. Cunoștințe elementare despre glanda tiroidă ..... 23

3. Normalizarea nivelurilor de hormoni tiroidieni ..... 39

4. Ce este o boală autoimună? ..... 49

### PARTEA A II-A

#### DEPISTAREA CAUZEI ORIGINARE

5. Cum să depistați cauza originară ..... 61

6. Digestie și carențe ..... 66

7. Controversa în privința iodului ..... 95

8. Inflamații ..... 110

9. Infecții ..... 115

10. Dezechilibrul imunitar ..... 125

11. Palierul digestiv ..... 144

12. Fosfataza alcalină ..... 174

13. Glandele suprarenale ..... 180

14. Declanșatori ..... 225

15. Intoleranțe ..... 240

16. Toxine ..... 254

### PARTEA A III-A

#### CUM SĂ NE VINDECĂM

17. Cum să vă faceți bine ..... 289

18. Alimentație ..... 297

19. Suplimente alimentare ..... 323

20. Analize ..... 336

Anexă: Cronologia mea ..... 341

Despre autoare ..... 345

Index ..... 346

## MEDICAMENTE ȘI CARENȚE

### MEDICAMENTELE ANTIACIDE

Categorie de medicamente	Carențe nutritive
Medicamente ce reduc aciditatea gastrică:	Flora benefică
Inhibitoare ale pompei de protoni	Betacaroten
Denumiri uzuale: pantoprazol, Aciphex <sup>®</sup> ,	Bor
Prilosec <sup>®</sup> , Nexium <sup>®</sup>	Calciu
Antagoniști ai receptorilor de H <sub>2</sub>	Crom
Denumiri uzuale: famotidină, Pepcid <sup>®</sup>	Cupru
	Acizi digestivi
	Acid folic
	Fier
	Fosfor
	Seleniu
	Tiamină
	Vitamina B <sub>12</sub>
	Vitamina C
	Vitamina D
	Vitamina E
	Vitamina K
	Zinc

Aproape oricine cunoaște pe cineva care are reflux gastric. Această problemă este comună și printre cei ce suferă de tiroidită Hashimoto.

De ce? De la produsele procesate din grâu, produsele lactate pasteurizate lipsite de enzime naturale și de la tot mai multele porcării pe care le punem în gură zi de zi. Sistemul nostru digestiv încearcă să ne spună ceva: „Încetează să mă mai hrănești cu porcăriile astea, dă-mi ceva autentic”.

Dar ce le face în schimb societatea modernă corpurilor noastre? Le dă o pastilă, ca să le închidă gura. Se cheltuiesc miliarde de dolari pe antiacide la liber și pe rețetă. În 2010, inhibitoarele pompei de protoni, medicamente antiacide ca Nexium<sup>®</sup>, Prilosec<sup>®</sup> și





Previd®<sup>®</sup>, au fost a treia clasă de cele mai bine vândute pastile în Statele Unite, cu încasări anuale de 13,9 miliarde de dolari.

Așa cum le spune și numele, antiacidele suprimă secreția de acid gastric. Dar acidul gastric este necesar pentru descompunerea alimentelor, în special a proteinelor.

În majoritatea cazurilor, eu consider că refluxul gastric este un semn că nu vă hrăniți adecvat. Poate că mâncați alimente care vă provoacă intoleranțe (pentru mai multe informații, vedeți capitolul despre intoleranțe).

Adevărul este că majoritatea celor care suferă de reflux gastric au un nivel scăzut, nu unul ridicat de acid. Carența de vitamina B<sub>12</sub> este adesea responsabilă pentru secreția inadecvată de acid. Mai mult, suprimarea acidului gastric ne împiedică să extragem din alimente fierul și vitamina B<sub>12</sub>, fapt care duce la un alt cerc vicios și la alte probleme digestive: anemie, căderea părului și chiar probleme neurologice.

Din cauza riscului ridicat și a nevoii îndoielnice de astfel de medicamente, practica utilizării de inhibitoare ale pompei de protoni și a altor antiacide a intrat recent sub atenta examinare a Autorității Naționale SUA de Reglementare în Domeniul Alimentelor și Medicamentelor.

Sunt foarte mulți cei care nu ar trebui să folosească inhibitoare ale pompei de protoni pe perioade îndelungate de timp. Sigur, pot să existe motive legitime pentru care cineva să aibă nevoie să ia un medicament antiacid, cum ar fi în spital, în cadrul tratamentului pentru ulcer perforat. Cu toate acestea, se pare că există un consens cum că inhibitoarele pompei de protoni sunt prescrise și utilizate în exces pentru refluxul gastro-esofagian – cel mai comun motiv pentru care sunt prescrise aceste medicamente. Dacă doriți să renunțați la ideea de a lua o pastilă ca să „puteți mânca orice doriți” și să explorați motivul pentru care aveți de fapt aceste simptome, starea dumneavoastră generală de sănătate se va îmbunătăți semnificativ.

Notă cu privire la renunțarea la inhibitoare ale pompei de protoni: dacă se renunță la ele brusc, aceste medicamente provoacă un val de aciditate. Se recomandă renunțarea treptată, pe măsura

explorării altor alternative. De exemplu, dacă luați două tablete pe zi, luați doar una timp de o săptămână, apoi una la două zile.

De asemenea, pe măsură ce renunțați la inhibitoarele pompei de protoni, puteți să treceți pe Pepcid® (famotidină), un medicament vândut fără rețetă. Pepcid este un alt tip de blocant al acidității, dar nu provoacă un val de aciditate. Deși este de preferat inhibitoarelor pompei de protoni, totuși nu e adecvat pentru o utilizare pe termen lung în caz de reflux gastroesofagian. După o săptămână sau două, veți renunța și la Pepcid®, trecând la analizarea alimentației.

Ceaiul de ghimbir al yoghinilor este bun în caz de reflux gastric și poate sprijini procesul de tranziție.

### ***Aveți reflux gastric?***

Povestea mea se află pe blogul [www.thyroidrootcause.org](http://www.thyroidrootcause.org).

Și eu am avut. A debutat cu o tuse cronică, dureri, arsuri, senzație de sufocare... Am încercat toate produsele posibile... Am mers la medicul de familie, la alergolog, la gastroenterolog, la ORL-ist și, în cele din urmă, am făcut testul cu bariu, înghițind acea substanță neplăcută cu gust de cretă... care a arătat că am o hernie hiatală alunecoasă și reflux spontan.

Am băut litri întregi de lapte în încercarea de a-mi ameliora arsurile. Am băut sticle întregi de Mylanta® și aveam mereu un flacon de antiacide la îndemână. Am luat Nexium®, Prilosec®, Aciphex®, Pepcid® și m-am gândit chiar și la operație. Refluxul gastric nu-mi trecea.

Timp de trei ani grei, am dormit aproape în fund. Timp de trei ani, am evitat vinul roșu, sosurile de roșii, portocalele și toate celelalte alimente „acide” pe care mi s-a spus să le evit. Refluxul gastric nu-mi trecea.

Nu am renunțat la luptă... Am luat-o pe calea holistă... Am încercat să ameliores starea herniei mele mergând la un chiro-practician. Am încercat yoga, ca să mă relaxez mai mult. Am băut





ceai de ghimbir. Am renunțat la cofeină. Am luat mai mult magneziu. Refluxul gastric nu ceda...

Iar apoi, chiar când aproape că am renunțat și mă gândeam că trebuie pur și simplu să trăiesc cu asta, am făcut acea schimbare de alimentație despre care credeam că n-o să creeze nicio diferență – și, când colo, ce să vezi?! Mi-a trecut complet în **3 ZILE**, după **3 ANI** de suferințe aproape zilnice! Am scăpat de tusea cronică pentru totdeauna!

Care a fost acea schimbare? Am renunțat la lactate. Le consumam de ani de zile, așa că nu am bănuț niciodată că ele ar fi vinovate pentru problemele mele digestive. Am făcut o analiză IgA de intoleranță alimentară care a arătat că eram sensibilă la lactate.

De acum doi ani, de când am renunțat la ele, nu am mai avut reflux gastric... (cu excepția celor câteva momente când am consumat din greșeală ceva ce conținea lactate).

Va fi renunțarea la lactate schimbarea care să facă diferența pentru voi? Nu știu.

Dar nu renunțați. S-ar putea să vă aflați la doar o mică schimbare distanță de a vă simți mai bine!

## PRODUSELE CARE CONȚIN ESTROGEN/PROGESTERON

Categorie de medicamente	Carențe nutritive
Hormoni feminini precum contraceptivele orale sau terapia de substituție hormonală	Flora benefică DHEA Folat Magneziu
Alte denumiri: anticoncepționale, pilule combinate estrogen/progesteron, estrogeni, progesteron	Melatonină Riboflavină Seleniu Thiamină Vitamina A
Denumiri de marcă uzuale: Yaz*, Mircette*, Ortho-Tri-Cyclen*, Premarin*	Vitamina B <sub>5</sub> (acid pantotenic) Vitamina B <sub>6</sub> (piridoxină) Vitamina B <sub>12</sub> Vitamina C (acid ascorbic) Zinc

Contraceptivele orale sau pilulele anticoncepționale sunt foarte convenabile. Putem să luăm o pastiluță pe zi și ovulația ne încetează. Gata cu grijile că rămâi însărcinată. Știu că am contat pe pilulele anticoncepționale ca să mă ajute cu menstruațiile mele abundente și ca să amân menstruația dacă plecam în vacanță. Anticoncepționalele m-au ajutat să-mi urmez cariera și pasiunile pe când aveam 20 de ani și nu eram pregătită să devin mamă. Dar îmi doresc să fi știut despre riscurile asociate cu „pilula”, precum schimbările la nivelul bacteriilor intestinale benefice, plus carențele nutritive care pot provoca atât de multe probleme de sănătate. E posibil ca pilulele anticoncepționale să fie unul dintre motivele pentru care bolile autoimune sunt mai frecvente la femei decât la bărbați.

În plus, nu am fost niciodată instruită cu privire la alternativele la pilulele anticoncepționale. Știam că prezervativele au o rată de eșec destul de mare pentru utilizatorul tipic, iar în ceea ce privește metodele de planificare familială naturală, îmi plăcea acea glumă cu „Cum se numesc cei care practică metoda calendarului? Părinți.”.

Totuși, lăsând la o parte metoda calendarului, există alte metode de încredere în ceea ce privește planificarea familială naturală care se bazează pe ciclul reproducător al femeii.

Pentru mai multe informații despre pilulele anticoncepționale ca declanșatori, precum și despre metode de încredere de planificare familială naturală, consultați, vă rog, capitolul alocat factorilor declanșatori.

## ANTIBIOTICE

Categorie de medicamente	Carențe nutritive
Antibiotice	Floră benefică Vitamine B
Denumiri uzuale: penicilină, Cipro*, cefalexină, Z-pack* și multe altele	Calciu Magneziu Fier





Vreau să prefațez această parte afirmând că antibioticele sunt salvatoare de vieți și reprezintă o evoluție uriașă în medicina modernă. Nu i-aș spune niciodată cuiva care are o afecțiune acută gravă, ca de pildă o infecție renală, una respiratorie sau un abces, să refuze antibioticele. Dar antibioticele sunt utilizate în exces și pot avea multe consecințe negative pentru sănătate.

Bacteriile care alcătuiesc flora benefică se împart în primul rând în două categorii: gram-pozitive (multe specii prietenoase) și gram-negative (multe dintre ele pot deveni toxice dacă sunt prezente în exces în organism).

Infecțiile bacteriene pot fi sau gram-pozitive, sau gram-negative și, cu toate că unele dintre antibioticele mai noi pot să fie mai specifice când vine vorba despre tipul de bacterii, majoritatea antibioticelor sunt cu „spectru larg”, ceea ce înseamnă că distrug bacteriile de toate felurile. Majoritatea antibioticelor nu fac diferența între bacteriile rele, care sunt cauza infecției și bacteriile bune, care ajută digestia sau extragerea vitaminelor, menținând ordinea în tractul intestinal.

Asta poate să ducă la un avantaj nedrept al bacteriilor și fungilor din organismul nostru care abia așteaptă momentul potrivit pentru a prelua conducerea, în timp ce bacteriile noastre bune sunt distruse. Antibioticele pot, practic, să ne distrugă flora benefică – de exemplu, lactobacilii iubitori de lactate –, făcându-ne incapabili să digerăm lactatele.

Întrucât bacteriile benefice fac parte din sistemul nostru imunitar, utilizarea antibioticelor este suspectată drept cauză a unei incidențe ridicate de alergii, afecțiuni cronice, afecțiuni autoimune, probleme digestive și chiar cancer.

Majoritatea antibioticelor, atunci când sunt utilizate pe o perioadă adecvată și în dozele adecvate, nu ar trebui să reprezinte o problemă pentru persoanele cu o alimentație bogată în substanțe nutritive pline de bacterii benefice.

Însă, în Statele Unite, excesul de antibiotice este o problemă atent documentată. În încercarea de a trage un semnal de alarmă cu privire la excesul administrării de antibiotice pentru infecțiile bacteriene, au apărut numeroase coalizioni.