



EDITURA PARALELA 45

PROTOCOL TERAPEUTIC PENTRU

TIROIDITA

HASHIMOTO

Redactare: Mihaela Cosma
Tehnoredactare și design copertă: Mihail Vlad
Corectură: Rodica Crețu
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. - Pitești :

Paralela 45, 2019

Conține bibliografie.

ISBN 978-973-47-3012-4

I. Nistor, Smaranda (trad.)

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, 2019

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**

Traducere din limba engleză și note de
Smaranda Nistor

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Notă către cititor</i>	9
<i>Cuvânt-înainte</i>	11
<i>Introducere</i>	15

PARTEA ÎNTÂI

Despre tiroidita Hashimoto și despre abordarea cauzei profunde

Capitolul 1 Povestea mea de succes cu tiroidita Hashimoto și cum să ți-o crezi și tu pe a ta.....	29
Capitolul 2 Să înțelegem simptomele, diagnosticul și originile tiroiditei Hashimoto	55
Capitolul 3 Cum te poate ajuta Abordarea Cauzei Profunde să-ți recapeți sănătatea.....	79

PARTEA A DOUA

Protocoalele fundamentale

Capitolul 4 Protocolul de Protecție a Ficatului	99
Capitolul 5 Protocolul de Recuperare Suprarenală.....	167
Capitolul 6 Protocolul de Echilibrare Intestinală.....	212
Capitolul 7 Evaluări avansate ale Cauzei Profunde.....	243

PARTEA A TREIA

Protocoalele avansate

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

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

EDITURA PARALELA 45

NOTĂ CĂTRE CITITOR

Dragă cititorule,

Dacă ai luat în mâini această carte, e cel mai probabil că te confrunți cu probleme personale de sănătate și că știi sau bănuiești că acestea au o oarecare legătură cu glanda tiroidă. Poate tocmai ai aflat că ai boala autoimună care este tiroidita Hashimoto și cauți răspunsuri la întrebarea cum ți-ai putea recăpăta sănătatea. Ori poate iei de ani întregi medicamente pentru tiroidă și ai auzit că s-ar putea să existe o altă cale spre a te simți mai bine – iar acum ești pregătit s-o pornești pe calea aceea.

Mulți dintre voi ați ajuns aici ca urmare a unei liste crescânde de simptome derutante, având posibile origini în disfuncția tiroidiană. Acestea ar putea cuprinde căderea părului, anxietate, dureri de încheieturi, tulburări gastrointestinale, oboseală, alergii și reflux acid (ca să numim doar câteva dintre posibilele simptome).

Oricare ar fi povestea ta cu tiroidita Hashimoto, ai venit unde trebuie, fiindcă sunt aici ca să te ajut. Am avut eu însămi simptome ale bolii Hashimoto, mai mult de un deceniu, și am vânat degeaba un diagnostic, mare parte din acei ani. Înțeleg frustrarea pe care o provoacă lipsa unor răspunsuri și lipsa de sprijin din partea medicinei convenționale. Și știi ce înseamnă să trebuiască să-ți dai singur seama de tot ce ți se întâmplă și să cauți pe cont propriu o soluție.

Doar după ce mi-am folosit studiile de farmacie, după ce am dedicat mii de ore cercetării și după m-am transformat în propriul cobai uman,

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

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

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

CAPITOLUL 2

Să înțelegem simptomele, diagnosticul și originile tiroiditei Hashimoto

Înainte să ne repezim la protocol, acesta ar fi momentul perfect pentru o cercetare mai aprofundată a tiroiditei Hashimoto, în care să vedem care sunt cele mai comune și mai derutante simptome, procesul de punere a unui diagnostic și originile autoimune al bolii.

Pentru început, iată mai jos o sinteză pe scurt a problematicii tiroidiene elementare, ca să înțelegi mai bine ce se petrece în corpul tău și de unde pleacă problema. Deja ai aflat că tiroidita Hashimoto este o boală autoimună care afectează glanda tiroidă, dar hai să vedem mai îndeaproape de ce acest organ mititel, în formă de fluture, este atât de important și de ce proasta funcționare a glandei noastre tiroide poate să dea peste cap atât de multe funcții din tot organismul.

MICUȚA, DAR ATÂT DE PUTERNICA TIROIDĂ

Glanda tiroidă este un organ mic, a cărui formă seamănă cu cea a unui fluture, așezat la baza gâtului. Această glandă importantă produce hormoni tiroidieni, care sunt indispensabili pentru mai multe funcții vitale

din tot corpul nostru. Hormonii tiroidieni ajută la reglarea ritmului cardiac, a respirației, a metabolismului, a tensiunii arteriale, a ciclului menstrual la femei, a temperaturii corpului și a multor altor lucruri. De fapt, nu există nici măcar o singură celulă din corp care să nu depindă, într-un fel sau altul, de hormonii tiroidieni. Cu alte cuvinte, dacă tiroida are necazuri, acest lucru poate duce la necazuri în cam toate celelalte locuri din organism.

Printr-un lanț complex de reacții chimice, glanda tiroidă produce hormoni tiroidieni, care apoi sunt distribuiți spre utilizare în tot corpul. Tulburările tiroidiene apar când glanda secretă prea puțini hormoni (hipotiroidism) sau când secretă prea mulți (hipertiroidism). Fiecare dintre aceste tulburări poate să dea simptome distincte.

Hipotiroidism (hipotiroidie) = deficitul de hormoni tiroidieni

Câteva dintre simptomele mai des întâlnite ale hipotiroidismului se datorează efectului de încetinire a ritmului în care funcționează organismul, cum ar fi un metabolism mai leneș, ceea ce duce la îngrășare, oboseală inexplicabilă, goluri de memorie, intoleranță sau sensibilitate la frig, depresie, piele uscată, constipație, lipsă de ambiție, căderea părului, crampe musculare, înțepeneală, dureri articulare, labilitate emoțională, pierderea treimii exterioare a sprâncenelor, menstruație neregulată, infertilitate și slăbiciune.

Hipertiroidism (hipertiroidie) = hormoni tiroidieni în exces

În schimb, hipertiroidismul are un efect stimulator asupra organismului. Simptomele clasice sunt pierderea în greutate, palpitațiile, anxietatea, exoftalmia (ochii bulbucați), tremorul, nervozitatea, tulburările menstruale, oboseala, intoleranța la căldură și creșterea poftei de mâncare. De asemenea, pacientelor le cade deseori părul (foarte nedrept, da, știu).

Dacă ai fost diagnosticată de curând cu maladia Hashimoto, s-ar putea ca aceste două liste cu simptome să te deruteze un pic, fiindcă e foarte posibil să ai din fiecare câte ceva. Sau poate că ai simptome care nu se „pupă” cu afecțiunea tiroidiană la care te-ai aștepta. Eu știu cât de șocată am fost când mi s-a pus diagnosticul de hipotiroidie, și nu hipertiroidie. Pe lângă

că mi-era frig tot timpul, uitam mereu și eram obosită (simptome clasice de hipotiroidie), eram și slabă, anxioasă și nervoasă și aveam palpitații – toate acestea sugerând un exces de hormoni tiroidieni, nu un deficit! Dar boala Hashimoto, dată fiind natura autoimună, acționează după propriile reguli – care pot să-i deruteze nu doar pe cei afectați, ci și pe doctori.

PRIN CE ESTE UNICĂ TIROIDITA HASHIMOTO

Ce nu mi-am dat eu seama, când am primit acest diagnostic, a fost că Hashimoto are un ansamblu unic de simptome, comparativ cu tiroidismul, care nu este autoimun. În tiroidita Hashimoto, bolnavul poate să fluctueze între simptome de hipotiroidie și simptome de hipertiroidie, ba chiar să aibă în același timp simptome ale *ambelor* disfuncții.

În tiroidita Hashimoto, glanda tiroidă nu se dovedește leneșă în a secreta hormoni; mai degrabă, sistemul imunitar a identificat celulele tiroidei ca pe niște substanțe străine sau dăunătoare și a produs anticorpi care să le atace. Acest atac duce la inflamarea și vătămarea celulelor care secretă hormoni tiroidieni. Pe măsură ce celulele tiroidiene sunt deteriorate și distruse de sistemul imunitar, hormonii tiroidieni, care de obicei se află depozitați în interiorul acestor celule, scapă în circulația sangvină, ducând la un nivel în exces al hormonilor tiroidieni. Acest lucru provoacă hipertiroidism și poate chiar să determine o concentrație toxică de hormoni tiroidieni în organism (situație cunoscută sub denumirea de tireotoxicoză sau hashitoxicoză). În cele din urmă, hormonii în plus sunt eliminați din organism și persoana în cauză devine hipotiroidiană, fiindcă glanda tiroidă deteriorată are mari dificultăți să fabrice suficienți hormoni.

În acest caz, probabil că inițial vei avea simptome cum ar fi iritabilitatea, anxietatea și agitația nervoasă (hipertiroidie), după care, când excesul de hormoni este eliminat, rezultatul poate fi o stare de apatie și depresie (hipotiroidie). Iar acest lucru se poate întâmpla iar și iar, ceea ce te amețește complet, fiindcă ba ești sus, ba ești jos!

Pe lângă simptomele de hipotiroidie și hipertiroidie, majoritatea pacienților cu tiroidită Hashimoto prezintă o varietate de alte simptome

inflamatorii, cum ar fi sindromul colonului iritabil (SCI), refluxul gastric acid, diaree, constipație, balonare, urticarie, alergii, dureri și alte simptome nespecifice. De asemenea, pot apărea deficiențele de substanțe nutritive, anemia, permeabilitatea intestinală, sensibilitatea la diverse alimente, probleme gingivale, toleranța scăzută la stres și hipoglicemia. Ar fi important de remarcat aici că multe dintre aceste simptome suplimentare sau tulburări sunt prezente și în multe alte patologii autoimune.

CE SE PETRECE ÎN TIROIDITA HASHIMOTO

Tiroida face parte dintr-un complicat sistem fiziologic și nu are o existență izolată, independentă de orice altceva. Deseori, pacienții cu Hashimoto vor prezenta multiple simptome sistemice, pe lângă cele tipice hipotiroidiei. Organismul se trezește blocat într-o stare cronică de supra-solicitare a sistemului imunitar, însoțită de anomalii ale hormonilor suprarenali, disbioză intestinală, digestie defectuoasă, detoxificare defectuoasă, inflamație și anomalii ale secreției de hormoni tiroidieni. Acest ciclu disfuncțional se întreține singur pe sine și va continua să provoace și mai multe simptome, până când intervine un factor exterior care să rupă ciclul.

Din păcate, simpla adăugare în toată această poveste a unui medicament sintetic pentru tiroidă, cum este levotiroxina, nu va duce la o revenire completă, pentru cei mai mulți dintre pacienții cu Hashimoto, plus că poate, de asemenea, să mascheze inflamația primară care va întreține mai departe dezechilibrul sistemului imunitar și va duce la cronicizarea altor afecțiuni.

În cazul meu, simptomele de neplăcere abdominală au fost primul indiciu că s-ar putea să existe o legătură între afecțiunea mea autoimună și sănătatea (sau lipsa de sănătate) a intestinelor mele. Bineînțeles, ce am aflat destul de curând a fost că intestinele controlează sistemul imunitar și că majoritatea afecțiunilor autoimune au o legătură sau alta cu sănătatea intestinală. Tocmai de aceea există un întreg Protocol de Echilibrare Intestinală inclus în Protocoalele Fundamentale – una dintre căile principale spre refacerea sănătății tiroidei constă în refacerea sănătății intestinelor

tale. Restabilirea bunei funcționări a intestinelor s-a dovedit a fi crucială pentru revenirea din multe alte afecțiuni autoimune.

O disfuncție mai puțin vizibilă, dar cu nimic mai puțin importantă, în tiroidita Hashimoto, are legătură cu capacitatea diminuată de eliminare a toxinelor din corp. Un sistem slăbit de detoxificare este deseori „vinovatul” pentru majoritatea simptomelor, împiedicând persoana în cauză să se simtă bine, chiar și atunci când folosește alte protocoale. Ficatul este principalul nostru organ de detoxificare și tocmai de aceea declanșarea Protoacolelor Fundamentale se face cu Protocolul de Protecție a Ficatului.

O a treia parte esențială a refacerii sănătății este susținerea reacției la stres.

Momentul de reflecție asupra Cauzei Profunde: cum e să ai tiroidită Hashimoto

Știi că tiroidita Hashimoto te poate face să te simți de parcă ai fi singur pe lume și nu mai ești tu însuși. Multe dintre simptome pot fi derutante, iar altele, de-a dreptul copleșitoare. Uneori, lista simptomelor poate părea atât de împănată cu termeni strict medicali încât e greu să-ți dai seama la ce se referă, așa că i-am rugat pe Rebelii Cauzei Profunde din grupul meu de pe Facebook să-mi povestească, în cuvintele lor, cum e să ai Hashimoto. Iată ce mi-au spus:

- „Când ai Hashimoto e ca și cum ai trăi într-o mare minciună: ai o mască pentru când ești în public, pe care o ții pe față câteva ore, ici și colo, după ce ți-ai petrecut toată ziua simțindu-te de parcă ai fi înfășurat într-o mantie de plumb, sperând să nu te prindă nimeni că dormi până la zece dimineața, iar la ora două după-amiaza tragi iarăși un pui de somn și nu ești în stare să ții minte nimic din lista cu lucruri de făcut. Ți-e rușine de cum ai ajuns, iar chestia asta te macină, îți zdrobește tot elanul.”
- „Mă simt prizonieră pe dinăuntru. Singură, într-o peșteră întunecoasă, cu visurile mele, dar fără pic de energie care să mă ajute să le transform în realitate.”