

DR. AMY MYERS

SĂNĂTATEA TIROIDEI

CUM SĂ-ȚI RECAPEȚI POFTA DE VIAȚĂ
FĂRĂ STĂRI DE OBOSEALĂ, CONFUZIE, GREUTATE

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de
Ianina Marinescu

Editura Paralela 45

CUPRINS

Introducere	9
-------------------	---

PARTEA ÎNTÂI. NOUA EPIDEMIE DE TIROIDITE

Capitolul 1. Excesul de probleme tiroidiene	25
Capitolul 2. Poți fi ajutat	44

PARTEA A DOUA. SĂ ÎNȚELEM CUM FUNCȚIONEAZĂ TIROIDA

Capitolul 3. Ce este tiroida?.....	69
Capitolul 4. Legătura cu autoimunitatea	89

PARTEA A TREIA. CUM SĂ COOPEREZI CU MEDICUL

Capitolul 5. De ce medicul tău este depășit de situație	107
Capitolul 6. Cum să ceri mai mult de la medicul tău	128

PARTEA A PATRA. METODA MYERS

Capitolul 7. Puterea alimentelor	157
Capitolul 8. Eliminarea toxinelor	179
Capitolul 9. Legătura cu infecțiile	206
Capitolul 10. Soluții împotriva stresului	217

PARTEA A CINCEA. METODA MYERS PREZENTATĂ PAS CU PAS

Capitolul 11. Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers	243
Capitolul 12. Planul de vindecare a tiroidei în 28 de zile prin Metoda Myers	279
Capitolul 13. Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers... urmat pe viață	325
Capitolul 14. Rețete pentru Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers	330
Resurse	371
Mulțumiri	379
Anexa A. Scrisoare către medicul tău	383
Anexa B. Eliminarea toxinelor din casă	386
Anexa C. Stomatologia bio	389
Anexa D. Am nevoie de chelare?	392
Anexa E. Cum să scapi de mucegaiul toxic?	394
Bibliografie selectivă	398
Povestea mea	435

INTRODUCERE

Bună ziua, dragă cititorule!

Citești această carte deoarece crezi că ai o problemă tiroidiană sau *știi* că ai. Oricum ar fi, probabil ai acea senzație neplăcută că medicului tău îi scapă ceva, întrucât insistă că ești în regulă, deși *tu știi* prea bine că numai „bine“ nu ești.

Poate că te-ai îngreșat, chiar dacă nu te-ai abătut niciun pic de la planul tău de slăbit. Sau poate că mănânci și faci mișcare ca întotdeauna – bine, rău sau indiferent cum –, iar acum kilogramele se adună, deși înainte aveai o greutate stabilă.

Sau poate că ai problema opusă: pierzi brusc și rapid în greutate, deși mănânci mult mai mult decât de obicei și pare că ți-e foame chiar și după ce ai mâncat enorm. Poate că te confrunți cu un puls accelerat și cu palpitații apărute din senin. Poate că ești tot timpul într-o stare de frică și simți o anxietate de fond care te ține constant pe muchie de cuțit.

Poate că ți se întâmplă de mult prea multe ori să uiți câte ceva, deși nu ai decât 20 de ani. Sau poate că ai peste 60 de ani, dar *știi* că creierul tău ar trebui să funcționeze mai bine decât o face acum.

Poate că ești tot timpul obosit. Sau apatic. Sau deprimat. Poate că hormonii tăi au luat-o razna. Sau nu poți rămâne însărcinată, deși încerci de multă vreme. Sau libidoul tău pare să fie tot timpul la pământ. Poate că ai și alte simptome supărătoare: indigestie, constipație, diaree. Poate că anxietatea ta a început să ia forma unor devastatoare atacuri de panică, declanșate aparent fără motiv.

Sau poate că problema ta sunt articulațiile care te dor, mâinile care îți tremură, musculatura flască, pielea descuamată. Poate că ți-e frig tot timpul. Sau – iar asta poate fi lucrul cel mai tulburător – a început să-ți cadă părul.

Oricare dintre aceste simptome și toate la un loc pot să indice o problemă tiroidiană: fie o tiroidă care este *subfuncțională*, fie una care este *suprafuncțională* (chiar dacă simptomele pot fi diferite, pot și să se suprapună). Și dacă medicul te-a asigurat că *nu* ai o problemă tiroidiană – că rezultatele analizelor tale sunt normale sau că iei deja nivelul adecvat de suplimente cu hormoni tiroidieni, că problemele tale sunt provocate de hormonii feminini (dacă ești femeie) sau de nivelul scăzut de testosteron (dacă ești bărbat) sau de depresie, stres, anxietate ori de faptul că nu ai suficientă disciplină alimentară –, ei bine, sunt aici ca să-ți spun că, deși poate o parte dintre cele de mai sus sunt adevărate, tot ai o problemă tiroidiană.

Ai auzit bine! Chiar dacă medicul tău spune că *nu* ai o problemă tiroidiană, se prea poate să ai. Din păcate, e foarte posibil ca analizele pe care le faci să nu fie adecvate, medicul să interpreteze greșit rezultatele, medicamentele pe care le iei să fie insuficiente, medicația să nu fie cea mai potrivită pentru tine – sau să ai parte, într-un fel sau altul, de o combinație între toți acești factori.

Între timp, te simți groaznic, fără vlagă sau îmbătrânit înainte de vreme și, deoarece medicul nu te crede, poate chiar nebun. Dar poți să respiri ușurat și să te pregătești să te simți mai bine, căci din această carte vei afla că ai avut dreptate încă de la început. Chiar *este* ceva în neregulă cu tine. Chiar *ai* o disfuncție tiroidiană ce *poate* fi tratată și, cu cât o tratezi mai repede, cu atât te vei simți cu totul alt om.

CUM SĂ FACI LEGĂTURA ÎNTRE EFECTELE TIROIDEI

Este impresionant cât de multe simptome, mai mari, mai mici și așa-și-așa, au legătură cu tiroida. De fapt, cam orice aspect organic depinde de funcționarea tiroidei; dacă tiroida nu funcționează cum trebuie, nici tu nu funcționezi cum trebuie. Vindecarea și susținerea tiroidei este una dintre modalitățile cele mai importante prin care te poți conecta cu propriul corp și unul dintre demersurile cele mai bune de a avea o stare optimă de sănătate.

Din această carte vei afla totul despre glanda tiroidă: cum funcționează, de ce te poate face să te simți atât de rău și ce poți face pentru a obține un

diagnostic mai precis. Vei afla ce analize să soliciți și ce opțiuni de tratament să explorezi.

De asemenea, vei descoperi și cum să-ți îmbunătățești starea de sănătate prin intermediul unei alimentații sănătoase și al unui stil de viață adecvat: vindecarea intestinelor, consumul de substanțe nutritive necesare tiroidei, evitarea alimentelor inflamatoare, eliminarea surplusului de toxine din organism, tratarea infecțiilor și practici eficiente de reducere a stresului. În acest scop, vei afla câtă mișcare îi face bine tiroidei tale, căci prea multă sau prea intensă poate, practic, să perturbe funcția tiroidiană.

Mai presus de toate, vei afla cum să scapi de acele simptome. Cum să-ți recapeți claritatea mentală. Cum să atenuezi anxietatea și să ameliorezi depresia. Cum să scapi de durerile articulare și să-ți reechilibrezi hormonii. Cum să-ți intensifici viața sexuală. Cum să scapi de kilogramele în plus, pentru totdeauna. Și da, cum să reînceapă să-ți crească părul, des și sănătos – mai des și mai sănătos ca oricând – și cum să ai o piele curată și luminoasă, plus tone de energie.

Asta e ceea ce-mi doresc pentru tine, sănătate și vitalitate, nici mai mult, nici mai puțin. La asta te poți aștepta când tiroida funcționează optim și ai o alimentație și un stil de viață care te ajută să te menții într-o stare excelentă de sănătate. Știu că se poate, deoarece mii de pacienți pe care i-am avut au reușit. Dacă ei au putut, și tu poți!

CUM SĂ PREIEI CONTROLUL ASUPRA STĂRII TALE DE SĂNĂTATE

Sănătatea tiroidei are două aspecte esențiale.

Cel mai important depinde de tine. Dacă vei urma planul pus la dispoziție de Metoda Myers (The Myers Way®), protocolul meu pentru o sănătate tiroidiană absolută pe care îl prezint în această carte, vei vedea o îmbunătățire spectaculoasă a sănătății, vitalității și stării tale afective. După zece ani în care am recurs la acest protocol și la cabinet, și pentru mine însămi, pot să-ți promit că nimic, adică chiar *nimic*, nu te poate face să te simți mai bine decât atunci când îi asiguri organismului tău tot ce are nevoie.

Al doilea aspect al sănătății tiroidiene presupune să cooperezi cu medicul. Din această carte vei afla tot ce ai nevoie să știi ca să poți coopera cu medicul tău, astfel încât să fii 100% sigur că primești diagnosticul corect și tratamentul cel mai eficient. Și, *uau*, o să te simți mai bine decât acum!

Puține lucruri sunt mai groaznice decât o tiroidă dată peste cap și un medic care nu crede că ai o problemă. De unde știi? Pentru că înainte să devin medic specializat în tiroidism am suferit de probleme tiroidiene ca pacient. Știu cât de groaznică poate fi viața când tiroida o ia razna. Știu cât este de frustrant când medicul nu te crede sau când ți se spune că totul e în regulă, deși tu *știi* că nu este. Știu foarte bine cât de înnebunitor poate fi să crezi că nu mai ai soluții, că nu mai e nimic de făcut decât să te resemnezi să trăiești cu tulburări emoționale și kilograme în plus, anxietate și depresie, confuzie mentală, oboseală și căderea părului.

O știi pentru că am trăit-o pe pielea mea. La vârsta de 32 de ani propria mea tiroidă a luat-o razna și m-am confruntat cu o tulburare înfricoșătoare care mi-a dat senzația că nu mai sunt stăpână pe corpul meu și că nu mai pot deține controlul asupra minții mele. Și deși eram în anul doi la medicină și aveam mai multe cunoștințe de bază despre anatomie decât majoritatea oamenilor, propriul meu medic a refuzat să mă creadă. Mi-a spus: „Oh, e doar de la stres. Iar voi, studenții la medicină, credeți mereu că aveți toate bolile despre care citiți prin manuale.“

Nu. Chiar aveam o perturbare a funcției tiroidiene, pentru care inițial medicul meu a refuzat să-mi facă analizele. Și chiar și după ce am insistat pentru un set complet de analize și am obținut un diagnostic, tratamentele care mi-au fost puse la dispoziție de medicina convențională au fost de multe ori mai rele decât boala însăși. Îmi pare rău să o spun, dar majoritatea medicilor obișnuți – nu toți, dar cei mai mulți – fac foarte, foarte puține pentru tratarea unei disfuncții tiroidiene. O tot nimeresc pe delături.

De aceea aș vrea să-ți vorbesc despre legătura mea personală cu tiroida, deoarece asta a reprezentat o sursă de inspirație pe parcursul întregii mele cariere medicale: să-mi ascult pacienții, să înțeleg ce se întâmplă de fapt și să caut cele mai bune tratamente, acelea care se bazează pe capacitatea naturală a corpului de a ajunge la o stare optimă de sănătate. Medicina convențională m-a dezamăgit – nu am cum s-o spun altfel. Este misiunea mea să nu o las să te dezamăgească și pe tine.

CÂND MEDICUL NU TE CREDE

„Nu aveți probleme cu tiroida.“

La fel ca milioane de pacienți înaintea mea și după mine, am auzit aceste cuvinte rostite cu lejeritate și am simțit o strângere de inimă. Tocmai începusem anul doi la medicină. Fusesem mereu rezistentă și sănătoasă. Știam cum să dau tot ce pot și nimic nu-mi plăcea mai mult decât să mă ridic la înălțimea unei provocări, fie că a fost vorba de cei doi ani petrecuți în Peace Corps (Corpul Păcii), fie de primul an la medicină. Chiar și în acele luni interminabile și istovitoare în care mama a luptat cu cancerul, urmate de moartea ei timpurie, am găsit o modalitate de a fi la înălțime și a face față situației. După moartea ei am început să lucrez într-un laborator de cercetare unde am studiat și patentat un compus natural care ar putea preveni decesul altora aflați în situația ei.

Însă acum, ca din senin, corpul meu o luase razna. Mă luptam în fiecare zi cu anxietatea care uneori se transforma în atacuri de panică în toată regula, însoțite de un puls accelerat, respirații scurte și rapide și un sentiment tot mai cuprinzător al morții. Noaptea nu puteam dormi și-mi auzeam dubla bătaie a inimii în sincronie cu secundarul ceasului, nefiind în stare să mă liniștesc ca să mă ia somnul.

Slăbeam văzând cu ochii. Dacă nu mâncam în fiecare seară două felii de pâine unse cu un strat gros de unt chiar înainte de culcare, a doua zi dimineață mă trezeam mai slabă cu un kilogram. Iar dacă asta ți se pare un plan ideal pentru a pierde în greutate, dă-mi voie să-ți spun că nu era deloc așa, dimpotrivă. Eram sfrijită, trasă la față și firavă, iar când coboram pe scări mușchii îmi tremurau atât de tare, că trebuia să mă țin de balustradă ca de un colac de salvare. Îmi era tot timpul foame, chiar și după ce mâncam. Mi-era atât de rău, că nici măcar nu puteam să iau notițe la cursurile din imensul amfiteatru al școlii; aveam un tremur atât de pronunțat al mâinilor, încât nu mai puteam ține pixul între degete.

Primii care s-au sesizat au fost prietenii mei care erau studenți la medicină și mi-au observat imediat simptomele. Au insistat să merg la medic. Așa că m-am dus, numai ca să aud că aveam „sindromul studentului la medicină“: care crede că are orice boală despre care învață la școală.

Nu, am insistat eu. Îmi cunosc organismul. Se întâmplă ceva groaznic.

Medicul mi-a sugerat că poate e doar de la stres, pregătindu-se deja pentru următorul pacient: „Oricum anul doi la medicină este unul dintre cei mai grei.“

Stres? Mi-am îngrijit mama pe moarte și am făcut față înmormântării ei. Am făcut parte mai bine de doi ani din Corpul Păcii, detașată într-un sătuc din Paraguay atât de mic, că nici măcar nu era pe hartă, nu avea apă curentă, iar până la cel mai apropiat telefon trebuia să faci o călătorie de opt ore. Terminasem cu bine primul an la medicină. *Toate* acestea au însemnat stres, iar organismul meu nu reacționase niciodată cu pierdere în greutate, insomnie, panică și tremur; nici pe departe.

Nu mi-a fost ușor să mă ascult pe mine însămi în loc să ascult de autoritatea medicului meu, mai ales că eram atât de bolnavă încât abia mă țineam pe picioare. Dar am fost mereu o femeie hotărâtă din Louisiana – așa m-a crescut mama să fiu – și pur și simplu nu am putut să accept un diagnostic despre care *știam* că este atât de departe de adevăr.

Am insistat: „Vă rog, trebuie să fac un set complet de analize.“ Am reușit cumva să-mi impun punctul de vedere, iar medicul, fără tragere de inimă, mi-a dat trimitere pentru o serie completă de analize de sânge.

Peste o săptămână, pe când îmi petreceam weekendul la reședința mătușii mele de pe coasta Golfului Mexic, am primit un telefon de la medicul respectiv. Nu-mi aduc aminte să-și fi cerut scuze, dar mi-a spus că aveam o tulburare tiroidiană gravă.

Așa cum vei vedea mai departe în această carte, există două feluri în care tiroida poate să o ia razna. Cel mai comun este *hipotiroidia*, când glanda funcționează *suboptimal*. Afecțiunile hipotiroidiene pot sau nu să fie autoimune. Varianta autoimună se mai numește și tiroidită Hashimoto și este, practic, forma cea mai des întâlnită de tiroidă hipoactivă.

Sau poți avea *hipertiroidie*, când glanda este *hiperactivă*. Această formă mai rară este cea pe care o aveam și care la rândul ei poate să fie sau nu autoimună. În cazul meu era autoimună, cunoscută drept boala Graves.

Când ai o boală autoimună de orice fel, organismul își atacă propriile țesuturi. Marea majoritate a tulburărilor tiroidiene sunt de natură autoimună: sistemul imunitar începe să atace tiroida. Pentru a ajunge la rădăcina problemei trebuie să te ocupi și de glanda tiroidă, și de sistemul imunitar, însă, din păcate, cei mai mulți medici convenționali ignoră pur și simplu sistemul imunitar și tratează numai tiroida. Aveam să descopăr mai târziu

că acesta este un mod foarte incomplet de a trata atât boala Hashimoto, cât și boala Graves.

Tot mai târziu aveam să aflu că mi-aș fi putut trata afecțiunea printr-o combinație de alimente, suplimente de foarte bună calitate și schimbări de stil de viață – protocolul care a devenit Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers. Însă pe-atunci nu știam ce știu acum, iar când am fost trimisă la endocrinolog, medic specialist în tulburări hormonale, printre care și disfuncțiile tiroidiene, am luat de bun tot ce mi-a spus.

Iată ce mi-a spus acesta: „Ai trei opțiuni. Una, să iei un medicament numit propiltiouracil (PTU), care îți va bloca tiroida și o va opri să mai funcționeze excesiv. A doua, să recurgi la iod radioactiv“ – I-131 – „care să-ți ardă glanda.“ (Ca la Hiroshima, m-am gândit și m-au trecut fiorii.) „Sau a treia, să faci o operație prin care să-ți fie îndepărtată toată tiroida sau o parte din ea.“

De fapt, nu-mi convenea niciuna dintre aceste opțiuni. Părinții mei erau implicați în holistică și în medicina chineză. Acasă, am mâncat mâncare gătită din produse organice și integrale. Mama cultiva roșii organice și tot felul de germeți și ne dădea să mâncăm pâine integrală, făcută în casă, și iaurt natural făcut de ea. Până să plec de acasă nu știam că orezul poate fi și altfel decât brun. La vârsta de 14 ani am devenit vegetariană. Chiar și când am intrat la medicină aveam de gând să devin tot un fel de medic holist, adică să mă bazez pe proprietățile vindecătoare ale alimentelor și să mă raportez la organism ca la un întreg, deși pe-atunci nu aveam idee despre cum să-mi ating acest scop.

Desigur, acum știu că lactatele, glutenul, cerealele, leguminoasele și solanaceele (roșii, ardei grași, vinete, cartofi) pot să declanșeze *inflamația* – o reacție imunitară ce stă la baza afecțiunilor autoimune, a disfuncției tiroidiene și a altor probleme cronice de sănătate. Mai știu și că organismul meu are nevoie de substanțe nutritive din proteine animale provenite din surse organice ca să poată susține sănătatea sistemului imunitar, pe cea tiroidiană, precum și alte funcții organice. În mod ironic, dieta mea vegetariană și „mâncarea sănătoasă“ a mamei contribuiau la îmbolnăvirea mea.

Însă asta e ceva ce-am aflat mai târziu. Între timp, eram pe drept cuvânt neîncrezătoare în cele trei opțiuni convenționale. O medicație dură cu efecte secundare devastatoare? Să-mi asaltez tiroida cu o otrăvă radioactivă? Operație? Niciuna dintre ele nu părea să fie un mod potrivit în care să-mi tratez corpul.

Așa că am încercat o altă cale, luând legătura cu un medic specializat în medicină chineză care avea propriile lui protocoale alimentare și naturiste. Acesta m-a potopit cu alimente fermentate, germeni, pulberi cu gust oribil, ceaiuri și tincturi. Alimentele fermentate pot fi bune pentru sănătate, dar nu atunci când organismul este atât de afectat pe cât era al meu. Iar toate celelalte m-au făcut să mă simt și mai rău.

Așa că m-am întors la endocrinolog în momentul în care simptomele mele deveniseră foarte puternice. Insomnia căpătase proporții nebunești: dacă dormeam trei ore pe noapte eram norocoasă! Inima îmi bătea atât de tare, că simțeam că o să-mi spargă pieptul; și, da, luam beta-blocante, niște medicamente pe rețetă care să-mi încetinească ritmul cardiac și care contribuiau la confuzia mentală în care mă adâncisem. Aveam groaznicul sentiment că medicul o să-mi dea câte o pastilă pentru fiecare simptom pe care îl aduceam în discuție. Și-atunci o să mă confrunt și cu disfuncția mea tiroidiană, și cu toate efectele secundare. Din cauza tuturor acelor nopți nedormite mi-era greu să mă mai duc la cursuri și nu-mi permiteam să pierd anul. De aceea, fără nicio tragere de inimă, am început o serie lungă, epuizantă și demoralizatoare de tratamente medicale convenționale.

Mai întâi am încercat PTU, deoarece mi se părea opțiunea cea mai puțin invazivă. Poate că era, dar tot era foarte brutală. Medicamentul îmi usca gura și nasul într-un mod agonizant și, colac peste pupăză, făcea ca tiroida mea hiperactivă să devină hipoactivă. Bun venit unei serii cu totul noi de simptome: oboseală, senzație de frig, piele uscată și căderea masivă a părului.

După câteva săptămâni în care m-am simțit groaznic am revenit la endocrinolog. Acesta a fost mai îngrijorat din cauza oboselii mele cronice decât a celorlalte simptome și mi-a făcut câteva analize de sânge. În cursul aceleiași zile mi-a spus că PTU începuse să-mi distrugă ficatul, afectat de ceea ce se cheamă hepatită toxică. Era un risc de unu la un milion să se întâmple asta, dar mie mi s-a întâmplat și, dacă nu renunțam imediat la medicație, puteam să mor în cele din urmă de o insuficiență hepatică în toată regula. Mi s-a recomandat ferm să rămân la pat până când ficatul meu își revenea, asta însemnând săptămâni sau chiar luni.

Bun, în loc de trei opțiuni convenționale îmi mai rămăseseră doar două: operație sau distrugerea tiroidei cu iod radioactiv. Oricât de puțin mă atrăgea opțiunea nucleară, operația mi se părea o perspectivă și mai înspăimântătoare. Eram atât de slăbită și de demoralizată, că dacă ajungeam la

cuțit și ceva nu mergea cum trebuie chiar mă îndoiam de capacitatea mea de a mai lupta ca să trăiesc. Zile la rând am stat și am căutat tratamente alternative, dar nu am găsit niciunul. Așa că am ales *ablația* – adică distrugerea – tiroidei cu iod radioactiv.

Dacă o iei pe această cale, glanda tiroidă, în timp ce este distrusă, poate să reverse în sânge cantități mari de hormoni tiroidieni. În cele din urmă nu vei mai avea deloc tiroidă și va trebui să iei toată viața suplimente cu hormoni tiroidieni. Dar înainte să ajung acolo, acele valuri bruște și masive de hormoni îmi provocau niște atacuri de panică și mai severe, cu atât mai supărătoare cu cât puteau să mă lovească în orice moment. Am început să umblu cu Xanax după mine, căci, literalmente, nu știam unde o să mă apuce nebunia data viitoare: În parc cu câțelul? La supermarket? La biserică? Am început să nu mai ies deloc din casă; teama că va trebui să mă confrunt în public cu un atac de panică era mult prea mare.

Apoi, prinsă parcă într-o mașinărie medicală de pinball, organismul meu a ricoșat în direcția opusă: hipotiroidie. Încă o dată m-am simțit obosită și mi-a fost frig tot timpul. Am pus rapid pe mine cinci kilograme și, da, a început să-mi cadă părul. Mai rău, mi-a apărut și sindromul intestinului iritabil.

Deoarece tiroida îmi fusese distrusă intenționat, aveam nevoie acum să iau suplimente cu hormoni tiroidieni, așa că medicul m-a trecut pe Synthroid. Dar simptomele au continuat. Și iată cum stăteau lucrurile: chiar dacă mă simțeam ca naiba, *rezultatele analizelor mele erau normale*.

Așa că, încă o dată, am început să mă rog de medic să mă creadă. Îi înșiram simptomele pe care le aveam și-i spuneam cât de groaznic mă simt, iar medicul se uita peste analize și clătina din cap. După ce că mi-era rău, mai eram și insultată!

ÎNSĂ EU TE CRED

Știu că povestea mea este mai degrabă extremă. Dar indiferent dacă povestea ta e asemănătoare cu a mea sau oarecum diferită, este probabil să suferi din cauza aceleiași cauze: o tiroidă disfuncțională, probabil și un sistem imunitar perturbat, organismul tău luptându-se cu probleme intestinale, toxicitate, infecții ascunse sau stres exagerat. Ca și mine, ai probabil de-a face cu un medic care ori nu te crede, ori pur și simplu nu are abordarea

adecvată – față de tiroidă sau față de alimentație și stilul de viață – ca să te ajute să te simți mai bine.

Îmi pare atât de rău că treci prin așa ceva! Meriți să te simți excelent. Informațiile din această carte te pot ajuta să te simți excelent.

De ce sunt atât de sigură? Pentru că în ultimii zece ani am tratat mii de pacienți cu probleme tiroidiene și nici nu-ți poți imagina ce mi-au auzit urechile! Am tratat oameni ale căror simptome erau atât de subtile, că abia dacă le venea să creadă că au o disfuncție tiroidiană, cu excepția confuziei mentale periodice, a pierderii lente a energiei, a depresiei ușoare și a kilogramelor în plus de care pur și simplu nu puteau scăpa. Am tratat femei care nu puteau rămâne însărcinate și bărbați care simțeau că libidoul le-a dispărut de tot. Și am lucrat cu pacienți care aveau, ca și mine, boala Graves, ajutându-i să scape complet de simptome, să renunțe la medicație și să aibă din nou un nivel normal de hormoni tiroidieni fără să mai recurgă la medicamente dure sau la tratamentele extreme care mi-au fost propuse mie.

Fiecare dintre aceste povești are amănuntele sale specifice, așa cum probabil că are și a ta. Dar iată ce au cu toții în comun: viața lor este afectată de tiroida care nu funcționează așa cum ar trebui.

Iată încă un lucru pe care îl au în comun aceste povești: un medic care nu reușește să pună, efectiv, un diagnostic și să trateze disfuncția tiroidiană. Și, uau, înțeleg atât de bine cât *este* de frustrant – frustrant, debilitant, devastator! Pacienții mei îmi spun cât de superficiali și de nefolositori au fost medicii lor anteriori, cum au insistat că adevărata problemă este depresia, sau hormonii sexuali, sau stresul, sau anxietatea, sau chiar problemele care sunt „numai în capul lor“. Nu e insultător?

Este scandalos, dar adevărat: modul în care medicina convențională abordează tiroida garantează, practic, că multe cazuri, poate chiar toate, rămân greșit diagnosticate sau greșit tratate, adesea ambele. Cei mai mulți medici convenționali nu recomandă nici pe departe suficiente analize. Nu interpretează corect analizele. Nu oferă suficiente opțiuni de tratament. Și nu-și susțin tratamentele cu o alimentație și un stil de viață care să poată reda sănătatea tiroidei.

De aceea am fost mai mult decât ușurată să descopăr o alternativă – mult mai bună – decât medicina convențională. Se numește *medicină funcțională* și mi-a schimbat viața.

GĂSIREA UNEI ALTERNATIVE MAI BUNE

Am aflat pentru prima dată de medicina funcțională la un simpozion pe tema sănătății integrative și a fost ca o torță aprinsă ca să lumineze în întuneric. Am stat în public și am ascultat un medic cum prezenta adevăratele cauze de la baza îmbolnăvirilor cronice și mi-am spus: *Da. Aceasta este explicația pe care o caut.*

Pentru prima dată am înțeles rolul pe care l-au jucat alimentația, problemele intestinale, toxinele, infecțiile și stresul în îmbolnăvirea mea. Am aflat că alimentele despre care am crezut dintotdeauna că sunt sănătoase îmi afectau intestinele, sistemul imunitar și tiroida, fiind vorba în special de glutenul, cerealele și leguminoasele care alcătuiau mare parte din alimentația mea.

Am aflat despre o afecțiune numită intestin permeabil, când peretele intestinal lasă, practic, să se scurgă în organism alimente parțial digerate, distrugând sistemul imunitar și asaltând organismul cu toxine. Am descoperit multe alte feluri în care toxinele mi-au afectat sănătatea. Am aflat că infecții aparent minore îmi slăbeau imunitatea și că stresul psihic era într-adevăr un prim factor de contribuție la o boală autoimună.

Viața mea nu avea să mai fie la fel! După acea conferință mi-am luat sănătatea în propriile mâini. Am eliminat alimentele toxice și inflamatorii și am adăugat suplimente de bună calitate, necesare pentru o funcționare optimă a tiroidei. Mi-am vindecat intestinele, mi-am detoxificat organismul, am tratat infecțiile ascunse și am atenuat stresul. În câteva săptămâni am început să mă simt sănătoasă, pentru prima dată în șapte ani!

Ce diferență a făcut acest protocol nou! Anxietatea și atacurile de panică au dispărut. Mi-am recăpătat din plin energia. Părul și pielea mea arătau extraordinar. Mai presus de toate, aveam un sentiment tot mai puternic că mi-e bine, sentiment pe care-l ai numai când organismul tău primește exact ce are nevoie. Am întâmpinat cu brațele deschise starea mea optimă de sănătate!

Am încetat să mă mai duc la medici convenționali care voiau să ignore imaginea de ansamblu și m-am dus la un medic specializat în medicină funcțională. În plus, m-am și înscris într-un program de certificare în medicina funcțională, desfășurat la Institutul de Medicină Funcțională.

Doream să învăț tot ce se poate despre această abordare nouă în privința medicinei și a sănătății, să devin asemenea acelui tip de medic care mă ajutase să obțin asemenea rezultate extraordinare.

Dacă aș fi știut de medicina funcțională când am primit diagnosticul de boală Graves, poate că nu aș mai fi suferit din cauza medicației dure și nu aș mai fi fost nevoită să-mi distrug glanda tiroidă. Poate că aș fi reușit să-mi tratez cu plante medicinale tiroida hiperactivă, eliminând în același timp alimentele inflamatorii, vindecându-mi intestinele, scăpând de toxinele din organism, de infecții și de stresul care stăteau la baza îmbolnăvirii mele. Este impresionant, dar nu mai puțin adevărat că alimentația și stilul de viață pot învinge boli pe care medicina convențională abia dacă le poate ameliora. Mi-a părut rău că nu descoperisem mai devreme medicina funcțională. Dar măcar puteam să le ofer altora această uriașă șansă de vindecare.

În cele din urmă am renunțat la postul meu de medic de urgență și mi-am deschis propriul cabinet de medicină funcțională în Austin, Texas. Aici tratez o plajă largă de pacienți, punând accentul pe permeabilitatea intestinală, inflamație, afecțiuni autoimune și disfuncții tiroidiene. Am creat Metoda Myers, propriul meu protocol de vindecare care a ajutat mii de oameni. Am scris prima mea carte, *Soluții contra autoimunității**, care a devenit rapid bestseller *New York Times*. Iar acum scriu această carte, deoarece vreau ca tu să beneficiezi de toate cunoștințele mele.

O LUME CU TOTUL NOUĂ

Când am dat prima dată peste medicina funcțională mi s-a deschis o lume cu totul nouă. O lume în care medicii chiar își *ascultau* pacienții. O lume în care fiecare pacient era tratat ca individ, cu o abordare medicală personalizată ce poate face diferența între a te simți așa-și-așa – când nu ești nici bolnav, nici sănătos – și a te simți absolut minunat. O lume în care disfuncția tiroidiană nu mai este greșit etichetată ca *depresie*, *anxietate*, *obezitate* sau *probleme hormonale*, ci este diagnosticată corect și tratată cu hormonii tiroidieni sau medicamentele adecvate, plus o alimentație și un stil

* Apărută în limba română în 2016 la Editura Paralela 45. (*N. trad.*)

de viață de care au nevoie tiroida și sistemul imunitar. O lume în care organismul este susținut cu alimentele potrivite, exercițiile fizice adecvate, somn suficient și metode de atenuare a stresului, în vederea obținerii unei stări optime de sănătate. Medicina funcțională mi-a permis să ajut mii de pacienți și, extraordinar, să mă vindec.

Acum este rândul tău. Nu ai de ce să mai înduri nici măcar o zi de simptome greșit diagnosticate și de boală insuficient tratată. Așa că te voi ajuta să înțelegi ce se întâmplă în corpul tău, inclusiv ce fac tiroida, sistemul imunitar și intestinele. Dacă dorești să cauți un specialist în medicină funcțională, îți voi pune la dispoziție resurse în acest sens. Dar dacă vrei să mergi în continuare la medicul tău convențional, te voi ajuta să cooperezi cu el mai eficient, astfel încât să obții analizele, diagnosticul și tratamentul de care ai nevoie și pe care le meriți.

Din această carte vei afla care sunt analizele de sânge recomandate de obicei și ce înseamnă toate acele cifre. Vei afla și despre alte analize de sânge pe care le poți solicita, pentru ca împreună cu medicul să obțineți o imagine mai cuprinzătoare a ceea ce se întâmplă de fapt. (Da, majoritatea medicilor convenționali nu recomandă suficiente analize, dar majoritatea analizelor despre care îți voi vorbi sunt analize standard de sânge ce pot fi făcute în orice cabinet sau de către orice laborator.)

De asemenea, îți voi detalia ce tip de suplimente cu hormoni tiroidieni sunt prescrise de obicei și care sunt celelalte opțiuni. Cei mai mulți medici prescriu o formă sintetică de hormoni tiroidieni, numită levotiroxină (mărci cunoscute sunt Synthroid, Levoxyl și Tiro sint). Această formă de supliment hormonal are și avantaje, și dezavantaje și te voi ajuta să înțelegi exact în ce constau acestea. Vei mai afla și despre avantajele și dezavantajele tiroidei porcine desicate (mărci cunoscute Armour, Nature-Throid și Westhroid), o alternativă naturală care are efecte mai bune în cazul anumitor persoane, precum și despre alte opțiuni, printre care un supliment compus cu hormoni tiroidieni, adecvat întocmai biologiei tale.

În stilul autentic al medicinei funcționale, te voi ajuta să creezi un plan *personalizat* de sănătate pentru susținerea tiroidei, a sistemului imunitar și a intestinelor. În Partea a cincea vei mai afla și dacă suferi de probleme intestinale comune, cum ar fi candidoza intestinală, disbioza intestinală, paraziți, dar și dacă ai o disfuncție suprarenală, recomandându-ți remedii specifice pentru fiecare afecțiune.

Nu în ultimul rând, îți voi pune la dispoziție un ghid complet al Metodei Myers: planuri alimentare, rețete, suplimente și recomandări de stil de viață care să-ți repornească tiroida, să vină în sprijinul sistemului imunitar, să-ți vindece intestinele și să te facă mai sănătos în general. Dacă disfuncția ta tiroidiană este rezultatul unei boli autoimune, Metoda Myers este cu atât mai importantă pentru tine, căci persoanele cu boli autoimune sunt de trei ori mai predispușe decât restul lumii să dezvolte și o a doua boală autoimună. Urmând Metoda Myers poți contribui la revitalizarea sistemului imunitar și la eliminarea simptomelor, prevenind în același timp apariția altor boli și tulburări.

Nu vreau să mai suferi nici o zi în plus pentru că medicul tău nu-ți pune la dispoziție diagnosticul sau tratamentul adecvat. Nu vreau să fii nevoit să faci ce-am făcut eu: să iei medicamente toxice sau să urmezi o procedură medicală permanentă, ireversibilă. Nu vreau să te mai întrebi nicio secundă dacă problema e „doar în capul tău“ sau să te învinuiești că nu poți slăbi. Informația este putere – e un clișeu, dar e adevărat –, iar din această carte vei afla toate informațiile de care ai nevoie ca să cooperezi cu medicul tău și să preiei controlul asupra sănătății tale. Sunt foarte încântată pentru tine, căci știu că *poți* să te simți excelent, dragă cititorule, suplu, plin de energie și de forță.

Prin urmare, dă pagina și hai să trecem la treabă! Te așteaptă o lume cu totul nouă.