

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

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WENTZ, IZABELLA

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

Smaranda Nistor. – Ed. a 2-a. – Pitești : Paralela 45, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-3991-2

I. Nistor, Smaranda (trad. ; note)

616

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

HASHIMOTO'S PROTOCOL.

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

Izabella Wentz

Copyright © 2017 by Izabella Wentz

All rights reserved

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

Copyright © Editura Paralela 45, 2023

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

www.edituraparelela45.ro

Izabella Wentz,
doctor în farmacologie, membră în Colegiul FASCP

PROTOCOL TERAPEUTIC PENTRU
TIROIDITA
HASHIMOTO

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

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	Protoale pentru depășirea stresului traumatic	309
Capitolul 11	Protoale pentru rezolvarea infecțiilor	334
Capitolul 12	Protoale 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 recâștiga 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!

PARTEA ÎNTÂI

**DESPRE TIROIDITA HASHIMOTO
ȘI DESPRE ABORDAREA
CAUZEI PROFUNDE**

EDITURA PARAVELA 45

CAPITOLUL 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

„EI, AȘA-I CÂND ÎMBĂTRÂNEȘTI...”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Îți sună cumva cunoscut?

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

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

ÎN SFÂRȘIT, UN DIAGNOSTIC!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CĂUTÂND ÎN CONTINUARE O INTERVENȚIE ASUPRA STILULUI DE VIAȚĂ

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

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

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

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

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

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

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

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

remarcabilă! După trei zile, refluxul meu acid, balonarea și SCI dispăru-seră! Prin studiile mele proprii și cu îndrumarea suplimentară de la alți specialiști, am început să folosesc suplimente alimentare și să-mi modific și mai mult dieta. Sindromul de tunel carpian s-a rezolvat în câteva săptămâni, iar anxietatea mea s-a diminuat după doar câteva luni. Mă simțeam motivată să perseverez, să merg mai departe.

Pe parcurs, am ținut un jurnal detaliat cu toate notele mele de cercetare și cu progresele înregistrate. La urma urmei, când ai mintea încețoșată, îți vine greu să-ți amintești lucrurile, așa că voiam să mă asigur că nu citesc fix aceeași informație de nu știu câte ori.

Bine ați venit, cititori ai Cauzei Profunde!

Dacă ați citit prima mea carte, sunt onorată să vă am din nou aici, cu mine, încrezători că pot să vă ofer și mai multe sfaturi, cu protocoale specifice personalizate, care vă vor arăta cum să vă ajutați ficatul, glandele suprarenale și intestinul. Sper ca această carte să vă ofere îndrumările de dietă, protocoalele de folosire a suplimentelor (inclusiv recomandări privind mărci anume) și modificările de stil de viață care să soluționeze orice aspecte rămase încă nerezolvate și probleme de sănătate cu care vă confrunțați. La fel ca majoritatea celorlalți Rebeli ai Cauzei Profunde din grupul meu, veți constata că, și dacă ați urmat deja planul din prima mea carte, veți avea de câștigat și dacă aplicați protocolul de 90 de zile, din Protocoalele Fundamentale prezentate în această carte. Iar, dacă simptomele voastre persistă, chiar și după încheierea acestui protocol, va trebui să treceți la Protocoalele Avansate, care vă vor ajuta în privința infecțiilor subiacente, a problemelor cu medicația și a altor factori declanșatori nerezolvați. Mă bucur nespus că vom continua împreună această călătorie!

Până la urmă, am ajuns să compilez un volum însemnat de informații despre cum poate fi atacată tiroidita Hashimoto și mi s-a părut un material prea prețios ca să-l țin numai pentru mine. Încurajată de mama mea și de soțul meu (cei mai înfocați suporterți ai mei), am decis să-mi transform

notițele organizate și jurnalele într-un ghid pentru pacienți. Soțul meu scrisese deja două cărți, în care descria amănunțit ce înseamnă să alergi în ultramaratoane, și m-a îndemnat să scriu și eu despre propria-mi experiență.

Mama mea, care este medic din Polonia și pe care dintotdeauna au interesat-o progresele medicinei, m-a ajutat să scriu cartea. De asemenea, m-a înghionțit blând s-o termin odată, ca s-o putem traduce în limba poloneză, astfel încât să poată beneficia de ea și verișoarele și mătușile mele, care fuseseră și ele diagnosticate cu tiroidită Hashimoto.

Am reușit să intru în remisiune în ianuarie 2013, iar ghidul pentru pacienți purtând denumirea *Tiroidita Hashimoto. Cum să schimbăm stilul de viață ca să depistăm și să tratăm cauzele* a văzut lumina tiparului în ziua de 31 mai a aceluiași an. În sfârșit, am simțit că problemele mele de sănătate aveau un sens mai profund. Odată ce mi-am recăpătat sănătatea, am fost de asemenea capabilă să-mi transform dificultățile din trecut în munca vieții mele, aceea de a-i educa și a-i capacita pe tot mai mulți oameni să-și regăsească sănătatea.

Acum, speranța mea este că pot ajuta și viața ta să ia o întorsătură fericită, arătându-ți ce poți să faci pentru a-ți ameliora simptomele și, să sperăm, pentru a le elimina complet. Dar, oricât pot eu să încerc să-ți explic totul în amănunt, *nu pot să fac schimbările în locul tău* – ție îți revine sarcina să pui planul în practică! Lucrurile vor merge mai bine, dar schimbarea trebuie să vină de la tine. Hai să vedem cum te poți pregăti ca să-ți crezi propria poveste de succes.

IA-ȚI ÎN MĂINI PROPRIA SĂNĂTATE

Primul pas în această direcție este să ai visuri ambițioase și să-ți stabilești obiective. Ne vom ocupa mai târziu de locul unde te afli – pentru moment, hai să vedem unde vrei să ajungi. Dacă nu ai încă un jurnal personal al sănătății tale, acum e momentul ideal să-l începi. Ținerea unui jurnal este una dintre cele mai bune metode posibile ca să-ți urmărești progresele și orice dificultăți și succese. Dacă te împaci bine cu noua tehnologie, probabil vei prefera să-ți ții jurnalul pe computer; iar, dacă ești mai de

modă veche, așa, ca mine, probabil că vei alege varianta clasică, pe hârtie. Indiferent dacă pe computer sau pe un caiet, alege o metodă de a-ți ține jurnalul pe care este cel mai probabil s-o poți respecta. Începe prin a medita câteva clipe asupra întrebărilor de mai jos, după care scrie răspunsurile:

Care sunt obiectivele tale în privința sănătății?

Vrei să ai mai multă energie?

Vrei să scapi de kilogramele acelea în plus?

Vrei să-ți crească părul înapoi cum a fost?

Calea vindecătorului rănit

Încă de pe când eram o copilă, visam să-i ajut pe alții. Am început să devin obsedată de știință după ce am învățat despre metodele științifice, la școala generală, și deseori mă gândeam să-mi dedic și eu viața științei, la fel ca Marie Curie, idolul meu, prima femeie care a obținut Premiul Nobel.

Farmacologia a început să mă intereseze când eram în liceu și deseori citeam manualele de medicină ale mamei mele, în timpul meu liber. Voiam să descopăr o metodă de vindecare pentru o boală, ca să-i pot ajuta pe alții, și am decis că vreau să mă fac farmacistă. Inițial, mă gândeam să mă axez pe sănătatea mentală (trecusem eu însămi prin experiența depresiei, din cauza problemei mele tiroidiene nediate, când eram mai mică), dar un puseu de mononucleoză m-a făcut să fiu foarte descurajată, fiindcă eram epuizată și incapabilă să mă concentrez pe studiu.

De când am făcut infecția aceea, am continuat să observ un declin în starea mea de sănătate și deseori îmi plângeam de milă. *De ce mi se întâmplă tocmai mie? De ce trebuie să sufăr și să trec prin atât de multe?*

Nu vedeam niciun sens în toate acestea, până într-o zi, când vorbeam despre trecutul meu împreună cu un medic strălucit, acum ieșit la pensie. El mi-a spus că, pe parcursul carierei lui, putuse să le dea o mână de ajutor multor pacienți care până atunci nu reușiseră să obțină de la alții ajutorul de care aveau nevoie. El nu punea succesul înregistrat cu

acești pacienți pe seama capacității lui intelectuale, ci, mai degrabă, pe seama faptului că și el avusese de îndurat propria suferință. Aceasta l-a obligat să învețe tot ce se putea învăța și să afle toate informațiile cu putință și, totodată, să-i pese până în adâncul sufletului de pacienții pe care îi trata.

Pe alții, poate, această mărturisire i-ar fi descurajat – dar pentru mine a fost o revelație care mi-a deschis mintea. Atunci mi-am dat seama că aveam un scop și un rost și că mi se dăduseră aceste probleme de sănătate tocmai ca să le pot depăși, iar apoi să-i ajut și pe alții să facă la fel. Aceasta era calea mea, calea vindecătorului rănit. Propria-mi suferință și durere m-au dus la descoperirea unor soluții, iar această durere îmi aduce aminte de durerea și suferința prin care trec clienții și cititorii mei, ajutându-mă să fiu o vindecătoare mai bună. Ciudat, dar, odată ce m-am împăcat cu calea mea, în chip de vindecător rănit care a fost menit să-și depășească obstacolele și să-i ajute pe alții, acest lucru m-a ajutat să-mi accelerez starea de mulțumire și propria însănătoșire.

Când te gândești la starea ta actuală de sănătate și la tiroidita de care suferi, poți vedea unde ar putea servi unui scop anume în viața ta? Poate că boala ta este un semn pe care ți-l trimite organismul, că trebuie să iei lucrurile mai ușor și să petreci mai mult timp cu copiii tăi sau cu un părinte care îmbătrânește. Sau poate e un semn că nu-ți urmezi scopul care ți-a fost menit în viață.

Gândește-te serios de ce vrei să te faci bine. Poate că motivele tale sunt foarte specifice. Vrei să-ți crească părul la loc pentru că vrei să arăți impresionabil la nunta verișoarei tale? Vrei să ai destulă energie ca să te poți juca măcar un sfert de oră cu copiii tăi fără să te simți obosită sau ca să petreci o oră la sală fără să te simți complet stoarsă, apoi, câteva zile?

Nu te judeca aspru și nu te condamna singură pentru răspunsurile tale. E perfect normal și perfect în regulă să nu vrei altceva decât să ai un păr frumos sau destulă energie cât să bântui prin mall la cumpărături fără să obosești sau să vrei doar să poți încăpea, în sfârșit, într-o rochiță sexy. Nu e obligatoriu să ai viziuni grandioase despre cum vei salva tu lumea, după ce te faci bine. Începe cu tine însăși și cu a te face să te simți mai

bine, iar după aceea, foarte curând, vei constata că îți dorești să faci mai mult bine în lume.

FĂ-ȚI TIMP PENTRU TINE

Cei mai mulți dintre noi sunt mai ocupați ca niciodată, ceea ce înseamnă și mai puțin timp ca să ne ocupăm cu atenție de noi înșine. De exemplu, marea majoritate a mamelor nu-și găsesc timp pentru a se îngriji pe ele însele. Se trezesc devreme ca să-și pregătească copiii pentru școală sau ca să-i hrănească, să-i spele și să se joace cu cei mai mici; ele încearcă să-i mulțumească și pe cei din jur, soți, părinți și socri; răspund cu „da” solicitărilor din partea șefului, a clienților și a colegilor de serviciu (oricât de greu le-ar fi); și se duc la serbările copiilor și la petrecerile prietenilor, chiar și când sunt complet epuizate și funcționează pe pilot automat.

Așa-zisul lor „timp liber” și-l consumă ca să țină casa curată și în bună rânduială și, dacă au noroc, ca să se aranjeze cât de cât și să arate prezentabile pentru alții, înainte de a se prăbuși în pat, complet stoarse de puteri, doar ca s-o ia de la capăt a doua zi.

Dar uite care-i treaba: indiferent dacă ești căsătorită sau singură, dacă ai copii sau nu, vindecarea nu poate avea loc dacă ești tot timpul cu rezervorul gol, iar mersul ăsta cu rezervorul gol va ajunge până la urmă să-ți dea peste cap nu numai sănătatea, ci și capacitatea de a te îngriji de alții. Semne mai greu de remarcat, cum ar fi senzația de iritare sau copleșire, când soțul, copiii, prietenii, șeful sau părinții au nevoie de ceva, indică faptul că nu ai grijă de tine.

Amintește-ți că o cană goală nu poate umple altă cană. Trebuie mai întâi s-o umpli pe a ta, iar eu te îndemn să-ți umpli cana cu atât de multă grijă față de tine însăși încât, atunci când îți faci timp să ai grijă și de alții, va fi din preaplina tău de grijă și vei vedea că gestul de a dăru-i se va părea simplu și ușor ca fulgul, fără niciun efort din partea ta. Tocmai de aceea, pe măsură ce înaintezi cu lectura acestei cărți și mai ales după ce vei începe protocoalele, vreau să-ți dedici cel puțin o oră pe zi pentru tine

însăși. Știu că nu va fi ușor și că o oră îți se pare o eternitate, dar încearcă, dă-ți toată silința. Ia-ți acest răgaz numai pentru tine și pentru ce vrei să faci tu. *Bine, dar cum?* te întrebi, probabil. Mai întâi, scrie o listă cu toate lucrurile pe care le faci într-o zi dată și care te țin ocupată. Caută orice eventuale ineficiențe care îți consumă timp în rutina zilnică. Răspunde la următoarele întrebări:

- Te duci în fiecare zi la magazin sau la piață, pentru că ai uitat ceva, în loc să faci o listă de cumpărături și un plan cu ce vei pregăti de mâncare, pe mai multe zile (patru-șapte zile)?
- Gătești și faci curat două ore în fiecare zi, în loc să gătești o singură dată „vrac“, patru ore în weekend?
- Te lași furată de privitul la televizor sau de navigatul pe internet, patru ore, în loc să-ți concentrezi atenția pe tine însăși?
- Plătești fiecare factură pe rând, când o primești, în loc să-ți activezi plata automată?
- Primești comunicări prin poștă și stai să deschizi plicurile, în loc să optezi pentru comunicare prin e-mail sau SMS?
- Îți verifici e-mailurile de dimineața până seara, în loc să faci acest lucru doar în anumite momente ale zilei, stabilite în acest scop?
- Faci curățenie în toată casa de una singură, în loc să angajezi pe cineva sau să rogi și pe alți membri ai familiei să participe?
- Stai în trafic pe drumul spre serviciu și înapoi acasă, în fiecare zi, în loc să folosești transportul în comun sau să ceri program flexibil?

Aș putea continua, dar sper că ți-ai dat seama ce vreau să spun. Îmi doresc ca acest exercițiu să fie primul pas în construirea unui cadru mental în care să te iei pe tine în considerare, în primul rând, sau măcar să te așezi în fruntea listei tale de priorități. Încearcă să te gândești la tine însăși ca la o prietenă dragă sau ca la cineva din familia ta, o persoană pentru care oricând ți-ai face timp și ai lăsa totul baltă ca s-o ajuți. Ești dispusă să faci același lucru și pentru tine însăși?

EMPATIE SAU LOGICĂ?

Un alt pas important care pregătește terenul pentru îmbunătățirea situației este abordarea relației tale cu mâhnirea. Ai plâns, când ți-ai aflat diagnosticul? Ai continuat să fii mâhnită? Nu cumva ai consumat prea mult timp cu jalea? Deși e normal să te întristezi după ce ți-ai aflat diagnosticul, studiile arată că, dacă petreci prea mult timp gândindu-te la tine ca la o victimă și plângându-ți de milă, acest lucru te împiedică să iei măsurile corespunzătoare și logice. Un studiu din 2012 al Universității Case Western Reserve arată că empatia și gândirea logică se inactivează reciproc. Aceasta înseamnă că, dacă îți plângi de milă, s-ar putea să nu iei cele mai bune decizii logice pentru sănătatea ta. S-ar putea să faci ceva din pură disperare, care să-ți provoace un foarte mare rău. Sau te poți gândi că nu mai există nicio soluție pentru tine și că n-are niciun rost să încerci, nici toate dietele, suplimentele și protocoalele din lume nu te mai pot ajuta! Sau te poți simți într-atât de neputincioasă încât începi să cauți un salvator din afară, fără să-ți dai seama cât de puternică ești, cu adevărat.

Pe de altă parte, empatia rămâne crucial de importantă pentru orice om bolnav. Tocmai de aceea, indiferent dacă ai fost diagnosticată ieri sau acum douăzeci de ani, eu te încurajez să-ți iei un răgaz în care să-ți exprimi sincer suferința și jalea, mai degrabă decât să suprimi orice emoție în privința bolii tale. Arată-ți la fel de multă compasiune pe cât ai arăta mamei tale, fiicei, surorii sau unei prietene apropiate – pentru că o meriți din plin. Ia-ți răgaz să te consolezi, să te mângâi sufletește și să-ți arăți toată simpatia, în această nouă călătorie a vieții în care ai pornit. După care, cu blândețe, pregătește-te să treci la acțiune.

Știi că e greu să tragi o linie despărțitoare între sentimentele tale și boala ta, dar câteodată poate fi util, dacă nu chiar necesar. După ce ți-ai acordat suficient timp ca să-ți consumi mâhnirea, eu te încurajez să faci tot ce-ți stă în putere pentru a-ți aborda boala ca un om de știință obiectiv, implementând strategii, urmărindu-ți progresele înregistrate și aducând modificările necesare pe parcurs. Continuă să muncești în direcția acestui scop, de a te simți mai bine, și el se va întâmpla.

POVESTEA TA VA FI UNA DE SUCCES?

Lucrând cu felurii clienți de-a lungul ultimilor câtorva ani, am remarcat o serie de predictorii comuni ai celor care vor ajunge în final să fie „povești de succes“, față de cei care vor continua să se lupte cu greutățile. Persoanele care au dificultăți manifestă deseori următoarele comportamente:

- Atașamentul față de o dogmă care le împiedică să-și îmbunătățească situația. (*N-am de gând să-mi schimb regimul alimentar, să iau medicamente, să iau suplimente sau să-mi fac analize!*)
- Nu sunt dispuse să investească în propria persoană sau în variantele necesare de terapie. (*Nu vreau să mă duc la niciun doctor al cărui cost nu intră pe asigurarea mea și nici să plătesc din buzunarul meu pentru analizele sau suplimentele astea scumpe!*)
- Schimbă des doctorii. (Cer mai multe opinii, de la mai mulți medici, dar nu le urmează recomandările sau încearcă să pună în practică mai multe recomandări contradictorii.)
- Perfecționism și așteptări nerealiste. (*Vreau să nu mai iau deloc medicamente și să ajung la zero anticorpi tiroidieni, după o lună de făcut schimbări în viața mea și fiind suferindă de tiroidită Hashimoto de douăzeci de ani.*)
- Adoptarea bolii ca parte din identitatea lor și ca mod de a se bucura de atenție din partea celorlalți sau de a-și îndeplini alte dorințe nesatisfăcute.
- Paralizia excesului de analiză. (Comportament caracteristic cuiva care consumă enorm de mult timp ca să se documenteze despre boala lui, dar nu ia nicio măsură concretă. Persoana de acest tip știe câte-n lună și-n stele despre dieta Paleo, seleniu și infecțiile intestinale, dar încă n-a încercat dieta despre care vorbește, n-a cumpărat suplimente cu seleniu și nici nu și-a făcut investigații la gastroenterologie.)
- Izolare socială și lipsa unei rețele de sprijin.

Pe de altă parte, cel mai des întâlnite comportamente ale persoanelor care au reușit să-și îmbunătățească spectaculos starea de sănătate sunt după cum urmează:

- Au o atitudine pozitivă și energică: „Da, se poate!“
- Acceptă să primească ajutor din partea soțului sau a soției, a unui prieten, a unei rude sau a unei rețele sociale de sprijin. (*O să trecem prin chestia asta împreună, draga mea!*)
- Se simt recunoscătoare pentru micile progrese și îmbunătățiri ale situației și sărbătoresc cu bucurie micile succese. (*Victorie! Nu-mi mai cade părul!*)
- Visează la lucruri mari. (*Trebuie să mă fac bine: am niște cărți de scris, niște munți de urcat, niște copii de crescut și niște căței de salvat.*)
- Au hobby-uri care atenuează stresul (fac yoga, scriu, fac exerciții fizice, tricotează).
- Se arată dispuse să investească în ele însele pentru că merită!
- Refuză să nu-și mai trăiască viața doar pentru că au boala Hashimoto!
- Cer ajutor din partea celorlalți.
- Renunță la nevoia de a exercita controlul asupra situației.
- Se odihnesc când au nevoie de odihnă.

Altă parte esențială a succesului pe care l-am văzut la membrii comunității mele este adoptarea unui mod anume de a privi lucrurile, adică a unei mentalități de rebel, de om care se răzvrățește, nu care se războiește. Care este diferența? Dă-mi voie să-ți explic.

SĂ FII UN REBEL, NU UN RĂZBOINIC

Deseori îi aud pe oameni folosind exprimări cum ar fi „Sufăr de boala cutare“, „Sunt un pacient cu [a se insera aici numele unei boli]“, ba chiar și „Mă lupt cu [denumirea bolii]“. Mie aceste exprimări mi se par foarte demobilizatoare; la urma urmei, lupta și condiția de războinic denotă implicit o permanentă stare de conflict.

Eu prefer, în schimb, să mă gândesc la mine însămi și la însuflețita mea comunitate de „tiroidieni“ ca la niște Rebeli ai Cauzei Profunde. Rebelii Cauzei Profunde se ridică în apărarea propriei lor sănătăți și fac ce este cel mai bine pentru ei, în ciuda a ceea ce societatea, negativității și paradigma medicală convențională ar putea să spună.

Rebelii Cauzei Profunde înțeleg că ei sunt persoane cu individualitate unică și că trebuie să facă schimbări în propria stare de sănătate, ca să se simtă mai bine. Ei înțeleg că orice sistem este perfect proiectat să aducă rezultate și că schimbarea trebuie să vină de la ei. Ei sunt liderii în luarea deciziilor privind îngrijirea sănătății și implementarea schimbărilor în stilul de viață și nu se mulțumesc să se ia docili după restul lumii. Ei nu fac pentru nimeni compromisuri în ce privește cunoașterea lor, nevoile pe care le au sau hotărârea de a se însănătoși.

Rebelii ai Cauzei Profunde pot fi oameni care au fost diagnosticați cu tiroidită Hashimoto sau cu altă maladie autoimună și care vor să ajungă la cauza primară a problemei lor de sănătate. Rebelii Cauzei Profunde pot fi și practicanți ai unei profesii medicale, care știu că tiroidita Hashimoto și autoimunitatea nu se reduc la a da cuiva niște medicamente și care cunosc valoarea intervențiilor asupra stilului de viață și a medicinei funcționale în refacerea sănătății.

Rebelii Cauzei Profunde sunt dispuși să se ridice și să înfrunte starea actuală a lucrurilor, spunând:

„Nu am de gând să mănânc la fel ca toată lumea și să fac ce face toată lumea, pentru că vreau alte rezultate decât cele pe care le obțin toți ceilalți.

Vreau să fiu în formă fizică bună, sănătos și fericit. N-am de gând să mă las presat de reclame ca să mănânc mizerii.

Nu accept să mi se spună că nu sunt îndeajuns de bun, pentru că nu mă spoiesc pe față și pe corp cu chimicale.“

Rebelii înțeleg rolul pe care îl vor juca în propria recuperare. Când intră prima dată pe site-ul meu, după ce au fost diagnosticați cu boala Hashimoto, prima întrebare pe care și-o pun deseori oamenii este următoarea: „Unde pot găsi un doctor care să mă poată ajuta?“ Iată o întrebare inteligentă, pentru că este foarte important să ai un medic curant care să asculte ce-i spui, iar eu te voi ajuta să-ți dai seama cum îl poți găsi pe dr. Ideal, dar mai întâi aș vrea să reformulez un pic problema în locul tău.

Înainte de a găsi un medic care să te ajute, începe prin a-ți pune întrebarea: „Ce pot face ca să mă ajut singur?” La urma urmei, tu te cunoști cel mai bine, tu ești cel care locuiește în corpul tău și îi aude mesajele subtile – nimeni altcineva nu-i vorbește la fel de bine ca tine limba. Tu singur deții puterea de a-ți schimba regimul alimentar, de a-ți lua suplimentele, de a-ți lua medicamentele, de a te odihni când ești obosit și de a cere sprijin și ajutor când ai nevoie de ele. Și tu ești cel care primești sfaturile date de mine în această carte și care le pune în practică (sau nu).

Cum îl găsim pe dr. Ideal

N-ar fi formidabil dacă am putea găsi acel doctor care să ne dea o pastilă magică în urma căreia toate problemele noastre ar dispărea? Am da jos kilogramele în plus, părul ne-ar crește la loc, am avea iarăși tone de energie... Poate că sună ca-n basme, dar se poate întâmpla și chiar se întâmplă pentru mulți oameni care sunt puși pe tratamentul corect cu hormoni tiroidieni și primesc doza potrivită. (În Capitolul 8 sunt date mai multe informații și sfaturi despre optimizarea medicației.)

Recomand tuturor celor care au tiroidită Hashimoto să fie consultați de un specialist. Chiar dacă aveți cunoștințe foarte vaste despre această maladie sau aparțineți voi înșivă profesiei medicale, ajută mult să discuți cu cineva avizat și obiectiv, care să-și spună părerea despre ideile tale. Toți avem înclinații subiective și preferințe care ne-ar putea întuneca oarecum judecata în privința propriei sănătăți – așadar, eu vă încurajez să găsiți un cadru medical specializat care să dorească să lucreze cu voi și să fie dispus să identifice și să rezolve potențialii factori declanșatori ai bolii voastre. Ceea ce este cu totul altceva decât un medic lipsit de deontologie, care prescrie substanțe controlate oricui le cere și îi pasă prea puțin de sănătatea voastră.

Pentru rezultate optime, eu vă recomand să colaborați cu un specialist în medicină funcțională. Clinicienii specializați în medicină funcțională privesc organismul ca pe un întreg, nu se concentrează doar pe hormonii tiroidieni. Mulți pacienți sunt adesea dezamăgiți după ce au fost văzuți de medici alopați care le spun că nu se poate face nimic

în privința atacului autoimun asupra tiroidei, care nu le prescriu decât un singur tip de hormon, care nu dozează corect hormonii tiroidieni și care îi fac pe pacienți să se simtă îngrozitor!

Dacă sunteți în căutarea unui medic care să vă poată ajuta cu tiroidita Hashimoto, iată câteva întrebări care trebuie puse:

1. Medicul prescrie medicații combinate sau medicații pe bază de tiroidă natural deshidratată (tipuri de TND cum ar fi Armour Thyroid, Nature-Throid, WP Thyroid și altele)?
2. Medicul prescrie naltrexonă în doză mică? (*Vezi* Capitolul 8 pentru mai multe informații despre medicamentele prescrise în afecțiuni ale tiroidei.)
3. Medicul cere analiza cortizolului din salivă?
4. Medicul colaborează cu laboratoare de medicină funcțională gen Genova Diagnostics, Doctor's Data, ZRT Laboratory sau BioHealth Laboratory?
5. Medicul cere teste de sensibilitate la alimente?

Dacă lucrați cu un medic care acceptă plata prin asigurarea de sănătate, țineți cont de faptul că s-ar putea să nu poată să vă dedice suficient timp, cât ar fi necesar, din cauza regulilor privind decontarea, și s-ar putea să nu aibă posibilitatea să vă dea trimitere pe asigurare spre laboratoare de medicină funcțională. Deși aceste analize de laborator pot fi extrem de importante, pentru a se putea ajunge la cauza profundă, nu fac parte din pachetul standard de servicii medicale și sunt considerate experimentale, deci majoritatea endocrinologilor, a medicilor din asistența medicală primară și a interniștilor nu vor avea competență în administrarea acestui gen de teste.

Multe societăți de asigurări refuză să deconteze analizele efectuate în „laboratoare neaprobate” sau ceea ce ele socotesc că ar fi „prea multe analize” în contul unui singur pacient. Din nefericire, asigurătorii au un grad prea mare de control asupra modului cum se practică medicina. Nu rareori trebuie să găsești un medic din afara sistemului de asigurări, ca să obții grija, atenția și pachetul de analize pe care le meriți.

În unele cazuri, ai posibilitatea să te adresezi asigurătorului tău, pentru decontarea cheltuielilor, dar unii dintre ei nu vor accepta astfel de laboratoare, deci trebuie să fii pregătit să plătești din buzunarul tău, dacă va fi nevoie.

Eu văd aceste teste și analize ca pe o investiție în sănătate. Multe dintre noi ne ducem și cheltuim bani pe o poșetă nouă sau pe o pereche de pantofi, lucruri care ne fac să ne simțim mai bine pe moment, dar, dacă dai bani din propriul buzunar pentru o analiză de laborator, s-ar putea să-ți îmbunătățească enorm sănătatea pe termen lung.

În eventualitatea în care nu puteți găsi un medic care poate să prescrie medicații și să vă trimită la laboratoare de medicină funcțională, ați putea merge pe varianta în care medicul vostru curant vă monitorizează medicația, în timp ce voi colaborați cu un specialist în medicină funcțională (care s-ar putea să nu aibă competență de prescriere a medicației) care să vă trimită la testele necesare. Dacă nu puteți găsi un medic care să vă trimită la teste sau dacă aveți o asigurare cu franciză mare, puteți să vă faceți singuri, pe cont propriu, aceleași teste și analize, la prețuri cu reducere, prin companiile care lucrează direct cu consumatorii. O listă cu laboratoarele care lucrează direct cu consumatorii puteți găsi pe pagina de internet www.thyroidpharmacist.com/action.

Eu cred că toți avem nevoie să găsim un profesionist în sănătate care să ne lase să facem parte din echipa lui de servicii medicale. Avem nevoie de cineva care să ne poată îndruma, dar, în același timp, să ne asculte și să ne ia în seamă temerile. Avem nevoie de cineva care să fie deschis la ideea de a gândi neconvențional și care înțelege că poate nu ne potrivim întotdeauna fix pe fix în standardul definit al îngrijirilor medicale.

PROTOCOLUL PENTRU TIROIDITA HASHIMOTO ȘI CUM TREBUIE FOLOSITĂ ACEASTĂ CARTE

Speranța mea este ca voi, cititorii mei, să folosiți această carte pentru a vă capacita și a vă educa singuri în privința tiroiditei Hashimoto, inclusiv aflând care sunt potențialele cauze profunde și care vor fi cei

mai importanți factori în procesul de vindecare. Protocoalele reprezintă partea programatică a acestei cărți și sunt destinate să fie urmate în ordinea în care apar. Protocoalele Fundamentale, adică Protocolul de Protecție a Ficatului, Protocolul de Recuperare Suprarenală și Protocolul de Echilibrare Intestinală, impun un angajament cu durata de 90 de zile din partea celui care le urmează. Iată o trecere în revistă a fiecărui protocol:

PROTOCOLUL DE PROTECȚIE A FICATULUI: DOUĂ SĂPTĂMÂNI

1. Eliminarea alimentelor cu potențial declanșator.
2. Adăugarea alimentelor benefice.
3. Reducerea expunerii toxice.
4. Susținerea căilor de detoxificare.

PROTOCOLUL DE RECUPERARE SUPRARENALĂ: PATRU SĂPTĂMÂNI

1. Odihnă.
2. Atenuarea stresului.
3. Reducerea inflamației.
4. Echilibrarea glicemiei.
5. Refacerea substanțelor nutritive și a celor adaptogene.

PROTOCOLUL DE ECHILIBRARE INTESTINALĂ: ȘASE SĂPTĂMÂNI

1. Eliminarea alimentelor reactive.
2. Suplimentarea cu enzime.
3. Echilibrarea florei intestinale.
4. Protecția intestinală.

Deși poate părea o perioadă destul de lungă, 90 de zile, pentru aplicarea unui protocol, este important de remarcat că boala de care suferiți nu s-a instalat peste noapte, deci va dura ceva timp până când organismul să-și revină la starea de sănătate. Există și o veste bună totuși: foarte probabil, veți începe să vă simțiți mai bine după două săptămâni. Bun, acum că v-ați făcut o idee despre ce vă așteaptă și cum vă puteți crea propria poveste de succes, hai să-i dăm bătaie!

Bine ați venit, Rebelii mei ai Cauzei Profunde! Sunt mândră să vă fiu călăuză, dar și cea mai energică majoretă a voastră, care vă încurajează să vă opuneți autorității și convenției! Sper ca paginile din această carte să vă inspire în a vă lua sănătatea în propriile mâni, ca să trăiți bine și să vă creați propria poveste de succes.

Momentul de reflecție asupra Cauzei Profunde: ne pregătim să trecem la acțiune

Ce obiective ți-ai propus în privința sănătății tale?

Ce țeluri ai în viață?

De ce vrei să fii sănătoasă sau sănătos?

De ce vrei să realizezi toate aceste obiective în privința sănătății?

Exemplu: Vreau să mă simt din nou frumoasă. Vreau să le fiu alături și de ajutor copiilor mei. Vreau să strălucesc așa cum am fost menită să strălucesc. Vreau să obțin o promovare la serviciu.

Cum ți se va schimba viața în bine, dacă îți recapeți sănătatea?

Exemplu: Mă voi trezi dimineața plin de energie și acest lucru mă va ajuta să termin cartea pe care visez de ani întregi s-o scriu.

Ce fel de lucruri ai face dacă ți-ai atinge obiectivele privind sănătatea?

Exemplu: Aș mai face un copil. M-aș apuca de schi. M-aș antrena pentru maraton. Mi-aș cumpăra o rochiță roșie foarte sexy. Aș pleca într-o călătorie în Africa.

Ce trebuie să faci să dispară din viața ta, ca să-ți atingi obiectivele?