

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HORNAMAN, AMIE

**Sănătatea tiroidei : recapătă-ți energia, limpezește-ți
mintea și accelerează-ți metabolismul** / dr. Amie Hornaman.

- București :

Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-756-9

616

Traducător: **Monica Conțolencu**

Redactor: **Crenguța Nicolae**

Grafician copertă: **Dacian Neagu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

THE THYROID FIX

Copyright © 2026 by Amelia Hornaman

Originally published by Simon Element, an Imprint of Simon & Schuster, LLC.

This Romanian edition is published by arrangement with Simon Element, an Imprint of Simon & Schuster, LLC., in association with Andrew Nurnberg Associates International, Ltd. and ANA Sofia, Ltd. All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

DR. AMIE HORNAMAN

SĂNĂTATEA TIROIDEI

Recapătă-ți energia, limpezește-ți mintea
și accelerează-ți metabolismul

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

Introducere: Epidemia tăcută 9

Autoevaluare: Este tiroida de vină? 22

PARTEA I: Trezirea la realitate: când tiroida o ia razna

Capitolul 1 Ascultă-ți corpul. Tiroida încearcă să-ți spună ceva 29

Capitolul 2 Cele mai clare semnale de alarmă ale tiroidei 43

Capitolul 3 Cum ai ajuns aici? Declanșatori și factori de risc 81

Capitolul 4 Tiropauză, menopauză sau ambele? Suprapunerea care le face pe femei să se simtă ignorate și neînțelese 101

PARTEA A II-A Soluția: planul pentru a te simți din nou tu însăși

Capitolul 5 Ce spun *cu adevărat* cifrele: cum interpretăm analizele 119

Capitolul 6 Tratamentul potrivit: optimizarea medicației 151

Capitolul 7 Cum navighezi prin sistemul medical: găsește medicul potrivit 175

Capitolul 8 Îmi pot vindeca tiroida în mod natural? 197

**PARTEA A III-A Obiceiuri care schimbă jocul:
susține-ți tiroida inteligent**

**Capitolul 9 Suplimentele: dacă tot le iei,
fă-o cum trebuie 207**

Capitolul 10 T2: hormonul tiroidian uitat 235

Capitolul 11 Mănâncă asta, nu aia! 249

Capitolul 12 Ridică greutatea serioase 273

**Capitolul 13 Redu încărcătura toxică:
pași simpli pentru o detoxifiere naturală 283**

**Capitolul 14 Pune stresul la punct: cum să nu mai lași
totul să te consume 299**

**Capitolul 15 Descoperiri în biohacking:
GLP și alte strategii pentru o tiroidă în
formă maximă 309**

Epilog Până la urmă totul ține de tine 327

Mulțumiri 331

Despre autoare 333

Introducere**Epidemia tăcută**

O spun pe șleau: este o epidemie tăcută. Nu apare la știri, nu ajunge pe prima pagină a ziarelor, și totuși este pretutindeni. Disfuncția tiroidiană afectează milioane de oameni – în special femei – și îi face captivi într-un corp pe care ajung să-l simtă străin.

Potrivit Asociației Americane pentru Tiroidă, aproximativ una din opt persoane din Statele Unite are o formă de disfuncție tiroidiană, iar aproape 5% dintre cei cu vârsta peste 12 ani suferă de hipotiroidism – o afecțiune în care glanda tiroidă nu produce suficienți hormoni. Vorbim despre mai mult de 30 de milioane de oameni, aproape cât numărul celor care trăiesc cu hipertensiune arterială sau diabet. Și totuși, din ceea ce văd zi de zi în practică, problema rămâne în mare parte subdiagnosticată, insuficient investigată și tratată superficial. Cercetări mai recente sugerează că rata reală a hipotiroidismului ar putea fi, de fapt, între 10 și 12% din populația SUA – și continuă să crească¹. Iar aici nici măcar nu intră numeroasele cazuri subclinice: oameni a căror funcție tiroidiană este deja afectată și le influențează viața de zi cu zi, fără ca problema să fie suficient de evidentă încât să primească un diagnostic sau să apară măcar în analizele standard.

Astăzi, milioane de oameni trăiesc cu creștere în greutate, oboseală, căderea părului, ceață mentală,

Capitolul 1

**Ascultă-ți corpul.
Tiroida încearcă să-ți
spună ceva**

Ai umblat din medic în medic, din specialist în specialist, și pun pariu că ai auzit deja replici precum „Înaintezi în vârstă” și „Este perfect normal”. Dar tu îți cunoști corpul. *Știi* când ceva nu este în regulă. Te simți altfel. Și tot ce îți vine să faci este să strigi: „Îmi poate spune și mie cineva ce naiba se întâmplă cu mine?”

Tuturor pacienților care îmi trec pragul le spun același lucru: „Problema nu ești tu, ci tiroida ta și felul în care este ignorată.” Apoi încep să explic câteva lucruri esențiale. În primul rând, funcția tiroidei scade odată cu vârsta – la toată lumea. Este inevitabil. Dar atunci când apar mai multe simptome deodată, nu mai vorbim doar despre îmbătrânire. Vorbim despre ceea ce eu numesc *tiropauză*. Tiropauza apare atunci când tiroida începe să reacționeze la fluctuațiile hormonale din perimenopauză. Scăderea nivelului de estrogen și progesteron influențează funcția tiroidei și poate declanșa hipotiroidismul. De multe ori, acesta rămâne netratat până când începe să creeze probleme reale. Când tiroida nu mai funcționează la capacitate optimă, și alte sisteme ale organismului încep să sufere. Tensiunea arterială crește. Colesterolul urcă.

Glicemia fluctuează. Și, înainte să-ți dai seama, începe un efect de domino care afectează aproape fiecare organ și proces fiziologic din corp.

Tiroida este mică, dar incredibil de puternică. Iar atunci când nu este în parametri normali, nu te simți doar „puțin obosită” – ai impresia că ți-ai pierdut complet energia. Hai să privim mai atent această glandă extrem de importantă, ca să înțelegem cum ar trebui să funcționeze și de ce are un impact atât de mare asupra sănătății tale – sau, uneori, cum poate să o saboteze.

Tiroida pe scurt

Tiroida este o glandă mică, în formă de fluture, situată la baza gâtului. Este una dintre structurile discrete care coordonează, în liniște, întregul peisaj. Este centrala energetică, termostatul și centrul de comandă al organismului – toate într-unul singur. Când funcționează corect, aproape uiți că există. Te afli în ceea ce eu numesc „tărâmul echilibrului” – locul în care tiroida lucrează armonios, iar hormonii tiroidieni sunt exact la nivelul potrivit. Aici, energia rămâne constantă pe parcursul întregii zile. Nu te îngrași doar gândindu-te la o porție de paste. Ai poftă de viață și o viață sexuală activă. Mintea îți este limpede. Starea emoțională este echilibrată. Dormi bine. Digestia funcționează fără probleme. Sună ideal? Exact asta îți arată cât de multă putere are tiroida.

Când organismul lucrează la capacitate maximă, este ușor să uiți câte procese complexe au loc în culise. Tiroida nu produce pur și simplu câțiva hormoni, la întâmplare. Ea face parte dintr-un sistem complex de comunicare ce coordonează aproape fiecare proces din corp. Îți vine să crezi că fiecare celulă din organism are receptori pentru hormonii tiroidieni? Asta înseamnă că

tiroida ta – și cei patru hormoni pe care îi produce (T1, T2, T3 și T4) – influențează aproape totul: de la creier până la digestie.

Dar tiroida nu operează singură. Ea face parte dintr-un lanț de comandă numit axa hipotalamo-hipofizo-tiroidiană (HPT). Hipotalamusul este o regiune din creier, localizată chiar deasupra hipofizei, care reglează funcții esențiale, precum ritmul cardiac, digestia și echilibrul intern al organismului. Acesta trimite semnale către hipofiză – glanda coordonatoare care, la rândul ei, eliberează hormoni ce dirijează activitatea altor glande, inclusiv a tiroidei. Îmi place să mă gândesc la această axă ca la o operațiune militară foarte bine organizată. Hipotalamusul este generalul care stabilește misiunea. Trimite ordine hipofizei – ofițerul de comandă. Aceasta transmite instrucțiuni tiroidei – ofițerul din prima linie – care eliberează hormonii exact atunci când este nevoie. Când acest lanț de comandă funcționează bine, totul merge lin. Dar dacă apare o întrerupere în comunicare, ordinele se încurcă și întregul sistem începe să se destabilizeze.

Comunicarea dintre hipofiză și tiroidă se realizează printr-un mesager chimic numit hormon de stimulare tiroidiană (TSH*). TSH este semnalul care determină tiroida să producă T1, T2, T3 și T4. Imaginează-ți hipofiza ca pe un senzor ce verifică permanent dacă organismul are suficienți hormoni tiroidieni la dispoziție. Atunci când nivelul lor scade, senzorul intră în acțiune: hipofiza produce mai mult TSH, iar acesta stimulează tiroida să crească producția hormonală.

Fiecare dintre cei patru hormoni tiroidieni are propria misiune, dar împreună determină modul în care organismul își reglează activitatea zi de zi.

* După acronimul în limba engleză – *thyroid-stimulating hormone* (n. tr.).

- **T4 (tiroxina)** este forma inactivă, „de rezervă”, a T3. Este asemenea unui depozit de resurse: nu face mare lucru de unul singur, până când organismul nu are nevoie de el. În acel moment, T4 este transformat în T3 de către ficat, rinichi și creier. Aproximativ 80% din hormonul produs de tiroidă este T4.
- **T3 (triiodotironina)** este forma activă – hormonul care face efectiv treaba. Fiecare celulă din corp are receptori pentru T3. Acesta pătrunde în celule și le transmite să producă energie, să ardă grăsimi și să regleze temperatura corpului. T3 influențează și activitatea creierului – memoria, concentrarea și claritatea mentală. Chiar și mitocondriile – micile uzine energetice ale celulelor – depind de T3 pentru a produce ATP*, principala sursă de energie a organismului. Când nivelul T3 este scăzut, totul încetinește. Te simți obosită, cu mintea încetșată, balonată și departe de energia și vitalitatea care te defineau.

T3 se găsește sub două forme: legat și liber. T3 legat este atașat unei proteine transportoare (de regulă, globulina de legare a tiroxinei sau TBG**) – ceea ce îl împiedică să pătrundă în celule. În schimb, T3 liber este forma biologic activă, disponibilă pentru organism – cea care se poate lega de receptorii celulari, poate pătrunde în interiorul celulelor și poate influența funcționarea acestora. T3 legat reprezintă o rezervă stabilă la care organismul poate apela atunci când are nevoie. De fapt, aproximativ 99% din T3 care circulă în sânge se află în această formă. Însă nivelul de T3 liber este cel care

* Adenozin trifosfat (n. tr.).

** După acronimul în limba engleză – *thyroxine-binding globulin* (n. tr.).

determină cât de energică și plină de vitalitate te simți.

Poți avea un nivel total de T3 aparent bun, dar dacă cea mai mare parte este legată și indisponibilă pentru celule, organismul tău poate continua să lucreze lent. Deși există analize care măsoară T3 total, consider că această valoare are o relevanță limitată. Testul care contează cu adevărat este cel pentru T3 liber – forma activă.

- **T2 (3,5-diiodo-L-tironina)** este eroul uitat al echipei tiroidiene. El ajută la creșterea ratei metabolice bazale, stimulează arderea grăsimilor și susține funcționarea corectă a mitocondriilor. Cu alte cuvinte, este unul dintre hormonii care ajută corpul să spună „nu” stocării grăsimilor și „da” energiei³. Deși majoritatea medicilor nu discută despre T2, eu cred că el joacă un rol important în sănătatea tiroidei – vom reveni la el în capitolul 10.
- **T1 (monoiodotironina)** este încă studiat și ar putea avea un rol în transmiterea semnalelor la nivel celular. Numai că nu se leagă de aceiași receptori celulari precum T3 sau T4 și nu necesită intervenții specifice în cazurile de disfuncție tiroidiană.

Toți cei patru hormoni tiroidieni sunt alcătuiți din tirozină (un aminoacid) și iod (un mineral esențial). De fapt, cifrele din denumirile T1, T2, T3 și T4 indică numărul atomilor de iod din fiecare moleculă. Nu este, așadar, surprinzător că iodul joacă un rol esențial în sănătatea tiroidei – în ciuda multor mituri contrare. Vom vorbi mai pe larg despre importanța iodului ca supliment nutritiv în capitolul 9.

Tiroida ta are un rol fundamental în aproape orice proces fiziologic din organism. Atunci când este stabilă, puternică și funcționează ca atare, toate celelalte sisteme din corp par să știe instinctiv ce au de făcut. Dar când începe să se deregleze, lucrurile se complică. Atunci apar simptomele, unul după altul: oboseală, ceață mentală, creștere în greutate, anxietate, căderea părului, schimbări de dispoziție. Asta nu înseamnă că organismul tău este „defect”, ci că ofițerul din prima linie a amuțit.

Iată câteva dintre modurile în care tiroida îți influențează sănătatea generală:

- Tiroida îți controlează metabolismul. Ea are ultimul cuvânt legat de arderea acelor patru kilograme în plus sau despre stocarea lor pe șoldurile și coapsele tale pentru totdeauna. Hormonii tiroidieni ajută celulele să ardă eficient calorile, pot accelera sau încetini rata metabolică bazală și pot transforma țesutul adipos în structuri metabolice active, contribuind astfel la menținerea unui procent sănătos de grăsime corporală.
- Tiroida îți menține nivelul de energie ridicat. T₃ se leagă direct de mitocondrii – uzinele energetice ale celulelor – care transformă nutrienții din alimente în energie sub formă de adenosin trifosfat (ATP). De asemenea, T₃ poate crește numărul mitocondriilor din fiecare celulă. Cu cât produci mai mult ATP, cu atât te simți mai energică.
- Pulsul, ritmul cardiac și tensiunea arterială sunt influențate direct de hormonii tiroidieni. Prea

mult T₃ – afecțiune numită hipertiroidism – poate provoca aritmii și poate crește riscul de accident vascular cerebral. Prea puțin T₃ poate încetini frecvența cardiacă, poate favoriza constricția vaselor de sânge și poate contribui la creșterea tensiunii arteriale. La nivelul potrivit însă, T₃ optimizează funcționarea întregului sistem cardiovascular.

- Digestia este profund influențată de hormonii tiroidieni. O tiroidă care funcționează lent încetinește procesul de digestie, ducând la absorbția deficitară a nutrienților, balonare, gaze intestinale și constipație. O tiroidă sănătoasă contribuie, de fapt, la un tranzit intestinal regulat.
- Creierul depinde de hormonii tiroidieni, care au un impact direct asupra stării de spirit, precum și a proceselor cognitive (memoria sau concentrarea). Tocmai de aceea, creierul este unul dintre locurile în care are loc conversia T₄ în T₃. O tiroidă lentă poate duce la anxietate, apatie sau la senzația difuză că nu mai gândești cu aceeași claritate.
- Ovarele depind de hormonii tiroidieni pentru a menține ciclul menstrual regulat și pentru a susține ovulația. Atunci când funcția tiroidei slăbește, menstruația poate deveni neregulată, fertilitatea scade, iar riscul de avort spontan crește. Este unul din motivele principale pentru care sănătatea tiroidei este atât de strâns legată de sănătatea femeii.
- Chiar și colesterolul se află sub influența tiroidei. Când funcția tiroidiană este slabă, ficatul nu mai primește semnalul de a elimina colesterolul din

sânge. Astfel, nivelul colesterolului crește – nu neapărat din cauza alimentației, ci pentru că tiroida nu mai transmite instrucțiunile corecte.

Din toate aceste motive, optimizarea sănătății tiroidei promite nu doar reducerea simptomelor, ci o viață mai bună în ansamblu. Când tiroida ta este în parametri normali, întregul organism are de câștigat.

Subiectul conversiei: cum se produce T₃ din T₄

Așa cum am observat anterior, T₄ constituie 80% din hormonii produși de glanda tiroidă, însă rămâne inactiv până când este transformat în T₃. Îmi place să mă gândesc la relația dintre T₄ și T₃ ca la banii din bancă: T₄ este contul de economii, depozitat în siguranță, dar inutil până când nu transferi banii în contul curent. T₃ reprezintă contul curent, „banii” pe care îi folosești efectiv pentru energie, metabolism și vitalitate.

Conversia T₄ în T₃ are loc în principal în ficat și intestin; într-o măsură mai mică în glanda tiroidă și în alte țesuturi, precum mușchi, creier și rinichi. Procesul depinde de anumite enzime, mai cu seamă deiodinaza de tip 1 (D1) și de tip 2 (D2). Imaginează-ți aceste enzime ca pe niște muncitori care transformă materia primă (T₄) în produs finit (T₃) care sprijină metabolismul, energia, funcția cerebrală, starea de spirit și aproape orice alt proces important din organism. Dar conversia *nu* este atât de simplă pe cât pare. Spun adesea că seamănă cu un traseu plin de obstacole: organismul are mult de muncă, iar pe parcurs multe lucruri pot deraia. Iar dacă acest proces nu are loc eficient, poți arăta „normal” pe hârtie și totuși să te simți epuizată, lipsită de energie și departe de starea ta de echilibru.

Conversia depinde de câțiva factori-cheie. Ai nevoie de nutrienți esențiali precum seleniu, iod, zinc, magneziu și fier. Totodată, ai nevoie de un ficat și un intestin sănătoase. Dacă intestinul este inflammat sau ficatul este suprasolicitat de toxine ori de stres, conversia T₄ în T₃ poate încetini⁴. Stresul cronic, nivelul ridicat de cortizol, infecțiile, inflamația, restricțiile calorice și chiar anumite medicamente pot bloca procesul⁵. Este unul dintre motivele majore pentru care multe persoane continuă să aibă simptome, deși urmează un tratament pentru tiroidă. Majoritatea medicamentelor de primă linie, precum levotiroxina, înlocuiesc doar T₄. Așadar, poți avea suficient T₄ în organism, dar dacă nu îl transformi eficient în T₃, îți lipsește tocmai hormonul activ care stimulează funcția celulară.

Un alt aspect complicat este faptul că T₄ poate fi transformat și într-un hormon numit T₃ invers (*reverse T₃* – rT₃). Gândește-te la el ca la o frână de siguranță: rolul său este să prevină producerea excesivă de T₃ și să mențină echilibrul. Problema este că rT₃ se leagă de aceiași receptori ca T₃ și astfel îi poate bloca efectele. Dacă nivelul de rT₃ crește prea mult, metabolismul încetinește și pot apărea numeroase alte probleme. Un exces de rT₃ – detectabil prin analize de sânge – poate fi declanșat de aceiași factori care împiedică și conversia optimă în T₃: carențe nutriționale, cortizol crescut din cauza stresului, glicemie dezechilibrată, inflamație sistemică și fluctuații hormonale⁶. Oricare dintre ele poate devia procesul de conversie în direcția greșită. Cei mai frecvenți factori care perturbă conversia sunt:

- rezistența la insulină și nivelul ridicat al glicemiei;
- predominanța estrogenului (și deficitul de progesteron, frecvent întâlnite în perimenopauză);