

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**

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză și note de
Smaranda Nistor

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Notă către cititor</i>	9
<i>Cuvânt-înainte</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 ți-o crezi 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 recapeți sănătatea.....	79

PARTEA A DOUA

Protocoalele 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

Protocoalele avansate

Capitolul 8 Protocoalele pentru optimizarea hormonilor tiroidieni ...	255
Capitolul 9 Protocoale pentru nutriție și substanțele nutritive.....	283

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

EDITURA PARALELA 45

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 crescânde 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 știi 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,

am fost capabilă să produc un protocol pentru însănătoșire. Am putut să-mi recapăt sănătatea, iar apoi să călăuzesc mii de alți oameni pe drumul către o stare de sănătate mai bună și, ca atare, către o viață mai fericită și mai împlinită.

Oriunde te-ai afla pe drumul vieții, vreau să știi că situația se poate îmbunătăți și că starea ta se va ameliora, cât timp tu te angajezi să-ți iei în mâini grija pentru propria sănătate și să aduci schimbările necesare în viața ta. Faptul că citești această carte este un excelent prim pas și mă bucur enorm că ai ales *Protocolul terapeutic pentru tiroidita Hashimoto. Un plan pe 90 de zile pentru eliminarea simptomelor tiroidiene și revenirea la o viață normală*. Sunt onorată să fac parte din călătoria vieții tale!

Izabella Wentz, doctor în farmacie, membră FASCP
(Colegiul Societății Americane a Farmaciștilor Consultanți)

CUVÂNT-ÎNAINTE

Principiul călăuzitor al *Protocolului terapeutic pentru tiroidita Hashimoto*, „Nu genele îți hotărăsc destinul!“, este un lucru în care eu chiar cred, cu adevărat. Le spun pacienților mei că genetica încarcă arma, dar pe trăgaci apasă mediul înconjurător. Felul în care mănânci, câtă mișcare faci, cum gestionezi stresul și expunerea la toxinele din mediu, toate acestea contribuie la formarea și progresia bolii cronice.

Peste 133 de milioane de americani suferă de o boală cronică, estimându-se că 20 de milioane de americani trăiesc cu o formă sau alta de boală tiroidiană. Simptomele tiroiditei Hashimoto și ale hipotiroidismului nu se rezumă la nivelul scăzut de energie și pot avea un impact catastrofal asupra sănătății tale. Glanda tiroidă determină rapiditatea și sporește activitatea fiecărei funcții din organism. Îți determină starea de spirit, sănătatea pielii și a părului, funcția inimii, nivelurile glicemiei, fertilitatea, temperatura corpului, funcția musculară și funcția hormonală, mai ales în ce privește simptomele legate de sindromul premenstrual și menopauză.

Când Izabella Wentz, doctor în farmacie, a primit diagnosticul de tiroidită Hashimoto, a descoperit foarte repede că, în cazul acestei boli, există o lipsă însemnată de cunoștințe despre intervențiile privind stilul de viață. Confruntată cu propria maladie, ea s-a documentat și a testat metodic protocoale de însănătoșire cu care să-și realizeze propria remisiune. După care a avut curajul să-și împărtășească experiența cu restul lumii, deschizând calea pentru alți pacienți cu boala Hashimoto să-i

urmeze exemplul. Nu numai că mii de pacienți au citit și au aplicat cu succes cunoștințele din prima ei carte, *Hashimoto's Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause*¹, dar autoarea și-a făcut auzită cu putere vocea în lumea medicală, în efortul de a spori conștientizarea problematicii acestei maladii și de a promova abordarea bazată pe medicina funcțională.

Ca partizan convins al medicinei funcționale, care se ocupă de cauza profundă a bolii, nu doar de simptome, sunt un admirator al metodei doamnei doctor Wentz, bazată pe ceea ce se numește „protocoale fundamentale“, care te ajută să ajungi la cauza profundă a bolii tale prin concentrarea pe trei direcții esențiale.

Primul protocol din metoda dr. Wentz, respectiv Protocolul de Protecție a Ficatului, îți recomandă intervențiile necesare pentru a reduce povara toxică impusă organismului, ajutându-l pe acesta să-și întărească propriile căi de detoxificare și pentru a te face mai rezistent la bombardamentul chimicalelor din mediul înconjurător. Toxinele din mediu pot alimenta disfuncția tiroidiană și alte tulburări conexe, prin inflamație, stres oxidativ și afectarea mitocondriilor. Mediul în care trăim ne influențează genele. Codul genetic în sine poate că nu se schimbă, dar lumea din jur are un impact puternic asupra modului în care sunt exprimate aceste gene. Mediul nostru de viață s-a schimbat în ultima sută de ani mai mult decât în toată istoria de până acum a omenirii! Protocolul de Protecție a Ficatului îți arată cum să iei măsuri în această direcție. Dr. Wentz te duce pas cu pas prin procesul de eliminare a toxinelor din mediul casnic și din ceea ce mănânci, în același timp în care sunt sprijinite căile naturale de detoxificare ale corpului prin adăugarea de superalimente, activități și suplimente care să ușureze povara toxică a organismului.

În al doilea rând, în Protocolul de Recuperare Suprarenală vei regăsi măsurile de îmbunătățire a funcției tale tiroidiene, prin echilibrarea suprarenală. Ca specialist în medicină funcțională, știu că orice

¹ Volum tradus în limba română sub numele *Tiroidita Hashimoto. Cum să schimbăm stilul de viață ca să depistăm și să tratăm cauzele* (Editura Paralela 45, 2016) (N.t.).

pacient cu deficit de funcție tiroidiană trebuie să se lupte cu efectele stresului cronic și să ajute glandele suprarenale, ca parte din procesul de însănătoșire. Dr. Wentz te învață cum să-ți crești rezistența la stres prin Protocolul de Recuperare Suprarenală, care îi ghidează pe pacienți prin etapele fortifiante ale odihnei, reducerii stresului și inflamației, echilibrării glicemiei și refacerii rezervelor de substanțe nutritive esențiale.

În fine, Protocolul de Echilibrare Intestinală le oferă pacienților cu boala Hashimoto instrumentele necesare pentru a-și vindeca permeabilitatea intestinală și a-și recăștiga sănătatea optimă. Pacienții care au sindromul colonului iritabil sau sindromul intestinului permeabil se confruntă deseori cu simptome debilitante, cum ar fi balonarea, durerile de stomac, diareea și constipația. Dr. Wentz sugerează strategii în linie cu cele despre care eu am constatat că elimină simptomele colonului iritabil și restaurează funcția intestinală normală la majoritatea pacienților mei: eliminarea alimentelor reactive, echilibrarea florei intestinale și completarea cu suplimente pe bază de enzime și substanțe nutritive care să hrănească intestinul.

Mă entuziasmează totodată și inovatoarele cercetări prezentate în Protocoalele Avansate, care le vor permite pacienților să stopeze evoluția autoimunității, prin identificarea și eliminarea factorilor declanșatori, și nu doar să-și optimizeze nivelurile de hormoni tiroidieni prin utilizarea medicației adecvate, inversând procesul de afectare autoimună a tiroidei și reparând răul deja făcut, ceea ce le va permite multor pacienți să-și reducă medicația, sub supravegherea medicului lor, și să-și trăiască viața la potențialul lor deplin.

Protocolul terapeutic pentru tiroidita Hashimoto oferă posibilitatea ca atât pacienții, cât și medicii să-și schimbe modul în care privesc tratamentul și recuperarea din această maladie. Prin utilizarea unei abordări de ordin general, care se ocupă de cauza profundă a bolii și nu caută doar să țină simptomele sub control, dr. Wentz îți netezește drumul înapoi spre starea de sănătate, în cel mai pragmatic interval de timp posibil. Cartea de față îți dă posibilitatea să-ți asumi rolul conducător în privința sănătății proprii, furnizându-ți instrumentele și cunoștințele necesare pentru a începe concret să te vindeci!

Dr. Wentz le reamintește pacienților că, sub îndrumarea unui medic specialist în medicină funcțională, pacienții pot să adopte o abordare proactivă în ce privește corectarea problemelor cu tiroida și intrarea în remisiune a maladiilor lor autoimune.

Mark Hyman, doctor în medicină

Autor de bestselleruri prezente de zece ori

pe primul loc în topul *New York Times*

Directorul Centrului Clinic pentru Medicină Funcțională din Cleveland

Fondatorul și directorul Centrului „UltraWellness“

EDITURA PARALELA 45

INTRODUCERE

Deși denumirea de tiroidită Hashimoto sună cu siguranță ca a unei tulburări rare și exotice, realitatea este că boala Hashimoto reprezintă cea mai răspândită maladie autoimună din Statele Unite și din toată lumea, afectând între 13,4% și 38% din populația generală. Pe parcursul ultimilor trei ani, în Statele Unite, hormonii tiroidieni sintetici au stat în fruntea listei naționale a celor mai bine vândute medicamente și majoritatea indivizilor care iau hormoni tiroidieni au tiroidită Hashimoto.

Incidența bolii Hashimoto crește cu fiecare deceniu care trece. Estimări prudente afirmă că *una din cinci femei* va fi afectată de tiroidită Hashimoto sau de altă tulburare tiroidiană, la un moment dat în cursul vieții. Mulți dintre oamenii care au această boală s-ar putea să nici nu fie conștienți că o au, indiferent dacă din cauză că nu li s-au făcut analizele adecvate sau li s-a spus doar că ar avea o tiroidă „leneșă” sau „insuficient de activă” (când de fapt ei au tiroidită Hashimoto). Toate acestea înseamnă că, dacă ai boala Hashimoto sau bănuiești că o ai, cu siguranță nu ești un biet suflet singuratic în mulțime.

Dacă ai boala Hashimoto, sistemul tău imunitar vede în glanda ta tiroidă un invadator străin și lansează o reacție imună împotriva acestui aparent dușman, ca și cum ar fi un virus, o bacterie sau alt agent patogen. Această distrugere autoimună a glandei tiroide are în final ca rezultat incapacitatea tiroidei de a mai produce suficient hormon tiroidian. Ceea ce duce mai departe la o disfuncție numită hipotiroidie – insuficiența funcției tiroidiene.

AI TIROIDITĂ HASHIMOTO, HIPOTIROIDIE SAU ȘI UNA, ȘI ALTA?

Hipotiroidismul, prin definiție, este o stare clinică în care organismul are niveluri scăzute ale hormonului tiroidian. Scăderea nivelului de hormon tiroidian poate fi rezultatul unei mari varietăți de motive diferite, cum ar fi deficitul de iod, îndepărtarea pe cale chirurgicală a glandei tiroide, excesul de medicamente care inhibă glanda tiroidă, supresia glandei hipofize sau leziuni ale tiroidei (provocate de accidente sau boală).

Tiroidita Hashimoto este la originea majorității cazurilor de hipotiroidism din Statele Unite, Canada, Europa și alte țări unde se adaugă iod în sarea alimentară. În funcție de sursa informațiilor, estimările sunt că, în proporție de 90% până la 97%, persoanele diagnosticate cu hipotiroidie în Statele Unite de fapt au tiroidită Hashimoto.

În ciuda faptului că hipotiroidismul are drept cauză primară boala Hashimoto, multor pacienți li se spune, după ce au fost diagnosticați cu hipotiroidism, că tiroida lor este „insuficient de activă“ sau „leneșă“ sau că „pur și simplu au hipotiroidie“. Nu multora dintre ei li se spune însă *de ce* tiroida lor nu mai produce suficienți hormoni sau că au o boală autoimună. Ce li se spune de obicei este că nu vor avea nicio problemă, cât timp își amintesc să-și ia doza prescrisă de medicamente pentru tiroidă, în fiecare dimineață, pentru tot restul vieții. Celor mai mulți pacienți nici nu le trece prin cap să pună întrebarea: „De ce sistemul meu imunitar își atacă propria tiroidă?“ Ca urmare, nu se gândesc nicio clipă să se ocupe de dezechilibrul sistemului imunitar și nu au niciodată ocazia să preîntâmpine progresia bolii sau să-i determine regresul. Doctorul tratează pur și simplu simptomele, iar pacientul face exact ce am fost cu toții învățați să facem: urmează sfatul specialistului și încearcă să-și vadă de viață mai departe. Nu există altă cale.

Mulți medici pur și simplu nu-și testează pacienții pentru boala Hashimoto. Aceasta, din cauză că modelul medical convențional tratează tulburările tiroidiene autoimune în același mod în care ar trata pe cineva cu o tulburare tiroidiană indusă de un deficit nutritiv, pe cineva cu o malformație congenitală a glandei tiroide, pe cineva care s-a născut

fără glandă tiroidă sau pe cineva care și-a scos tiroida chirurgical sau a fost tratat cu iod radioactiv. Medicina clasică tratează toate aceste probleme cu hormoni sintetici tiroidieni. Numai că, pentru toți cei care suferă de boala Hashimoto, aceasta este o eroare care le schimbă viața.

Grupuri de populație cu grad de risc

Tiroidita Hashimoto se moștenește în familie, se întâlnește de 5 până la 8 ori mai des în rândul femeilor decât al bărbaților și tinde să atingă un vârf în jurul vârstei pubertății, al sarcinii și al perimenopauzei. Dacă ai fost diagnosticat sau diagnosticată cu boala Hashimoto, te-aș încuraja să-ți îndemni fiicele, surorile, mamele, mătușile și bunicii să-și facă analize, mai ales dacă sunt în categoriile de vârstă în care este cel mai probabil să iasă la iveală, cum spuneam mai sus, manifestări anormale ale hormonilor tiroidieni. De asemenea, doar pentru că problema se întâlnește mai des la femei, nu înseamnă că bărbații sau copiii nu sunt afectați.

EXPERIENȚA MEA CU TIROIDITA HASHIMOTO

Experiența mea cu tiroidita Hashimoto a început în 2009, când mi s-a pus acest diagnostic. Știam ce înseamnă această maladie, pentru că învățasem la facultatea de farmacie despre tulburările tiroidiene, dar la vremea respectivă nu dădusem cine știe ce atenție subiectului. Am avut doar o prelegere scurtă, în care ni se vorbise despre unele dintre simptomele dezechilibrelor hormonale tiroidiene. De asemenea, se sublinia faptul că femeile sunt mai predispuse la hipotiroidie pe măsură ce înaintează în vârstă și că tratamentul de elecție era hormonul sintetic tiroidian. Adevărat, se evidenția faptul că majoritatea cazurilor de hipotiroidism erau autoimune, din cauza bolii Hashimoto, dar, în afară de aceasta, notițele mele nu mai conțineau niciun fel de informații substanțiale (iar eu dintotdeauna am fost un veritabil as la luat notițe!).

Interesul față de boala Hashimoto mi-a fost redeșteptat de propriul diagnostic, pe care l-am primit când aveam 27 de ani, ceea ce firește că mi-a aruncat pe geam credința că este o maladie rezervată doar bătrânilor. Diagnosticul nu fusese pus cu ușurință. Aproape zece ani am tot umblat de la un doctor la altul, cu straniile mele simptome, până să mi se pună în sfârșit un diagnostic (voi intra în mai multe detalii cu povestea mea, în Capitolul 1). Chiar și după ce mi-am primit diagnosticul, ajutorul oferit de bine intenționații mei medici alopați părea să fie unul miop și mărginit. Singura recomandare din partea medicului meu era un medicament pe rețetă menit să înlocuiască hormonii pe care tiroida mea nu mai era capabilă să-i producă, ca și cum tiroida mea se vedea atacată de propriul sistem imunitar. Era la fel ca atunci când torni apă într-o găleată găurită. Logica mea îmi spunea: de ce nu încercăm să stopăm atacul împotriva tiroidei? Știam că trebuie să existe o cale mai bună. Așa că m-am decis să iau lucrurile pe cont propriu și să consider că misiunea mea personală în viață este să înving boala Hashimoto, primul pas fiind acela de a-mi concepe singură propriul protocol de tratament.

În cele din urmă, un protocol care îngloba modificări specifice de dietă, suplimente strategice și medicamente inovatoare care să se adreseze cauzelor profunde de la baza maladiei mele a fost lucrul care m-a făcut să încep să mă simt mai bine, ducând în final la remisiune în ianuarie 2013.

Pe tot parcursul acestui proces ținusem un jurnal de însemnări amănunțite, în care îmi notam cercetările și progresele. Iar aceste notițe au devenit prima mea carte, intitulată *Tiroidita Hashimoto. Cum să schimbăm stilul de viață ca să depistăm și să tratăm cauzele*. Având în vedere succesul cărții – a devenit un bestseller din topul publicației *New York Times* –, mi-a fost limpede că există un public care caută soluții la boala Hashimoto, exact la fel cum căutasem și eu.

Am început să ofer consultanță pentru pacienții cu tiroidită Hashimoto și clinicienii care îi tratau. Și, de atunci încolo, am cules peste 500 de cazuri din categoria „povești de succes“, de la cititori, clienți și profesioniști ai serviciilor medicale care au asistat și ei la îmbunătățiri spectaculoase în privința simptomelor, a markerilor de

tiroidită autoimună și a analizelor de laborator, după ce folosiseră strategiile recomandate de mine.

Am avut plăcerea să cunosc cele mai strălucite minți din medicină funcțională și terapie naturistă și am purtat discuții fascinante despre strategii inovatoare de tratament. După ce am lucrat cu peste o mie de oameni suferinzi de boala Hashimoto, am dezvoltat o abordare raționalizat-simplificată, care să-i ajute pe oameni să-și întărească organismul și să-i călăuzească prin labirintul identificării propriilor factori declanșatori ai bolii tiroidiene autoimune.

Abordarea DIG-AT-IT

În prima mea carte am prezentat în premieră abordarea DIG-AT-IT (Săpați după ea), de identificare a factorilor declanșatori asociați cu boala Hashimoto. Acronimul DIG-AT-IT se referă la următoarele elemente:

- Deplețiuni, Digestie, Dezechilibru
- Iod, Inflamație, Infecție, Intestin
- Gluten, Glande suprarenale
- Alcalină (fosfatază)
- Triggeri (factori declanșatori)
- Intoleranțe
- Toxine

Ajutorarea suferinzilor de maladia Hashimoto a devenit nu doar pasiunea mea, ci și munca mea de zi cu zi și vocația din viața mea. Pe lângă activitatea cu clienții, sunt și o înfocată susținătoare a popularizării cunoștințelor despre revenirea din boala Hashimoto: administrez un site, o comunitate pe Facebook și un buletin informativ, toate dedicate strategiilor inovatoare de a învinge tiroidita Hashimoto. Până în prezent am făcut sondaje în rândul comunității mele care cuprinde peste 250 000 de Rebeli ai Cauzei Profunde, în privința intervențiilor care i-au ajutat cel mai mult.

Deși nu am toate soluțiile posibile pentru rezolvarea problemei Hashimoto, am avut un enorm succes în a mă ajuta pe mine însămi și a-i îndruma pe alți colegi de suferință către o îmbunătățire a stării de sănătate,

reducerea simptomelor și, în unele cazuri, eliminarea atacului autoimun împotriva propriului organism, precum și a nevoii de medicamente.

SE POATE VINDECA TIROIDITA HASHIMOTO?

Deși nu există niciun tratament care să vindece complet boala Hashimoto, în cartea aceasta eu voi oferi informații detaliate despre cum poate fi inversat cursul bolii, în nu mai mult de 90 de zile.

Vorbesc despre eliminarea tuturor simptomelor tale, refacerea nivelurilor tale de energie, instalarea pe direcția cea bună către o greutate corporală sănătoasă, creșterea înapoi a părului și recăpătarea senzației de vitalitate. Vei afla care sunt potențialii factori declanșatori care te-au făcut să devii victima acestei boli și cum poți să-i elimini. Vei afla cum să-ți refaci rezervele de substanțe nutritive și nivelurile de hormoni tiroidieni și vei afla cum poți stopa atacurile autoimune împotriva organismului tău.

Mulți dintre voi, cititorii acestei cărți, veți constata o reducere în concentrația markerilor voștri de autoimunitate, iar unii dintre voi nu veți mai ieși „pozitiv“ la testele de detectare a maladiei Hashimoto, după ce veți fi pus în practică recomandările din această carte. O mică parte dintre voi s-ar putea chiar să puteți regenera țesut tiroidian și să opriți medicația pentru tiroidă (sub supravegherea medicului vostru curant).

Oamenii de știință au spus că nu există vindecare de boala Hashimoto, dar eu cred că avem capacitatea și cunoștințele necesare pentru a pune boala în remisiune, în majoritatea cazurilor. Fiecare tulburare autoimună își are propria definiție specifică, în privința a ce ar putea însemna remisiunea. Mie, una, îmi place să mă gândesc la remisiune ca la o călătorie, nu neapărat un loc de destinație. Iată mai jos spectacularele puncte de oprire din călătoria remisiunii:

- Te simți mai bine
- Ai eliminat toate simptomele
- Ți-ai redus nivelul anticorpilor tiroidieni
 - Mai întâi sub 100 UI/ml
 - Apoi sub 35 UI/ml

- Ți-ai regenerat țesutul tiroidian
- Simți efectele unei vindecări funcționale

Ameliorarea situației în boala Hashimoto ar trebui să fie un proces în pași succesivi, iar dacă nu te simți bine, primul punct pe care îți vei concentra atenția va fi, cel mai probabil, să începi să te simți mai bine! În multe cazuri, aceasta înseamnă să ajungi la tipul potrivit de hormoni tiroidieni, în doza potrivită.

Odată ce ai reușit să-ți elimini simptomele, să-ți reduci nivelul anticorpilor tiroidieni la valorile unei persoane care nu are boala (sub 35 UI/ml) și să-ți regenezezi țesutul tiroidian, se poate spune că nu mai ai tiroidită Hashimoto? Ca să putem răspunde, trebuie să luăm în considerare originile bolii autoimune. Recente progrese medicale au stabilit că sunt necesari trei factori pentru apariția autoimunității:

- Predispoziția genetică
- „Triggerii“ care declanșează acțiunea unor gene specifice
- Permeabilitatea intestinală

Evident, genele nu ni le putem schimba, dar ne putem ocupa de factorii noștri declanșatori și de permeabilitatea intestinală. Încă și mai incitant este că putem să dezactivăm exprimarea genelor, prin eliminarea „triggerilor“ și a permeabilității intestinale, ceea ce duce la remisiune.

Nu mai manifestăm simptomele bolii și nu mai avem reacția autoimună față de propria tiroidă. La unii oameni, funcția tiroidiană revine spontan, pe când la alții, grație noilor metode inovatoare descrise în Capitolul 8, avem acum mijloacele necesare pentru a reface funcția tiroidiană pentru până la 50% dintre pacienții suferinzi de boala Hashimoto.

În acest moment, de vreme ce suntem asimptomatici, nu mai există o reacție autoimună la glanda tiroidă și aceasta produce hormoni tiroidieni fără a mai fi nevoie de medicația specifică, putem spune că am ajuns la o însănătoșire funcțională. Odată ajunși aici, nu vom mai prezenta niciun fel de semne sau de simptome ale bolii.

Vor fi voci care vor spune că ai în continuare boala Hashimoto – și, din punct de vedere genetic vorbind, așa este. Vei fi în pericol s-o faci din nou

în forma simptomatică, mai ales dacă dai peste anumiți factori declanșatori din mediu, despre care studiile actuale arată că pot să activeze expresia noastră genetică. Expunerea repetată la „triggeri“ poate să declanșeze activitatea genelor noastre care produc maladia Hashimoto, reinițind atacul autoimun împotriva tiroidei. Dar nu genele ne hotărăsc destinul.

Medicii alopați vor insista să spună că este absolut imposibil să reduci atacul asupra propriei glande tiroide, dar experiențele mele – atât cea proprie, cât și cea cu pacienții –, alături de experiențele numeroșilor clinicieni specializați în medicină funcțională și integrativă din rețeaua mea de cunoștințe au arătat că lucrurile nu stau așa.

În perioada în care am fost diagnosticată cu tiroidită Hashimoto, mă luptam cu oboseala permanentă, creșterea în greutate, căderea părului, sindromul colonului iritabil, sindromul de tunel carpian, dureri articulare, reflux acid, minte încețoșată, tuse cronică, multiple alergii, balonare, anxietate, palpitații, paloarea pielii, intoleranță la frig, acnee și multe altele. Îmi pare bine să pot spune că, unul câte unul, toate simptomele mele au dispărut. În majoritatea zilelor am capul plin de păr (ca să zic așa...), de idei și de replici spirituale. Sunt fericită, cu tonus bun, calmă și plină de energie și pot, în sfârșit, să-mi urmez pasiunile în viață!

Deseori îi auzim pe experți spunând că, odată ce ai boala Hashimoto, o ai pentru totdeauna, dar e ca și cum ai spune că, dacă cineva a avut odată infecție de tract urinar, întotdeauna va avea infecție de tract urinar. Infecțiile urinare se tratează și bineînțeles că oricând poți să faci altă infecție, dacă te pricopsești din nou cu bacteriile care sunt de vină. Faptul că avem un tract urinar și că suntem femei ne supune riscului de a contracta infecții urinare, exact la fel cum faptul de a avea o glandă tiroidă și predispoziția genetică spre dezvoltarea bolii tiroidiene autoimune ne supune riscului de a face boală Hashimoto.

Bineînțeles, exact la fel cum ne putem lua măsuri de precauție ca să prevenim infecțiile de tract urinar – de exemplu, prin acidifierea urinei pe care o secretă rinichii noștri, prin folosirea anumitor suplimente preventive, ca extractul de merișor sau D-manoza, respectarea unei igiene urinare corecte și folosirea enzimelor capabile să descompună biofilmul de pe pereții tractului urinar, adică acele colonii de bacterii care întrețin infecția urinară cronică și recurentă –, putem folosi la fel de bine strategii

bine țintite cu care să prevenim puseurile acutizate ale bolii Hashimoto. Ține minte: nu genele ne hotărăsc destinul! Intervențiile de tip Abordarea Cauzei Profunde pe care eu le recomand în această carte te vor învăța nu doar cum să eviți factorii declanșatori, ci și cum să-ți sporești rezistența.

DE CE ABORDAREA MEA ESTE DIFERITĂ

În timp ce modelul serviciilor medicale se bazează pe ideea că oamenii sunt bolnavi (la urma urmei, asta ne face să tot revenim la clinici și farmacii, lună de lună), obiectivul meu este să îți arăt cum poți să te simți mai bine prin alegerile pe care le faci în stilul tău de viață și prin abordarea cauzei profunde a bolii tale, astfel încât să-ți poți reduce dependența de sistemul medical. Pentru că, în fond și la urma urmei, în timp ce medicamentele pot să trateze o boală, intervențiile asupra stilului de viață sunt adevăratele cale spre starea de bine pe tot parcursul vieții.

Dorința mea cea mai fierbinte, pentru prima mea carte, a fost să le dea speranță oamenilor, dar și mijloacele prin care să-și recapete sănătatea și mă emoționează să pot spune că am primit numeroase povești de succes, de la oameni care au reușit să se simtă mai bine, să-și recapete sănătatea și să intre în remisiune după ce au citit-o.

Decizia de a scrie cartea pe care tu o citești acum a fost luată după ce am cunoscut-o pe Teresa, una dintre minunatele mele cititoare, la o conferință cu public pe care am susținut-o la Chicago în 2014. Teresa obținuse și ea o îmbunătățire uluitoare a stării de sănătate, după ce citise cartea mea despre tiroidita Hashimoto, dar avea o solicitare specială pentru mine:

Îți sunt profund recunoscătoare pentru cartea ta și îmi place să fac cercetări pentru propria-mi sănătate, dar mi-ai economisit o groază de timp și ar fi cu mult mai ușor dacă mi-ai putea da un protocol specific de tratament. Care sunt, mai exact, suplimentele pe care ar trebui să le iau? Te-ai gândit vreodată să faci niște suplimente anume pentru cei care suferă de boală Hashimoto? Poți să-mi spui, exact, ce ar trebui să mănânc și ce nu?

Solicitarea Teresei se făcea ecoul celor exprimate de mulți alții dintre cititorii mei. Deși mulți spuneau că le-a făcut enormă plăcere să afle totul despre boala Hashimoto și cum să aplice metoda DIG-AT-IT pentru a-și identifica propria cauză profundă, mulți alții se simțeau depășiți de această sarcină – voiau un protocol terapeutic adaptat la cazul lor, raționalizat și simplificat. Și uite așa s-a născut conceptul pentru cartea mea următoare: *Protocolul terapeutic pentru tiroidita Hashimoto*.

Avusesem foarte mare grijă, cu prima carte, să nu recomand mărci anume de suplimente sau diete specifice, lăsând pe fiecare să-și facă propriile alegeri. Dintotdeauna am fost genul de persoană căreia i-a plăcut să se documenteze singură și voiam să le ofer cititorilor mei posibilitatea de a face același lucru – din simplă curiozitate. Totuși, după ce am cunoscut cititori ca Teresa și am lucrat cu clienți individuali, față în față, mi-am dat seama că, deși multor oameni le place să afle tot ce se poate afla despre boala lor și îi pasionează să facă săpături în căutarea propriei cauze profunde, alții se simt copleșiți de această sarcină.

Sigur că mie, ca pasionată de orice ține de sănătate, mi-a fost cam greu să înțeleg acest lucru, la început, până când am mers la un curs de Pilates cu o instructoare foarte inimoasă. Femeia aceasta era extraordinară, părea să știe totul despre motricitate și fiziologia umană – dar toată această știință a ei mie îmi intra pe o ureche și îmi ieșea pe cealaltă. La prima noastră ședință de curs mi-a spus tot ce se poate spune despre fiecare mușchi care era lucrat cu fiecare mișcare, ba chiar mi-a dat și un dosar cu teme despre Pilates, pe care să le fac pe îndelete, acasă. Dar eu nu voiam decât să arăt bine în costum de baie, cu musculatura tonifiată. Puțin îmi păsa mie de știința din spatele acelor mișcări sau dacă mișcarea pe care o făceam avea efect asupra lui rectus abdominis sau gluteus maximus. Că doar nu mă pregăteam să devin expertă în Pilates!

Atunci am înțeles de ce Teresa și atât de mulți alții au cerut un plan de acțiune. A devenit limpede că, pentru a ajuta cu adevărat cât mai mulți oameni posibil, trebuia să-mi dezvolt și să-mi perfecționez protocolul meu de tratament. Cartea din mâinile tale vine după ani de studiu și cercetare clinică. Cuprinde în ea cele mai recente și mai actualizate rezultate ale cercetării științifice și tratamente ultramoderne pentru maladia

Hashimoto – această carte este punctul culminant al pasiunii și muncii mele de o viață și mă bucur enorm s-o pot împărtăși cu tine.

Protocolul terapeutic pentru tiroidita Hashimoto conține protocoale specifice, povești de succes și rețete pe care le poți folosi ca să-ți recapeți sănătatea. În mare parte, această carte a fost creată de comunitatea Rebelilor Cauzei Profunde, grupul meu de pe Facebook, dat fiind că mulți dintre voi ați fost îndeajuns de generoși încât să vă împărtășiți povestea, cu speranța că-i va ajuta și pe alții să-și descopere cauzele primare ale suferinței personale. Vei vedea, presărate prin toată cartea, ideile și poveștile lor!

Pe lângă planul concret de acțiune, pentru a te simți mai bine după identificarea factorilor declanșatori individuali, această carte se va concentra și pe a-ți spori rezistența, astfel încât să devii mai puțin susceptibil la puseuri acute, chiar și când te confrunți cu „triggeri” suplimentari. Cartea aceasta caută să te ajute să atingi următoarele obiective:

- Să te simți în sfârșit mai bine
- Să reduci atacul autoimun din corp
- Să-ți identifici factorii declanșatori proprii
- Să inversezi sensul în care evoluează boala ta

Pentru pasionații de știință și sănătate care țin neapărat să înțeleagă mai în profunzime *de ce*-ul din spatele *ce*-ului, voi include în carte și secțiuni cu informații de specialitate științifică, precum și un protocol extins și un ghid de analize, care îți va permite să sapi mai adânc, dacă dorești.

Mă bucur teribil că ești aici și mă gândesc cu drag la îmbunătățirile în starea ta de sănătate și în viața ta, pe care le va aduce faptul că-ți iei în mâini responsabilitatea pentru propria sănătate. Așa că hai să ne suflecăm mânecile și să creăm povestea ta de succes!