

Redactare: Mihaela Cosma
Tehnoredactare și design copertă: Mihail Vlad
Corecțură: Rodica Crețu
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WENTZ, IZABELLA

Protocol terapeutic pentru tiroidita Hashimoto : un plan pe 90 de zile pentru eliminarea simptomelor tiroidiene și revenirea la o viață normală / Izabella Wentz... ; trad. din lb. engleză și note de Smaranda Nistor. - Pitești :

Paralela 45, 2019

Conține bibliografie.

ISBN 978-973-47-3012-4

I. Nistor, Smaranda (trad.)

616

Avertisment: Cartea de față conține sfaturi și informații medicale. Scopul său nu este de a înlocui diagnosticul medical și tratamentul recomandat de medici. Orice problemă de sănătate bănuiti că ați avea este indicat să vă adresați medicului înainte de a lua o decizie cu privire la starea dumneavoastră și de a urma un tratament sau program medical. Vă asigurăm că s-au depus toate eforturile necesare pentru a asigura acuratețea informațiilor, la data publicării. Editorul și autoarea nu își asumă responsabilitatea pentru nicio consecință medicală rezultată în urma aplicării metodelor sugerate în carte.

HASHIMOTO'S PROTOCOL

A 90-Day Plan for Reversing Thyroid Symptoms and Getting Your Life Back
Izabella Wentz

Copyright © 2017 by Izabella Wentz

All rights reserved

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparalela45.ro

Izabella Wentz,
doctor în farmacologie, membră în Colegiul FASCP

PROTOCOL TERAPEUTIC PENTRU TIROIDITA HASHIMOTO

**Un plan pe 90 de zile pentru
eliminarea simptomelor tiroidiene
și revenirea la o viață normală**

Traducere din limba engleză și note de
Smaranda Nistor

CUPRINS

<i>Notă către cititor.....</i>	9
<i>Cuvânt-inainte</i>	11
<i>Introducere.....</i>	15

PARTEA ÎNTÂI **Despre tiroidita Hashimoto și despre abordarea cauzei profunde**

Capitolul 1 Povestea mea de succes cu tiroidita Hashimoto și cum să îți-o creezi și tu pe a ta.....	29
Capitolul 2 Să înțelegem simptomele, diagnosticul și originile tiroiditei Hashimoto	55
Capitolul 3 Cum te poate ajuta Abordarea Cauzei Profunde să-ți recapeti sănătatea.....	79

PARTEA A DOUA **Protocolele fundamentale**

Capitolul 4 Protocolul de Protecție a Ficatului	99
Capitolul 5 Protocolul de Recuperare Suprarenală.....	167
Capitolul 6 Protocolul de Echilibrare Intestinală	212
Capitolul 7 Evaluări avansate ale Cauzei Profunde.....	243

PARTEA A TREIA **Protocolele avansate**

Capitolul 8 Protocolele pentru optimizarea hormonilor tiroidieni ...	255
Capitolul 9 Protocole pentru nutriție și substanțele nutritive.....	283

Capitolul 10 Protocole pentru depășirea stresului traumatic	309
Capitolul 11 Protocole pentru rezolvarea infecțiilor	334
Capitolul 12 Protocole pentru eliminarea toxinelor.....	359
Notă din partea autoarei	383
Recunoștință	385
Bibliografie selectivă	389

NOTĂ CĂTRE CITITOR

Dragă cititorule,

Dacă ai luat în mâini această carte, e cel mai probabil că te confrunți cu probleme personale de sănătate și că știi sau bănuiești că acestea au o oarecare legătură cu glanda tiroidă. Poate tocmai ai aflat că ai boala autoimună care este tiroidita Hashimoto și cauți răspunsuri la întrebarea cum ți-ai putea recăpăta sănătatea. Ori poate iei de ani întregi medicamente pentru tiroidă și ai auzit că s-ar putea să existe o altă cale spre a te simți mai bine – iar acum ești pregătit s-o pornești pe calea aceea.

Mulți dintre voi ați ajuns aici ca urmare a unei liste crescând de simptome derutante, având posibile origini în disfuncția tiroidiană. Acestea ar putea cuprinde căderea părului, anxietate, dureri de încheieturi, tulburări gastrointestinale, oboseală, alergii și reflux acid (ca să numim doar câteva dintre posibilele simptome).

Oricare ar fi povestea ta cu tiroidita Hashimoto, ai venit unde trebuie, fiindcă sunt aici ca să te ajut. Am avut eu însămi simptome ale bolii Hashimoto, mai mult de un deceniu, și am vânat degeaba un diagnostic, mare parte din acei ani. Înțeleg frustrarea pe care o provoacă lipsa unor răspunsuri și lipsa de sprijin din partea medicinei convenționale. Și știu ce înseamnă să trebuiască să-ți dai singur seama de tot ce ți se întâmplă și să cauți pe cont propriu o soluție.

Doar după ce mi-am folosit studiile de farmacie, după ce am dedicat mii de ore cercetării și după m-am transformat în propriul cobai uman,

ÎNTRAREA DESPRE TIROIDITA HASHIMOTO ȘI DESPRE APROAPEA CAUZELUI PROFOUND

CAPITOLUL 1

Povestea mea de succes cu tiroidita Hashimoto și cum să ți-o creezi și tu pe a ta

În anul 2009, când am fost diagnosticată cu boala Hashimoto, lucram ca farmacist consultant pentru o agenție de administrare a serviciilor de sănătate din sudul Californiei. Activitatea agenției era dedicată sprijinirii persoanelor cu dizabilități în a duce o viață cât mai împlinită.

Eu făceam parte dintr-o echipă în care erau medici curanți, asistente medicale, psihologi, administratori de servicii medicale și, adeseori, un psiholog behaviorist sau un psihiatru. Rolul echipei noastre consta în a descoperi dacă nu cumva existau probleme de natură medicală, situațională, comportamentală, farmacologică sau psihologică, al căror efect negativ se repercuta asupra sănătății clienților noștri.

Majoritatea clienților nu erau capabili să formuleze în cuvinte ce se petrecea cu ei, din cauza dizabilităților de care suferau, deci nu rareori ne puteam da seama că suferă doar când devineau agresivi, aveau izbucniri vocale sau nu voiau să coopereze. Eu eram singura farmacistă din echipă și am făcut analize de caz pentru mii de clienți, în perioada petrecută la agenție.

Chiar dacă titulatura oficială a postului meu era de farmacist consultant, eu simteam că, de fapt, partea cea mai importantă a activității mele

era să vin în ajutorul oamenilor cu dizabilități care nu-și puteau exprima motivele de îngrijorare în privința propriei sănătăți. Aveam grijă să mă asigur că medicația care li se prescrie le aduce maximum de beneficii, că nu se face exces de medicație în cazul lor, că au acces la medicamentele care ar putea să-i ajute și că primesc îngrijirea adecvată care li se cuvine.

Mulți dintre clienții mei fuseseră trecuți pe o medicație puternic psihotropă, când cei care îi îngrijeau socoteau că devin necooperanți, agresivi sau prea zgomotoși. Sarcina noastră era să împiedicăm ca acest lucru să se întâpte.

Îmi plăcea enorm ceea ce făceam și în fiecare dimineață abia aşteptam să-mi încep ziua de muncă. Misiunea de apărător al altor oameni care suferă în tăcere îmi îndeplinise țelul de-o viață, acela de a-mi ajuta semenii, numai că, la fel ca toți clienții mei, și eu sufeream în felul meu.

Aveam anumite probleme stânjenitoare pe care nu voiam să le împărtășesc cu nimeni altcineva: reflux acid gastrointestinal, care se manifestă sub formă de tuse cronică, în cele mai nepotrivite momente cu puțință (în timpul întâlnirilor cu clienții, în timpul prezentărilor pe care le aveam de făcut public și aşa mai departe), un sindrom al colonului iritabil (SCI) care făcea ca baia să fie „al doilea birou“ al meu, o anxietate îngrozitoare, care mă umplea de sudori reci când îmi venea rândul să iau cuvântul la ședințe și să sar ca arsă din scaun de fiecare dată când îmi bătea cineva la ușa biroului, cârcei permanenți la picioare și dureri musculare. Colac peste pupăză, aveam sindrom de tunel carpien la ambele mâini, care se ducea în sus pe braț și mă durea atât de rău, încât trebuia să port orteze speciale, ca să-mi pot face treaba la birou, iar în final am fost nevoită să folosesc un software de dictare pentru toate e-mailurile și rapoartele pe care le aveam de scris.

În plus, cele 40 de ore de muncă pe săptămână și naveta spre și dinspre birou mă epuizau complet. Visam să merg cu soțul meu și să dansăm, să ne întâlnim cu prietenii în locurile „fierbinți“ din Los Angeles, să învăț o limbă străină și să scriu, în timpul meu liber, dar tot ce mai puteam să fac după ce ajungeam acasă era să mă uit la televizor și să ațipesc pe canapea.

Nu reușeam să pricep cum de erau în stare clienții noștri cu dizabilități să se ducă la programe de zi sau locuri de muncă, 40 de ore în fiecare

săptămână! Iar eu, o femeie Tânără și „întreagă“, fără niciun handicap, trebuia să mă culc nu mai târziu de ora nouă seara, dacă voi am să mă pot scula din pat dimineața la opt, pentru slujba mea de birou, care începea la nouă dimineață și se termina la cinci după-masa.

Și, bineînțeles, pe dinofără nu se vedea nimic, arătam în regulă. Deși mă simteam umflată ca o băsică, practic greutatea mea era în limite normale, nu eram nici prea slabă, nici supraponderală, și nu aveam nevoie de cărje ca să mă deplasez. Aveam păr pe cap și nu se vedea nici cicatrice, pete pe piele sau pansamente care să le dea oamenilor de înțeles că aş suferi de ceva.

Lucrul cu persoane handicapate m-a făcut să apreciez sănătatea pe care chiar o aveam, dar, în același timp, compasiunea pe care o simteam pentru clienții mei m-a făcut să-mi minimalizez propria suferință. Dintotdeauna fusesem genul care pune binele celorlalți înaintea nevoilor personale, ceea ce m-a și împins, în mod firesc, spre profesiile dedicate vindecării și recăștișării sănătății, dar, din nefericire, grija purtată celorlalți m-a făcut să amân grija față de propria persoană.

Oricât am încercat să-mi ignore propriile probleme de sănătate, realitatea era că aveam dureri în fiecare zi, ceea ce începuse să-mi afecteze munca pe care o îndrăgeam atât de mult, capacitatea de a fi o soție aşa cum îmi doream să fiu și visul meu de-o viață, de a schimba ceva în bine pe lume.

Sимptomele mele nu făceau decât să se înrăutățească. Am devenit alergică la tot, inclusiv la câinele meu cel drăgălaș, și la toate soiurile de copaci și arbusti care cresc în California. Mi-era frig tot timpul. M-am trezit că iau o mulțime de medicamente – antitusive, medicamente pentru refluxul acid, antiinflamatoare nesteroidiene (AINS) și medicamente antialergice –, care, bineînțeles, aveau o grămadă de efecte secundare!

Lucrul cel mai grav, începusem să-mi pierd memoria. În liceu fiind, apoi la facultate și la doctorat, spuneam în glumă că e suficient să mă uit la o foaie de hârtie, o dată, ca să-mi amintesc tot ce era pe ea. Dintotdeauna am fost extrem de ageră și de rapidă și aveam talentul de a-mi aminti detaliile unor conversații care avuseseră loc cu ani înainte.

Acum însă, mintea îmi era îngrozitor de înceșoțată. Intram în câte o încăpere și nu mai știam de ce m-am dus acolo. La mijlocul frazei,

nu-mi puteam aminti câte un cuvânt perfect banal („Ştii, animalul ăla cu blană! Da, exact, pisică!”). Era un sentiment cu adevărat însășimântător, și situația se înrăutățise în asemenea hal încât mi-am făcut niște teste ca să scot din calcul posibilitatea demenței. În plus, era epuizant să tot încerc să-mi ascund jenantele goluri de memorie în fața persoanelor din viața mea. Credeam că îmi reușește de minune, până în ziua când soțul meu a făcut un comentariu: „Iubito, știu că stai prost cu memoria, așa că m-am decis să scriu eu pe hârtie lucrurile pentru tine, ca să te poți uita pe ele mai târziu.“ Cât de nenorocită m-am simțit! Mi se părea că-mi pierd și mințile, că mă pierd și pe mine însăși, iar acum lumea din jur începuse să observe.

„EI, AȘA-I CÂND ÎMBĂTRÂNESTI...“

M-am dus la nenumărați doctori, în speranța că voi primi câteva răspunsuri, dar cei mai mulți mi-au spus că toate simptomele pe care le aveam erau „normale”, „nimic deosebit”, iar unii chiar au sugerat că „poate totul e doar în capul tău“. Mi s-au prescris medicamente pentru alergii, arsuri gastrice și chiar și un antidepresiv pentru „anxietatea“ mea.

Unul dintre cele mai amuzante răspunsuri pe care le-am primit a fost: „Ei, așa-i când înaintezi în vîrstă. Toți avem tendința să ne pierdem memoria, să fim mai obosiți și să luăm în greutate, după ce îmbătrânim.“ Am pomenit cumva că aveam 26 de ani la data respectivă?!

În toată această perioadă mă consideram un bun exemplu de urmat în privința sănătății. Aproape niciodată nu mâncam în oraș și găteam aproape de la zero tot ce mâncam, alegând să folosesc grâu întreg, lactate cu conținut redus de grăsimi și minimum de carne roșie. Deseori aduceam la serviciu tarte cu legume făcute de mine, brioșe coapte în cuptor și plăcinte, pe care le împărteam cu colegii mei, și îmi plăcea la nebunie să coc biscuiți din făină integrală pentru soțul meu, ba chiar și crăpnăele din grâu întreg pentru câinele nostru.

Îmi dădeam toată silința să fiu sănătoasă. Mă întâlneam cu colegii de serviciu în pauza de prânz, ca să mergem pe jos sau să facem gimnastică

după casete video, și deseori mă opream la sală în drumul meu spre casă după orele de birou (deși toate astea nu făceau decât să mă obosească și mai rău). Nu fumam și îmi limitam consumul de alcool la rare ocazii sociale. Deși eram mult prea obosită ca să socializez cine știe ce, fiindcă micile sarcini de zi cu zi, cum ar fi mersul la cumpărături sau curățenia din casă, mă storceau de puteri!

Am început să mă gândesc că poate asta este viața mea și că trebuie pur și simplu să-o accept aşa cum este. Mă obișnuisem cu colonul meu iritabil, cu balonarea, cu veșnica oboseală. Mă obișnuisem să mă scol dimineață, să mă duc la serviciu, să vin acasă, să mănânc și să dorm, fără a mai avea energia de a-mi urma visurile: să călătoresc, să scriu, să țin legătura cu oamenii, să urmez diverse cursuri și să schimb lumea.

Ajunsă la vîrstă de 27 de ani, aveam aceste simptome de aproape un deceniu și, în tot acest timp, ele se înrăutățiseră constant. Situația care inițial fusese o sumă de simptome minore, care apăreau și dispăreau cu minimum de efect asupra vieții mele de zi cu zi, se transformase acum într-o năpastă care-mi afecta profund existența. Renunțasem la doctori – majoritatea îmi spuneau ba că sunt deprimată, ba că sunt stresată, ba că sufăr de SCI și asta e, trebuie să învăț să trăiesc cu toate simptomele pe care le aveam. Alții spuneau că simptomele acelea nu sunt decât în capul meu. Știam sigur că nu sunt deprimată, dar mi-am dat seama că poate venise momentul să accept ideea că SCI, oboseala, pierderile de memorie și restul problemelor mele misterioase făceau pur și simplu parte din destinul meu. Am încetat să mai caut ajutor și am suferit în tacere.

Apoi lucrurile s-au înrăutățit îngrozitor. Am început să am atacuri de panică. Soțul meu se ducea să facă jogging și, dacă trecea mai mult de un sfert de oră, mă urcam în mașină și mă duceam să-l cauț, speriată că poate să avut un accident sau, mai rău, să-ă întâlnit cu altă femeie și au fugit de tot împreună! Știam că nu gândesc rațional, bineînțeles, dar nu mă puteam sătăpâni să nu înnebunesc de frică.

Părul meu și-a pierdut strălucirea și a început să-mi cadă smocuri, smocuri (chestie teribil de greu de suportat pentru o Leoaică, genul de femeie care nu poate trece pe lângă o oglindă fără să-și admire coama). Pielea mea începuse să arate chiar foarte uscată, făcusem riduri și aveam

pungi sub ochi, iar fața mea părea tot timpul umflată. Aveam douăzeci și ceva de ani, deci eram în floarea vârstei, dar mă simțeam bătrână și obosită.

Părea că am devenit alergică la tot și toate, iar tusea mea cronică mă trezea în mijlocul nopții și mă scotea din minți. Trebuia să-mi port non-stop ortezele pentru sindromul de tunel carpien și am fost nevoită să renunț complet la yoga, hobby-ul meu preferat. A trebuit să reduc numărul de cazuri analizate la serviciu, fiindcă presupuneau multă documentare și foarte mult material scris. Analizele de caz fuseseră dintotdeauna partea care îmi plăcea cel mai mult în activitatea mea, pentru că îmi dădeau ocazia să mă întâlnesc față în față cu clienții și să fac o trecere în revistă exhaustivă a cerințelor lor în materie de sănătate.

În cele din urmă, mi-a fost de ajuns! Eram de puțină vreme căsătorită, dar mă simțeam ca și cum sănătatea și viața mea se făceau fărâme. Proaspătul meu soț și ceilalți membri ai familiei se întrebau de ce situația mea pare să se înrăutătească din ce în ce. Tusea cronică mă scotea din minți. Îmi amintesc că i-am mărturisit unui coleg: „Cred că aș fi gata să-mi tai și capul, doar ca să mi se opreasă tusea!“ Am început să caut cu disperare răspunsuri.

Îți sună cumva cunoscut?

Am decis să mă duc iar „prin doctori“, dar, de data aceasta, deveniseam ceva maiabilă în abordarea sistemului medical. Perioada petrecută ca farmacist consultant și reprezentantă a intereselor pacienților m-a făcut să fiu conștientă de faptul că doctorii – deși, în cea mai mare parte a timpului, bine intenționați – nu știau totul despre corpul meu. Va trebui să fiu reprezentanta proprietelor mele interese, dacă voiam să găsesc o soluție la problemele mele de sănătate.

M-am dus la diversi medici și am cerut să mi se facă analize și investigații în vederea punerii unui diagnostic, căutând răspunsuri pe baza simptomelor mele. Unii dintre ei au fost extrem de atenți și de înțelegători, pe când alții s-au arătat complet nepăsători, dar nu m-am descurajat și nu m-am oprit până ce n-am obținut un răspuns.

ÎN SFÂRȘIT, UN DIAGNOSTIC!

Până la urmă, am aflat că sufeream de boala autoimună numită tiroidita Hashimoto, care avusese ca rezultat subclinic hipotiroidismul, cunoscut și ca disfuncție moderată a glandei tiroide. Aveam în sfârșit o explicație pentru căderea părului, dezechilibrul emoțional, anxietatea mea, oboseala și majoritatea celorlalte simptome ale mele. În parte, mă simțeam ușurată că aveam un diagnostic, dar eram și foarte dezamăgită. Eram o Tânără specialistă în servicii de îngrijire a sănătății, care își dădea toată silința să fie o persoană sănătoasă, dar uite că organismul meu îmi juca festă! La urma urmei, conform științei medicale convenționale, propriu-mi organism se ataca pe sine, nu era vorba despre vreun microrganism misterios, și eu nu puteam face nimic ca să opresc acest atac.

În primele câteva săptămâni de după diagnostic am suferit ca un câine. Plângeam și mă plângeam cui voia să mă asculte – soțului meu, mamei, celei mai bune prietene –, exprimându-mi îngrijorarea că niciodată n-o să mă pot simți mai bine, niciodată n-o să pot avea copii și niciodată n-o să mă mai simt frumoasă (îmi pierdusem aproape o treime din păr și ajunsem în final să-l vopsesc blond și să-l tund cu breton pe frunte, ca să-mi ascund porțiunile lipsite de păr din creștet, deși mie în continuare mi se păreau foarte vizibile).

Dar într-o zi m-am scutat din pat și m-am gândit la clienții mei. Dacă ei puteau să fie fericiți, cu toate neajunsurile lor, și să meargă mai departe, atunci și eu puteam să fac același lucru. Am hotărât că, dacă e să fiu o persoană cu boala Hashimoto, atunci voi fi bolnava de Hashimoto cea mai sănătoasă cu puțință.

În perioada aceea am petrecut o grămadă de timp pe site-ul PubMed, care administrează cea mai vastă bază de date cu studii clinice și articole de cercetare medicală. Mulți dintre clienții mei aveau afecțiuni rare, pentru care nu exista nicio abordare medicală bine definită sub aspectul celor mai bune practici, ceea ce deseori însemna că singurul loc unde puteai găsi căt de căt informații utile era prin studii de caz și articole de cercetare. Am folosit aceeași metodologie ca să aflu ce se știa despre tiroidita Hashimoto și patologia autoimună.

De asemenea, am început să intru pe forumurile online de discuții între pacienți, fiindcă de multe ori pacienții vor fi cei care să relateze primele despre experiențe pozitive și negative cu diverse tratamente ale unor boli. Știam, fiindcă fusesem martoră directă, că pacienții aveau întotdeauna cele mai valoroase intuiții, chiar și cu câțiva ani înainte ca informația respectivă să devină un fapt medical unanim acceptat.

Cu această apreciere pentru experiența pacienților în materie de patologie, am început să mă documentez despre boala Hashimoto. Între portalul PubMed și forumurile de pacienți, speram să găsesc informații despre opțiuni terapeutice inovatoare, dar și intervenții asupra stilului de viață. Când eram la facultatea de farmacie, profesorii mei subliniau de fiecare dată că, în privința maladiilor cronice, intervențiile privind stilul de viață ar trebui utilizate înaintea medicației, în cazurile mai ușoare, și în paralel cu medicația, în cazurile mai grave. Aceasta a fost și abordarea pe care am folosit-o și eu, după ce am devenit farmacist consultant. Echipa mea punea întotdeauna întrebări despre stilul de viață, până să ne gândim la o rețetă pentru medicamente.

În cazurile de depresie: înainte să prescriem inhibitori selectivi ai recapătării serotoninei (ISRS), întrebam dacă pacientul știe de opțiunea consilierii și psihoterapiei, iar, dacă persoana respectivă era deja pe medicație, căutam să vedem dacă n-ar avea de câștigat și din psihoterapie. În cazurile de diabet tip 2: înainte de a prescrie metformină, întrebam pacientul dacă a fost și la o consultăție cu un nutriționist.

Cred că ți-ai făcut o idee. Cam orice afecțiune cât de cât comună are măcar o recomandare în privința stilului de viață... dar la vremea aceea nu reușeam să găsesc niciun fel de recomandări pentru stilul de viață în tiroidita Hashimoto și patologia autoimună. M-am dus până și la cărțile și manualele mele de medicină, în care aveam deplină încredere, ca să mă documentez pe acest subiect, dar nici ele nu m-au ajutat deloc. De niciun ajutor nu mi-au fost nici colegii mei, nici medicii mei și nici măcar endocrinologul care m-a consultat.

Răspunsul pe care-l primeam de la majoritatea doctorilor era următorul: „Dacă ai hipotiroidism din cauza tiroiditei Hashimoto, trebuie să iezi hormoni tiroidieni sintetici, ca să suplnești hormonii pe care organismul

tău nu-i mai produce. Apoi, pe măsură ce tiroida ta se deteriorează și mai mult, îți vom mări doza. Dat fiind că acum ai un risc crescut de patologie autoimună, te vom ține sub observație și din acest punct de vedere. Când ai o boală autoimună, crește riscul să mai faci una.“

Deși era vorba despre oameni foarte bine intenționați (unii dintre ei îmi erau colegi și prieteni dragi), nu se putea nega că informațiile lor despre problematica stilului de viață în raport cu tiroidita Hashimoto lăsau mult, foarte mult de dorit. De aceea mi-am propus să schimb sistemul.

Momentul de reflectie asupra Cauzei Profunde: uneori, pacientul știe mai bine

În 2006, pe când lucram ca farmacistă cu liberă practică, un pacient mi-a dat de știere că versiunea generică a medicamentului antidepresiv Wellbutrin nu avea efecte la fel de bune ca varianta sub nume de marcă. I-am schimbat medicamentul cu varianta de marcă și am înaintat un raport în consecință către Administrația pentru Controlul Alimentelor și Medicamentelor (Food and Drug Administration – FDA). Alți doi pacienți au venit să-mi spună același lucru, tot în luna aceea, și eu am făcut raport către FDA de fiecare dată.

Abia după trei ani, în 2009, informația aceasta s-a regăsit, în sfârșit, în bazele de date clinice, iar în opinia majoritară n-a ajuns să fie integrată decât în octombrie 2012, când cei de la FDA au hotărât, într-un final, să retragă de pe piață medicamentul generic.

Ceea ce înseamnă că lumii medicale i-au trebuit aproape șase (!) ani ca să recunoască existența unei probleme foarte simple, pe care unul dintre pacienții mei o observase după doar câteva zile de administrare a medicației. Iar acesta nu este decât un exemplu mărunt. E nevoie de timp pentru a se produce o schimbare într-un sistem atât de mare ca sistemul nostru medical.

Care ar fi câteva lucruri pe care tu le-ai remarcat la starea ta de sănătate și pe care curentul principal de opinie din sistemul medical le-a ignorat?

Nu eram convinsă că nu se poate face chiar nimic. Lucrând în consultanță medicală, văzusem la prima mână că doctorii nu le știu pe toate, în mod absolut cert. Unul dintre multele exemple era o fetiță cu paralizie cerebrală, trimisă echipei noastre din cauza acceselor violente pe care le avea, cu țipete și urlete – doctorii ei voiau să-i dea antipsihotice, dar echipa mea a constatat că, de fapt, avea dureri mari și a recomandat mai întâi fizioterapia. După câteva săptămâni, fetița revenise la comportamentul ei anterior, de copil dulce și fericit. Izbucnirile ei violente fuseseră un mod de a-și exprima suferința fizică, iar medicamentele n-ar fi făcut probabil altceva decât să-o sedeze! Poate că existau undeva noi informații despre tiroidita Hashimoto, despre care doctorii și pacienții obișnuiați nu aveau cunoștință.

M-am apucat cu elan să studiez tot ce se putea găsi despre vreun set de intervenții asupra stilului de viață care m-ar fi putut ajuta cu tulburarea mea tiroidiană. Destul de repede am dat peste un articol promițător, care făcea o legătură între boala celiacă și tiroidita Hashimoto (m-am întrebat: *S-ar putea să existe vreo schimbare de regim alimentar pe care să-o pot face?*). Am luat cu mine articolul, la consultația cu medicul meu endocrinolog (așteptasem aproape două luni până să mă poată vedea), ca să mă asigur că făceam tot ce-mi stătea în putere, pentru a-mi ușura propria situație, și că sunt pe direcția cea bună.

Endocrinologul care m-a consultat a fost foarte amabil, dar, din nou, mi s-a spus că tot ce pot face este să iau medicamente pentru înlăuirea hormonilor mei tiroidieni. Ba chiar a spus că majoritatea simptomelor mele, inclusiv căderea părului și tulburările de dispoziție, nu aveau nicio legătură cu tiroida. Și că nu mai era cale de întoarcere: sistemul meu imunitar va continua să-mi atace tiroida, iar eu va trebui să-mi cresc treptat doza de medicamente, până ce tiroida mea avea să fie complet distrusă. Atunci voi avea un risc sporit de a face încă o boală autoimună, care nu era deloc exclus să fie destul de debilitantă, de exemplu lupus sau scleroză multiplă, dar regimul alimentar nu avea absolut nicio legătură, m-a asigurat

endocrinologul, și nu exista pur și simplu nimic ce-aș putea eu face ca să-mi îmbunătățesc situația. Mi-a spus că eu nu eram de vină cu nimic, lucru pe care l-am apreciat și l-am crezut, dar, în același timp, mi-a dat un teribil sentiment de neputință – era îngrozitor să mi se spună că trebuie să aștept și să mă uit, fără să fac nimic, în timp ce sistemul meu imunitar își atacă propriul organism.

Așa că m-am dus acasă cu rețeta pe care o primisem și am plâns. M-am gândit cum o să fie când voi avea lupus (dedicasem o grămadă de timp acestei maladii, în facultatea de farmacie), m-am gândit că voi cheli de tot și că nu voi putea avea copii și m-am simțit complet deznădăjduită.

Dar bineînțeles că nu m-am dat bătută! Mi-am continuat documentarea și m-am transformat în propriul meu cobai. Încercând diverse intervenții alternative, inovatoare, în privința stilului de viață și ținând de medicina funcțională. Urmărindu-mi cu grijă rezultatele, inclusiv simptomele subiective și markerii obiectivi ai funcției tiroidiene, cum ar fi anticorpii tiroidieni, pulsul, tensiunea arterială și nivelul TSH (hormonul de stimulare tiroidiană). Făcând pe hackerul cu propriul meu sistem biologic.

Am petrecut cea mai mare parte a lui 2010 încercând variate intervenții, printre care imunomodulatorul naltrexonă în doză redusă, medicațiile combine de substituție tiroidiană, dehidroepiandrosteronul (DHEA), progesteronul și pregnenolona (poți afla mai multe despre aceste intervenții din prima mea carte despre tiroidita Hashimoto). Unele dintre simptomele mele tiroidiene s-au ameliorat, după aceste intervenții – sudul Californiei s-a vădit a fi totuși cald, până la urmă, iar nivelul meu de energie și memoria au dat semne de îmbunătățire. Totuși continuam să mă lupt cu refluxul acid, cu sindromul colonului iritabil, cu balonarea și sindromul de tunel carpian, cu durerile de cap și cu alergiile. În acel moment mi-am dat seama că se impune o abordare mai holistă. N-am făcut doar un singur lucru, ca să-mi fie mai bine – am făcut numeroase lucruri ca să-mi fie mai bine!

În 2011 am putut în sfârșit să observ îmbunătățiri remarcabile în starea mea de sănătate. Mi-am promis solemn, mie însămi, în noaptea de Anul Nou, că voi face tot ce-mi va sta în putință ca să-mi recapăt sănătatea. Am început să lucrez cu un specialist în medicină integrativă, care m-a încurajat să elimin glutenul și lactatele din dieta mea, iar schimbarea a fost una