

LBRIS

We know
books

DR. FARM. **IZABELLA WENTZ**

REVOLUȚIA ADRENALINEI

**PROTOCOL DE
4 SĂPTĂMÂNI
PENTRU
A ÎNVINGE STRESUL**

Traducere din limba engleză
SILVIA PALADE

LITERA
București

Cuprins

Introducere: Simptomele tale sunt reale – și reversibile 9

PARTEA I:

Despre glandele suprarenale și cum să ai grijă de ele

- CAPITOLUL 1. Povestea mea de succes: cum s-au vindecat mii de oameni și cum poți să te vindeci și tu 23
- CAPITOLUL 2. Înțelegerea originilor disfuncției suprarenale 60
- CAPITOLUL 3. Cum te poate ajuta Protocolul terapeutic pentru disfuncția suprarenală să revii la o viață normală 89

PARTEA A II-A:

Protocol pentru disfuncția suprarenală

- CAPITOLUL 4. Refă-ți rezervele nutritive 139
- CAPITOLUL 5. Revitalizează-te 214
- CAPITOLUL 6. Revigorează-te 253
- CAPITOLUL 7. Reconstruiește reziliența 287
- CAPITOLUL 8. Recapitulare 337

PARTEA A III-A:

Pașii următori și protocoale avansate

- CAPITOLUL 9. Reevaluează și perseverează 355
- CAPITOLUL 10. Simptome avansate de stres: cauze și soluții 369

<i>Nota autoarei</i>	405
<i>Rețete</i>	407
<i>Băuturi</i>	409
<i>Smoothie-uri</i>	416
<i>Supe/salate</i>	418
<i>Mese principale</i>	426
<i>Garnituri</i>	443
<i>Gustări</i>	448
<i>Mulțumiri</i>	453
Anexa 1. Formular pentru simptome avansate de stres	457
Anexa 2. Cum să modifici programul	493
Anexa 3. Testare	498
<i>Indice</i>	501

Simptomele tale sunt reale – și reversibile

Ce făceai în viața ta înainte să te îmbolnăvești? Este o întrebare pe care le-o adresez clienților în cabinetul meu de medicină funcțională pentru a-i ajuta să afle cauzele profunde ale simptomelor lor și să pună în aplicare un plan de acțiune eficient. Medicina funcțională este o abordare a vindecării care pune accentul pe individualitatea pacientului și se concentrează asupra cauzelor profunde ale bolii, nu doar asupra simptomelor.

În cazul multora, răspunsul este „Treceam printr-o perioadă extrem de stresantă“.

Indiferent dacă este vorba despre stresul vieții cotidiene din lumea de azi, stresul pozitiv care este apreciat, cum ar fi terminarea studiilor, un nou serviciu sau nașterea unui copil mult așteptat, sau dacă este vorba despre tipul de stres care provoacă suferință, ca de pildă un divorț, un deces în familie sau consecințele unui abuz, stresul poate să persiste și să genereze (sau să exacerbeze) anumite boli.

Ce nu te omoară te face mai puternic, se spune, însă pornind de la ceea ce am observat la clienții mei, o afirmație mai adecvată pentru mulți dintre noi ar putea să fie: „Ce nu te omoară poate să rămână în corpul tău și să-ți exacerbeze reacția la stres“, ducând la o întreagă serie de simptome cronice care ne trag în jos.

Dacă citești această carte, probabil că nu te afli în cel mai propice moment al vieții tale. Poate că te confrunți cu o oboseală

Povestea mea de succes: cum s-au vindecat mii de oameni și cum poți să te vindeci și tu

Când mă întâlnesc cu oamenii în prezent, îmi spun că pur și simplu nu cred că am fost vreodată bolnavă și, ca să fiu sinceră, cei mai mulți oameni nu au știut niciodată că, dincolo de zâmbete, sufeream de numeroase simptome misterioase. Simptomele au început în primul an de facultate și au continuat să se înrăutățească cu fiecare an. Peste un deceniu, am îndurat o serie de simptome cronice: epuizare fizică, sindromul colonului iritabil, anxietate, atacuri de panică, palpitații, reflux gastroesofagian, tuse cronică, căderea părului, piele uscată și ternă, creștere în greutate, intoleranță la frig, alergii, sindromul de tunel carpian la ambele mâini, ceață mentală, dezechilibru emoțional și dureri musculare și articulare. Bineînțeles că am căutat ajutorul multor medici... însă răspunsurile pe care le-am primit au fost întotdeauna aceleași:

„Începi să îmbătrânești“. Aveam douăzeci și ceva de ani când am auzit această perle.

„Poate că ai nevoie de antidepressive“. Dar eu nu sunt deprimată. Am doar aceste atacuri de panică ciudate care apar din senin.

„Analizele de laborator sunt normale“. Însă nu se făceau cele bune, iar pe atunci nu știam mai multe.

În cele din urmă, în 2009, după ce am găsit un medic care a fost dispus să-mi facă și alte analize de laborator, am fost diagnosticată cu tiroidită Hashimoto. Este o afecțiune autoimună în care sistemul imunitar nu mai recunoaște tiroida, o consideră un dușman și începe să producă anticorpi împotriva ei, ceea ce duce la deteriorarea glandei, așa încât ea nu mai este capabilă să funcționeze corespunzător și nu mai poate să producă suficienți hormoni tiroidieni.

Hormonii tiroidieni reglează metabolismul, ritmul cardiac, digestia, tensiunea arterială, ciclul menstrual și temperatura corpului, între alte funcții importante. Fiecare celulă din corpul nostru depinde de hormonii tiroidieni într-un fel sau altul, așa că, atunci când tiroida este afectată, o simțim în tot corpul.

Ca farmacistă, știam câte ceva despre tiroidă, însă, în general, consideram hipotiroidismul o afecțiune foarte plictisitoare, care poate fi tratată cu un singur medicament (levotiroxina). Dacă mi s-ar fi spus că într-o bună zi voi deveni „farmacista tiroidiei“, aș fi râs cu siguranță. Însă universul avea alte planuri. Potrivit propriului meu diagnostic, eram nemulțumită de faptul că singura recomandare de la specialiștii bine intenționați care practicau medicina convențională a fost să urmez o terapie de substituție hormonală. Bineînțeles, *în calitate de farmacistă*, susțin pe deplin administrarea medicamentelor când este nevoie, pentru îmbunătățirea rezultatelor, însă am învățat totodată să recunosc importanța schimbării stilului de viață.

Eram nerăbdătoare să încep medicația pentru tiroidă și, deși medicamentele au fost de ajutor, totuși nu mă simțeam sută la

sută bine. Voiam să fac tot ce îmi stătea în putere ca să redevin ceea ce fusesem odinioară, așa că următorul pas a fost limpede: să găsesc o serie de schimbări ale stilului de viață care să mă ajute să mă simt sută la sută bine.

M-am informat în legătură cu cele mai noi descoperiri științifice, am consultat forumuri online, am citit diferite cărți despre sănătate. M-am consultat cu numeroși experți în medicină din diferite discipline și cu diverse abordări ale vindecării. M-am transformat într-un cobai uman și am urmărit rezultatele diferitelor intervenții. După o mulțime de încercări și eșecuri, am reușit să-mi îmbunătățesc sănătatea în mod remarcabil și să ajung la o reducere a simptomelor prin tratarea nenumăratelor dezechilibre date de tiroidita Hashimoto, dincolo de deficiența hormonilor tiroidieni. Printre aceste dezechilibre se numără sensibilitate alimentară, dezechilibru glicemic, infecții, permeabilitate intestinală, deficiențe nutriționale, deficiențe de gestionare a toxinelor și, nu în cele din urmă, o reacție scăzută la stres, adică o disfuncție a glandelor suprarenale. Știu că tratarea acestor probleme poate să contribuie la o vindecare în profunzime, iar obiectivul meu a fost să discern informațiile din cercetarea de ultimă oră, teoriile din medicina funcțională și experiențele mele personale și să transform toate acestea într-un ghid accesibil pentru cei care încearcă să găsească metode de autovindecare.

Astăzi, sunt în măsură să-i ajut pe alții fiindcă m-am vindecat singură. Însă, pentru a ajunge aici, a trebuit să renunț la egocentrismul și la scepticismul care mi-au întârziat, în primă instanță, propria vindecare.

Când medicul meu, specialist în medicină integrativă, mi-a sugerat să fac teste pentru oboseală suprarenală, am fost sceptică. Asemenea majorității profesioniștilor din domeniul

sănătății, educați în spiritul medicinei convenționale, eram familiarizată cu o singură afecțiune a glandelor suprarenale, și anume cu boala Addison, o afecțiune autoimună care poate să pună viața în pericol și care necesită tratament pe întreaga durată a vieții pentru ca pacientul să supraviețuiască.

Când am dat căutare pe internet după „oboseala suprarenală“, am aflat că este considerată o invenție. Am crezut că eu știu mai bine și nu am vrut să fiu păcălită, așa că am amânat testele pentru glandele suprarenale o perioadă îndelungată. De-abia după ce am discutat cu un alt farmacist, Carter Black (care avea să devină un minunat prieten și colaborator), despre simptomele mele persistente, iar el mi-a sugerat să fac teste pentru glandele suprarenale, m-am decis să încerc. Poate că am fost mai deschisă fiindcă aveam o pregătire asemănătoare, iar el nu încerca să-mi vândă nimic, sau poate că pur și simplu a fost momentul potrivit. Îmi place să cred că a fost vorba despre destin. Cert este că testul pentru glandele suprarenale a arătat că sufeream de o disfuncție a glandelor suprarenale într-o fază avansată. Am urmat recomandările și am simțit o îmbunătățire incredibilă și rapidă a nivelului de energie, a stării emoționale, a glicemiei și a echilibrului hormonal. Mi s-a aprins becul: tratamentul funcționează și este cu adevărat benefic.

ABORDAREA MEDICINEI FUNCȚIONALE

Am vrut să știu mai multe despre „cum și de ce-ul“ din spatele acestor strategii, așa că am cercetat mai în profunzime fiziologia răspunsului corpului la stres, am citit o mulțime de cărți și am urmat o sumedenie de cursuri despre acest subiect. M-am înscris într-un program de pregătire de șase luni cu dr. Dan Kalish,

o autoritate în domeniul cercetării stresului, și am studiat lucrările doctorului James L. Wilson, care a inventat termenul „oboseală suprarenală“, ale doctorului Thomas Guillems, expert în privința stresului și axei hipotalamo-hipofizo-suprarenale și autor al lucrării *The Role of Stress and the HPA Axis in Chronic Disease Management (Rolul stresului și al axei HPA în managementul bolilor cronice)*, și ale regretatului William G. Timmins, fondator al BioHealth Diagnostic și autor al lucrării *The Chronic Stress Crisis (Criza stresului cronic)*.

Potrivit doctorului Timmins, răspunsul la stresul cronic este modul în care corpul se adaptează la orice fel de stres. În primele faze ale stresului cronic, creierul și sistemul hormonal pompează cantități mari de cortizol. Însă, pe măsură ce timpul trece, creierul și organele producătoare de hormoni încep să reducă producția de cortizol până la nivelul de supraviețuire, ceea ce duce la niveluri scăzute de cortizol în organism, adică ceea ce eu numesc „sindromul băiatului care striga «lupul»“. Glandele suprarenale au oferit un răspuns de urgență la stres, dar până la urmă au ajuns la o desensibilizare, așa că producția de cortizol rămâne scăzută.

Am aflat cum glandele suprarenale interacționează cu hipotalamusul și cu glanda pituitară în cadrul axei HPA. O întrerupere a comunicării între acestea trei, care se datorează adesea stresului cronic, poate să deterioreze capacitatea corpului de a răspunde la stres în mod sănătos și să afecteze echilibrul mai multor hormoni produși de glandele suprarenale, cum ar fi cortizolul, progesteronul și estrogenul, ceea ce poate să ducă la apariția simptomelor pe care le aveam, fără ca glandele suprarenale să fie de fapt obosite.

Cu cât studiam și cercetam mai mult, cu atât apreciam mai mult abordarea medicinei funcționale în ceea ce privește

sprijinirea glandelor suprarenale, pornind de la schimbarea stilului de viață, ca de pildă renunțarea la cafeină, consumarea alimentelor care asigură echilibrul glicemiei și cât mai multe ore de somn (între zece și douăsprezece ore!).

Sunt folosite și suplimente alimentare specifice: adaptogeni (plante care sporesc rezistența corpului la diferite tipuri de stres), vitaminele B și vitamina C. De asemenea, pot fi folosite suplimente pentru modificarea nivelurilor de dehidroepiandrosteron (DHEA) și cortizol, cei mai importanți hormoni produși de glandele suprarenale. Nivelurile sunt modificate în mod direct prin administrarea unor suplimente hormonale, precum DHEA și pregnenolon și/sau hidrocortizon și/sau indirect cu magneziu pentru stimularea DHEA, lemn-dulce pentru creșterea nivelului de cortizol și/sau fosfatidilserină pentru scăderea nivelului de cortizol.

Această abordare a funcționat foarte bine în cazul meu și în cazul multora dintre clienții mei care suferă de tiroidită Hashimoto. Ca farmacistă dornică să-i ajute pe oameni să se vindece, am simțit că trebuie să transmit cât mai multor oameni aceste informații pe care le-am cuprins în cărțile mele *Hashimoto's Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause (Tiroidita Hashimoto: Cum să schimbăm stilul de viață ca să depistăm și să tratăm cauzele)* – 2013 și *Hashimoto's Protocol: A 90-Day Plan for Reversing Thyroid Symptoms and Getting Your Life Back (Protocol terapeutic pentru tiroidita Hashimoto: plan de 90 de zile pentru eliminarea simptomelor tiroidiene și revenirea la o viață normală)* – 2017. Am fost uimită să constat că propria mea experiență pe calea vindecării s-a transformat în mii de povești despre vindecare ale

oamenilor din lumea întreagă, care au reușit să se îngrijească de sănătatea lor folosind îndrumările pe care le-am scris.

În cărțile mele, am pus accentul pe stilul de viață și suplimentele alimentare, nefiind în măsură să ofer sfaturi specifice despre suplimentele hormonale pe bază de DHEA, pregnenolonă și hidrocortizon. În anii de studiu, am învățat că acești hormoni pot să aibă numeroase contraindicații, iar utilizarea și dozarea lor în mod corect necesită o testare prealabilă; de aceea, terapia hormonală ar trebui să fie urmată doar sub supravegherea unui profesionist instruit. Din fericire, stilul de viață și strategiile de îngrijire a sănătății pe care am reușit să le împărtășesc au avut rezultate foarte bune în condițiile potrivite.

După crearea protocoalelor terapeutice inițiale, mi-am dezvoltat calitățile de terapeut, am învățat să iubesc mai mult oamenii și să-i ajut pe calea vindecării. Descopăr în permanență lucruri noi, lucrând cu clienți care se confruntă cu probleme specifice, participând la cursuri, încercând noi metode de tratament pe mine însămi și căutând soluții pentru a ajuta cât mai mulți oameni să se simtă bine. La fel de important este și faptul că am devenit mamă și trebuie să mărturisesc că fiul meu este cel mai bun profesor al meu. De când sunt mamă trăiesc miracolul maternității și al forței spiritului uman. Am învățat o mulțime de lucruri despre supraviețuire și însănătoșire, despre puterea oxitocinei („hormonul iubirii“) și plăcerile simple ale vieții pe calea vindecării. Am înțeles totodată că, în timp ce unii oameni pot să-și schimbe radical stilul de viață, alții au nevoie de modalități mai blânde pentru a se vindeca.

Drept urmare, abordarea mea în privința glandelor suprarenale a evoluat, la fel cum am evoluat și eu. Ceea ce am înțeles de-a lungul timpului este faptul că, în condiții adecvate, protocoalele

inițiale de medicină funcțională dau rezultate foarte bune, însă aceste intervenții nu sunt întotdeauna posibile, fezabile sau sigure pentru toată lumea, în orice moment. De aceea, am creat protocoale adiționale care au folosit modalități diferite pentru a obține rezultate benefice (și am fost încântată să constat că noile protocoale au funcționat adesea mai bine).

RECOMANDĂRILE INIȚIALE DIN PROTOCOLUL TERAPEUTIC PENTRU TIROIDITA HASHIMOTO

Când am creat inițial Protocolul terapeutic pentru disfuncția suprarenală, aceștia erau pilonii principali:

- **Odihnă:** între zece și douăsprezece ore de somn în fiecare noapte, timp de cel puțin două săptămâni și renunțarea la cafeină pentru a beneficia de un somn odihnitor.
- **Reducerea stresului:** folosirea tehnicilor de reducere a stresului, ca de pildă exerciții fizice ușoare și gândirea pozitivă pentru a aduce corpul într-o stare de relaxare.
- **Reducerea inflamației:** se urmează dieta paleo, reducerea consumului de alimente inflamatoare și creșterea consumului de alimente antiinflamatoare.
- **Reglarea glicemiei:** limitarea consumului de carbohidrați și prioritizarea grăsimilor, proteinelor și legumelor pentru a menține un nivel optim al glicemiei.
- **Adaugă nutrienți și adaptogeni:** adăugarea plantelor adaptogene, a complexului de vitamine B și vitaminei C (ABC-ul echilibrării glandelor suprarenale), precum și a seleniului și a magneziului.

Această abordare poate să ofere rezultate excelente în condițiile potrivite, dar, pe măsură ce am evoluat ca terapeut,

am înțeles că există și alte modalități de vindecare mai adecvate provocărilor vieții contemporane care pot să ducă la rezultate mai bune pentru mai mulți oameni. Protocolul terapeutic pentru disfuncția suprarenală include tot ce am învățat după ce am alcătuit primele recomandări pentru tratarea disfuncției glandelor suprarenale.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE SUSȚINEREA GLANDELOR SUPRARENALE CU AJUTORUL HORMONILOR

Recomand suplimentarea cu hormonii hidrocortizon, pregnenolon și DHEA pentru echilibrarea producției de cortizol doar sub supravegherea unui practician cu experiență. Deși acești hormoni pot să fie utili când sunt folosiți corect de persoana potrivită, este important de reținut că aceste substanțe sunt medicamente puternice și trebuie să fie adaptate în funcție de istoricul medical al pacientului, de rezultatele analizelor medicale și de profilul genetic.

- Hidrocortizonul poate să ducă la hipopituitarism când este folosită doza necorespunzătoare sau într-un moment nepotrivit.
- Pregnenolonul este precursorul multor altor hormoni produși de glandele suprarenale și are potențialul de a-i elimina pe toți aceștia și de a cauza retenția fluidelor și dureri la nivelul extremităților.
- DHEA se poate transforma în testosteron și estrogen, tulburând echilibrul acestor doi hormoni, sau în alți hormoni mai puțin dezirabili, cum ar fi androsteronul.
- Dezechilibrul dintre testosteron și/sau estrogen poate să ducă la irascibilitate, acnee chistică, cicluri menstruale neregulate, schimbări bruște ale dispoziției și oboseală cronică, între multe alte simptome.

- Persoanele care au avut sau prezintă riscul de a dezvolta anumite tipuri de cancer cu receptori de estrogen pozitivi (care au nevoie de estrogen pentru a se dezvolta), tumori alimentate de estrogen sau cu sensibilități la estrogen ar trebui să evite DHEA, având în vedere potențialul acestuia de a se transforma în estrogen.
- Excesul de androsteron poate să provoace simptome cum ar fi acnee, căderea părului, schimbări de dispoziție și acele minunate fire de păr în bărbie de care am avut și eu parte.

În loc să vă prescriu acești hormoni externi, riscând un exces, vom folosi metode blânde de schimbare a stilului de viață care pot să vă readucă echilibrul.

CÂND AU FUNCȚIONAT ȘI CÂND NU AU FUNCȚIONAT PROTOCOALELE TERAPEUTICE ÎNIȚIALE

În 2017, la patru ani după ce îmi vindecasem disfuncția glandelor suprarenale și publicasem două cărți despre cum pot să se vindece și alții, am avut o criză de surmenaj... din nou. Crescuse în mod substanțial volumul meu de muncă, în calitate de consultant medical, autor și antreprenor. Tocmai realizasem un film documentar, *The Thyroid Secret (Secretul tiroidei)*, și publicasem cea de-a doua carte, *Hashimoto's Protocol (Protocol terapeutic pentru tiroidita Hashimoto)*. Ca și cum n-ar fi fost de ajuns, scriam articole pentru website-ul meu, precum și pentru alte platforme, discutând cu oameni pe rețelele sociale și în emisiuni radiofonice sau podcasturi, iar în același timp încercam să coordonez o echipă de peste șaiszeci de contractori. Călătoream mult mai frecvent, ceea ce implica diferențe de fus orar, și îmi era mult mai greu să-mi urmez programul obișnuit

de yoga și alte forme de combatere a stresului. Ardeam ca o lumânare la ambele capete. Într-o după-amiază, când m-a sunat mama ca să mă întrebe ce mai fac și m-a enervat o astfel de întrebare „deplasată“, mi-am dat seama că revenise disfuncția glandelor suprarenale și era nevoie să mă îngrijesc de sănătate. Așa că am făcut ce învățasem să fac.

Am renunțat la cofeină, am dormit douăsprezece ore în fiecare noapte și mi-am susținut suprarenalele cu ABC-ul protocolului terapeutic. Mi-am luat un concediu sabatic și mi-am limitat drastic numărul de călătorii, conferințe și colaborări profesionale, punând accentul pe relaxare și pe acele activități benefice pe care le neglijasem în ultimul timp. Totodată, împreună cu soțul meu, Michael, am conceput un plan de reducere și reorganizare a afacerii noastre, pentru a ajunge la un echilibru între activitatea profesională și viața personală. Și a dat roade. Urmând propria mea abordare, am obținut rezultate în aproximativ o lună. După luna respectivă, am urmat o serie de protocoale terapeutice avansate pe care le învățasem de la colega mea Trudy Scott, specialistă în nutriție și autoare a lucrării *The Antianxiety Food Solution (Soluția alimentară împotriva anxietății)*, pentru a sprijini producția naturală de neurotransmițători în contextul anxietății sociale, epuizării și lipsei motivației, cauzate de munca neîntreruptă pentru realizarea unui serial documentar în nouă episoade. (Voi prezenta protocoale mai avansate în Partea a III-a.)

După cea de-a doua criză de burnout, m-am simțit extraordinar atunci când mi-am redobândit energia pentru a-mi relua activitatea profesională și pentru a-i ajuta din nou pe oameni. Însă lucrul și mai uimitor a fost când am aflat că sunt însărcinată și că eu și soțul meu vom avea primul nostru copil.