



dr Amy Myers

**MOŻESZ
WYLECZYĆ
CHOROBY
TARCZYCY**

Samodzielna diagnostyka
i program przywracający zdrowie

**MOŻESZ
WYLECZYĆ
CHOROBY
TARCZYCY**

dr Amy Myers

MOŻESZ WYLECZYĆ CHOROBY TARCZYCY

Samodzielna diagnostyka
i program przywracający zdrowie



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko
TŁUMACZENIE: Mariusz Warda

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65846-00-6

Tytuł oryginału: The Thyroid Connecton
Copyright © 2016 by Amy Myers, MD

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji.

Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Książkę dedykuję wszystkim,
których zawiodła medycyna konwencjonalna.*

Spis treści

Wstęp.....	9
------------	---

Część pierwsza:

EPIDEMIA CHORÓB TARCZYCY

ROZDZIAŁ 1. Kryzys chorób gruczołu tarczowego.....	25
ROZDZIAŁ 2. Twoją chorobę można wyleczyć.....	45

Część druga:

O CO CHODZI Z TĄ TARCZYCĄ?

ROZDZIAŁ 3. Tarczycza	69
ROZDZIAŁ 4. Układ odpornościowy a tarczycza	89

Część trzecia:

JAK UŁOŻYĆ SOBIE WSPÓŁPRACĘ Z LEKARZEM

ROZDZIAŁ 5. Dlaczego twój lekarz się myli	107
ROZDZIAŁ 6. Jak poprosić lekarza, żeby bardziej się postarał.....	127

Część czwarta:

METODA MYERS

ROZDZIAŁ 7. Potęga zdrowego odżywiania	155
ROZDZIAŁ 8. Jak uchronić organizm przed toksynami.....	177
ROZDZIAŁ 9. Infekcje.....	203
ROZDZIAŁ 10. Walczymy ze stresem.....	213

Część piąta:

METODA MYERS KROK PO KROKU

ROZDZIAŁ 11. Metoda Myers dla Zdrowej Tarczycy – szczegóły	237
--	-----

ROZDZIAŁ 12. Metoda Myers dla Zdrowej Tarczycy	
– 28-dniowy plan.....	275
ROZDZIAŁ 13. Metoda Myers dla Zdrowej Tarczycy	
– plan na całe życie	327
ROZDZIAŁ 14. Metoda Myers dla Zdrowej Tarczycy – przepisy	333
Użyteczne informacje	375
Podziękowania.....	383
Dodatek A: List do lekarza	387
Dodatek B: Domowy detoks	391
Dodatek C: Stomatologia biologiczna	395
Dodatek D: Czy warto poddać się chelatacji?	399
Dodatek E: Toksyczna pleśń	401
Wybrana bibliografia	405
Indeks	431
Moja historia.....	439

Wstęp

Cześć.

Może czytasz moją książkę, ponieważ podejrzewasz u siebie jakiś problem z tarczycą albo po prostu *wiesz*, że go masz. Tak czy inaczej na pewno przesładuje cię przeczucie, że twój lekarz coś przeoczył, ponieważ z jakiegoś powodu ciągle powtarza, że nic ci nie jest, a ty masz 100-procentową pewność, że całkowicie mija się z prawdą.

Może zaczęłaś przybierać na wadze, chociaż skrupulatnie przestrzegasz reguł diety. Albo odżywasz się i ćwiczysz tak samo, jak zawsze – dobrze, źle, jako tako – ale kiedyś trzymałaś stałą wagę, a teraz nieustannie przybywa ci kilogramów.

Albo masz odwrotny problem – ni z tego, ni z owego zaczęłaś błyskawicznie chudnąć, chociaż jesz więcej niż wcześniej, i nawet po solidnym posiłku czujesz przejmujący głód. Może daje ci się we znaki przyspieszone tętno czy palpacje serca. Albo ciągle się czegoś boisz i żyjesz na krawędzi paniki.

Może obserwujesz u siebie problemy typowe dla osoby starszej – ale przecież niedawno skończyłaś 20 lat. Albo jesteś po sześćdziesiątce, ale *jesteś pewna*, że twój mózg powinien pracować lepiej.

Może ciągle czujesz się zmęczona. Lub apatyczna. Albo przygnębiona. Może szaleją ci hormony. Albo nie możesz zająć w ciążę, chociaż ciągle próbujesz. Lub gdzieś zniknął twój popęd seksualny. Może pojawiły się jeszcze inne niepokojące objawy – kłopoty z trawieniem, zaparcia, biegunka. A lęk przerodził się w destrukcyjne i niczym nieuzasadnione napady paniki.

Może bołą cię stawy, drżą dłonie, masz osłabione mięśnie i luźną skórę. Może ciągle jest ci zimno. Albo – i to chyba budzi twój największy niepokój – zaczęły wypadać ci włosy.

Każdy z wymienionych tu objawów może wskazywać na problem z gruczołem tarczowym – jego niewydolność albo nadczynność (symptomy,

choć dość jednoznaczne, w wielu przypadkach się pokrywają). A jeśli lekarz zapewnia cię, że *nie chorujesz* na tarczycę – bo badania przyniosły normalne wyniki, przyjmujesz wystarczająco dużą dawkę suplementów wzmacniających gruczoł tarczowy albo że wszystkim winne są problemy hormonalne (w przypadku kobiet), niski poziom testosteronu (w przypadku mężczyzn), depresja, stres, niepokój, nietrzymanie się diety – to ja odpowiem, że choć jakaś część tej diagnozy może okazać się prawdą, nie wyklucza to problemu z tarczycą.

Zgadza się. Nawet jeśli według lekarza *nie chorujesz* na tarczycę, może być zupełnie inaczej. Niestety nie jest wykluczone, że badania są niedokładne, lekarz błędnie odczytał ich wyniki, że przyjmujesz zbyt mało leków – albo niewłaściwe leki – lub że na twoją sytuację złożyły się wszystkie te czynniki.

Czujesz się paskudnie, jesteś wyczerpana, przedwcześnie postarzała i – ponieważ lekarz ci nie wierzy – zaczynasz podejrzewać, że sfiksowałaś. Weź głęboki oddech, bo już niedługo poczujesz się lepiej. Potwierdź swoje podejrzenia. *Tak*, dzieje się z tobą coś złego. *Tak*, cierpisz na schorzenie gruczołu tarczowego. Można je wyleczyć, a kiedy tak się stanie, poczujesz się jak nowo narodzona.

JAK ZNALEŹĆ ŹRÓDŁO PROBLEMÓW

To zdumiewające, jak wiele objawów – poważniejszych, błahych i takich, które sklasyfikujemy gdzieś między tymi dwiema skrajnościami – wiąże się z chorobą tarczycy. Od poprawnej pracy tego gruczołu uzależnione jest zdrowie całego organizmu; jeśli tarczyca nie pracuje, jak powinna, czekają cię problemy. Leczenie i wzmacnianie gruczołu tarczowego jest formą tworzenia bardzo ważnej więzi z ciałem i dążenia do osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia.

Z mojej książki dowiesz się wszystkiego o tarczycy – na czym polega jej praca, dlaczego czasami czujesz się przez nią paskudnie i co zrobić, żeby uzyskać lepszą diagnozę. Wy tłumaczę, o jakie badania powinnaś się upominać i jak leczyć swoje problemy.

Dowiesz się też, jak zmiany na płaszczyźnie diety i stylu życia wpływają na zdrowie – mówię o wyleczeniu jelit, dostarczeniu organizmowi substan-

cji odżywczych, których nasza tarczyca potrzebuje, unikaniu pokarmów wywołujących stan zapalny, oczyszczeniu ciała z toksycznych pozostałości, wyleczeniu infekcji i skutecznym ograniczeniu poziomu stresu. Powiem też, jakie natężenie ćwiczeń będzie w sam raz, ponieważ zbyt intensywne treningi mogą przynieść efekt odwrotny do zamierzonego.

I, co najważniejsze, przeczytasz, jak uwolnić się od objawów. Jak rozwiązać mgłę zasnuwającą twój umysł. Jak ukoić lęki i wyrwać się ze szponów depresji. Jak wyleczyć obolałe stawy i szalejące hormony. Co zrobić, żeby znowu zapragnąć seksu. Oraz, a jakże, jak odzyskać gęste i zdrowe włosy – piękniejsze niż kiedykolwiek wcześniej – gładką, lśniącą skórę i energię.

Dokładnie tego dla ciebie chcę – prawdziwego zdrowia – i nie zgodzę się na nic gorszego. Tak zmieni się twoje życie, kiedy tarczyca zacznie pracować na pełnych obrotach i będziesz stosować dietę oraz ćwiczenia sprzyjające zachowaniu idealnego zdrowia. Wiem, że masz na to szansę, ponieważ to samo udało się tysiącom moich pacjentów. A skoro oni potrafili, to ty także.

ZAPANUJ NAD SWOIM ZDROWIEM

Zdrowie tarczycy jest uzależnione od dwóch rzeczy.

Na pierwszą – i ważniejszą – mamy wpływ. Osoby, które zdecydują się skorzystać z programu Metody Myers dla Zdrowia Tarczycy, któremu poświęciłam niniejszą książkę, zaobserwują zdecydowaną poprawę stanu zdrowia, witalności i samopoczucia. Po dziesięciu latach stosowania tej metody – na samej sobie i pacjentach – zapewniam, że nic nie daje równie wielkiej satysfakcji, co danie organizmowi tego, czego najbardziej potrzebuje.

Drugim czynnikiem jest lekarz. Dlatego wyposażę czytelnika w wiedzę, której będzie potrzebować, żeby wspólnie z lekarzem wypracować właściwą diagnozę i skuteczną metodę leczenia. Czas poczuć się *lepiej!*

Niewiele jest sytuacji gorszych niż ta, kiedy coś złego dzieje się z naszą tarczycą, a lekarz nie dostrzega problemu. Pytasz, co ja mogę o tym wiedzieć? Zanim zaczęłam leczyć schorzenia tarczycy, również byłam pacjentką. Przekonałam się na własnej skórze, jak to jest, kiedy tarczyca daje się we znaki. Kiedy lekarz ci nie wierzy albo twierdzi, że wszystko jest w najlepszym porządku, chociaż *wiesz*, że to nieprawda. I kiedy wydaje ci się,

że wyczerpałaś wszystkie możliwości i pozostaje pogodzić się z ciągłą huśtawką nastrojów, problemami z nadwagą, lękami i depresją, zaburzeniami pracy mózgu, zmęczeniem i wypadającymi włosami.

Wiem, bo sama to przeżyłam. W wieku 32 lat zmagalam się z problemem chorej tarczycy i czułam się, jakbym straciła panowanie nad własnym ciałem, a mózg wpadł w niemożliwą do opanowania spiralę. I chociaż byłam w tym czasie na pierwszym roku studiów medycznych i nieco lepiej rozumiałam anatomię niż przeciętny zjadacz chleba, lekarka, którą odwiedziłam, i tak mi nie uwierzyła. „To tylko stres” – powiedziała. „Studenci medycyny zawsze wynajdują u siebie choroby, o których przeczytali”.

Nie. Ja naprawdę chorowałam, a lekarka początkowo nawet nie chciała tego sprawdzić. I nawet kiedy wymusiłam na niej przeprowadzenie kompletu badań i postawienie diagnozy, metoda leczenia, którą mi zaproponowała – jako przedstawicielka medycyny konwencjonalnej – była gorsza od samej choroby. To smutne, ale większość tradycyjnych lekarzy – nie wszyscy, ale znaczna ich część – nie radzi sobie z leczeniem zaburzeń tarczycy. Po prostu nie nadążają za zmianami.

Pozwól zatem, że podzielę się z tobą moją historią choroby, która przez wiele lat motywowała mnie do słuchania pacjentów, szukania odpowiedzi na pytania i pracy nad najlepszymi możliwymi terapiami opartymi na wrodzonych zdolnościach organizmu. Medycyna konwencjonalna mnie zawiodła – taka jest prawda. Ale nie chcę, by inni przechodzili przez to samo, co ja.

KIEDY LEKARZ CI NIE DOWIERZA...

„To nie są problemy z tarczycą”.

Ten komentarz – lekceważący i przygnębiający – usłyszały od swoich lekarzy miliony pacjentów, w tym również ja sama. Akurat zaczynałam drugi rok studiów. Zawsze byłam silna i zdrowa. Wiedziałam, czym jest ciężka praca, i uwielbiałam wyzwania – niezależnie od tego, czy przybierały postać dwuletniego stażu w Korpusie Pokoju, czy studiów medycznych. Przez te kilka miesięcy, kiedy mama zmagала się z nowotworem – co zakończyło się jej przedwczesną śmiercią – potrafiłam stanąć na wysokości zadania. Kiedy odeszła, podjęłam pracę w laboratorium badawczym, gdzie

stworzyliśmy i opatentowaliśmy naturalny związek chemiczny, który być może uchroni wiele osób przed jej losem.

Aż ni z tego, ni z owego straciłam kontrolę nad własnym ciałem. Każdego dnia zmagiałam się z lękiem, który niekiedy przeobrażał się w atak paniki: tętno oraz oddech przyspieszały i ogarniała mnie wizja rychłej klęski. Nocą wsłuchiwałam się w rytm serca bijącego w tempie sekundnika i nie potrafiłam zmusić się do zaśnięcia.

Zaczęłam w szybkim tempie tracić na wadze. Jeśli przed snem nie zjadłam dwóch tostów posmarowanych grubą warstwą masła, następnego ranka budziłam się o kilogram lżejsza. Brzmi jak dieta idealna? Wprost przeciwnie. Byłam wyniszczona, wynędzniała i tak słaba, że kiedy schodziłam po schodach, mięśnie trzęsły mi się z wysiłku i musiałam kurczowo trzymać się poręczy, żeby nie stoczyć się na dół. Ciągle chciało mi się jeść, nawet tuż po posiłku. Na pewnym etapie mój stan zdrowia pogorszył się tak bardzo, że siedząc w naszej ogromnej sali wykładowej, nie mogłam utrzymać w dłoni długopisu – strasznie trzęsła mi się ręka i nie mogłam robić notatek.

Coś takiego zwraca uwagę przyjaciół – a moi studiowali medycynę. „Idź do lekarza, Amy”, nalegali. No i poszłam – a diagnoza, którą usłyszałam, sprowadzała się do „syndromu studenta”: według lekarki wmówiłam sobie chorobę, o której czytałam.

Nie, zaprotestowałam. Z moim ciałem dzieje się coś strasznego.

„Może to przez stres” – zasugerowała lekarka, przygotowując się na kolejnego pacjenta. „Jak by nie spojrzeć, drugi rok medycyny najbardziej daje w kość”.

Stres? Opiekowałam się umierającą mamą i przetrwałam jej pogrzeb. Przez ponad dwa lata z ramienia Korpusu Pokoju pomagałam mieszkańcom maleńkiej paragwajskiej wioski, której nie oznaczono nawet na mapach; wioski, której mieszkańcy nie mieli dostępu do bieżącej wody, a najbliższy telefon był oddalony o osiem godzin drogi. Ukończyłam pierwszy rok studiów. Wszystko to było *naprawdę* stresujące – a jednak nie traciłam na wadze, nie miałam problemów ze snem, ataków paniki ani drgawek; nic z tych rzeczy.

Nie twierdzę, że łatwo było mi wsłuchać się w głos instynktu i zignorować autorytet lekarki, zwłaszcza w sytuacji, kiedy czułam się tak źle, że ledwo chodziłam. Ale jako zadziorna dziewczucha z Luizjany – w taki spo-

sób wychowała mnie mama – po prostu nie mogłam traktować poważnie w *oczywisty sposób* błędnej diagnozy.

„Niech pani zleci komplet badań krwi, proszę”, nalegałam. Jakoś udało mi się ją przekonać, choć nie była zachwycona.

Tydzień później, w weekend, który spędzałam u cioci na południowym wybrzeżu, odebrałam telefon od lekarki. Z tego, co pamiętam, to chyba mnie nie przeprosiła, ale przyznała, że mam chorobę tarczycę.

Ogólnie rzecz biorąc, tarczyca może sprawiać dwojakie problemy. Po pierwsze, spada jej wydajność, co prowadzi do *niedoczynności*, która może mieć charakter immunologiczny, ale wcale nie musi. Wersję autoimmunologiczną, która jest jednocześnie najpowszechniejszym schorzeniem gruczołu tarczowego, nazywamy zapaleniem tarczycy Hashimoto.

Drugim możliwym schorzeniem jest *nadczynność* tarczycy, kiedy gruczoł się przepracowuje. Ja cierpiałam na ten drugi, rzadziej spotykany rodzaj schorzenia, który również może mieć charakter autoimmunologiczny. I dokładnie tak było w moim przypadku – badania wykazały, że mam chorobę Gravesa-Basedowa.

W chorobie autoimmunologicznej organizm zwalcza sam siebie. Zdecydowana większość schorzeń tarczycy ma charakter autoimmunologiczny – układ odpornościowy widzi w tarczycy wroga. Żeby zrozumieć przyczynę takiego stanu rzeczy, musimy przyjrzeć się funkcjonowaniu zarówno samej tarczycy, jak i układu immunologicznego. Niestety większość lekarzy medycyny konwencjonalnej skupia się wyłącznie na gruczole tarczowym. Ja dopiero z czasem dowiedziałam się, że w leczeniu zapalenia tarczycy Hashimoto oraz choroby Gravesa-Basedowa takie podejście pozostawia dużo do życzenia.

Odkryłam też, że sama mogę wpłynąć na swój stan zdrowia, jeśli zmienię dietę i styl życia oraz zacznę przyjmować wysokiej jakości suplementy. Tak narodziła się Metoda Myers dla Zdrowej Tarczycy. Ale kiedy wszystko się zaczęło, nie dysponowałam wiedzą, którą mam dzisiaj, więc kiedy zgłosiłam się do endokrynologa – lekarza specjalizującego się w zaburzeniach hormonalnych, w tym zaburzeniach pracy gruczołu tarczowego – byłam skazana na jego opinię.

„Ma pani trzy opcje” – zaczął. „Po pierwsze, może pani zacząć przyjmować propylotiouracyl, który osłabi tarczycę. Po drugie, brać radioaktywny jod – I-131 – żeby zniszczyć komórki tarczycy (jak na wojnie, pomyślałam

od razu i aż się wzdrygnęłam). I po trzecie, poddać się operacji usunięcia fragmentu gruczołu tarczowego”.

Szczerze mówiąc, żadna z tych opcji szczególnie do mnie nie przemawiała. Moi rodzice interesowali się medycyną chińską i holistyczną. W dzieciństwie jadałam domowe posiłki przyrządzone z organicznych, zdrowych produktów. Mama uprawiała pomidory oraz kielki, piekła chleb pszenny i robiła domowy jogurt. Dopóki nie wyjechałam z domu, nie miałam pojęcia, że są inne kolory ryżu, niż brązowy. W wieku 14 lat zostałam wegetarianką. Studia rozpoczęłam z myślą, że zostanę lekarzem holistycznym – w pracy będę promować zdrowe odżywianie, a na problemy zdrowotne będę patrzeć przez pryzmat funkcjonowania całego organizmu – chociaż muszę przyznać, że nie miałam pojęcia, jak zrealizuję ten cel.

Dzisiaj już wiem, że nabiał, gluten, ziarno, rośliny strączkowe i rośliny z rodziny psiankowców (pomidory, papryka, bakłażany i ziemniaki) mogą wywoływać *stan zapalny*. I to właśnie ta reakcja układu odpornościowego leży u źródła problemów autoimmunologicznych, zaburzeń pracy tarczycy oraz wielu innych schorzeń przewlekłych. Wiem też, że mój organizm – czyli układ odpornościowy, tarczyca oraz różnorakie układy – potrzebuje naturalnego, organicznego białka zwierzęcego. Na ironię zakrawa zatem fakt, że mój wegetarianizm i „zdrowe jedzenie” mamy przyczyniły się do rozwoju mojego schorzenia.

Ale tego dowiedziałam się dopiero jakiś czas później. A tymczasem musiałam wybrać między trzema równie podejrzanie brzmiącymi rozwiązaniami mojego problemu. Zacząć przyjmować silne leki, które wywołają poważne efekty uboczne? Osłabić tarczycę radioaktywną trucizną? Czy poddać się operacji? Nie chciałam tak traktować swojego ciała.

Dlatego wybrałam czwartą opcję i zwróciłam się do lekarki specjalizującej się w medycynie chińskiej, która uprawiała zioła i samodzielnie opracowała program odżywiania się. Kazała mi jeść pokarmy poddane fermentacji, kielki, obrzydliwe proszki, pić herbatę i różne nalewki. Sfermentowane jedzenie może mieć pozytywny wpływ na zdrowie, ale nie w sytuacji, kiedy organizm boryka się z poważnymi problemami. A cała reszta tylko pogorszyła mój stan.

W końcu wróciłam do endokrynologa, ale w dużo gorszym stanie. Bezsenność mnie wykańczała – miałam szczęście, jeśli udało mi się przespać trzy godziny. Serce kołatało mi się w piersi, jakby zaraz miało z niej wy-

skoczyć – i tak, przyjmowałam beta-blokery, czyli leki spowalniające akcję serca, których efektem ubocznym były problemy z koncentracją. Zaczęłam się bać, że lekarz będzie próbował wyleczyć wszystkie moje objawy i poza schorowaną tarczycą będę musiała jeszcze radzić sobie z efektami ubocznymi. Przez problemy ze snem zaczęłam opuszczać zajęcia, a nie mogłam sobie pozwolić na zawalenie studiów medycznych. Chcąc nie chcąc, zgodziłam się na długą, bolesną i przygnębiającą ścieżkę w postaci terapii konwencjonalnej.

Na dobry początek wypróbowałam propylotiouracyl, który wydał mi się lekiem najmniej inwazyjnym. Może i tak było, co nie zmienia faktu, że przetoczył się po moim ciele jak walec. Usta i nos miałam boleśnie suche, a jakby tego było mało, nadmiernie aktywna tarczyca zaczęła niedomagać, czego efektem były zupełnie nowe objawy: zmęczenie, ciągłe uczucie zimna, przesuszona skóra i wypadające całymi garściami włosy.

Po kilku tygodniach męczarni wróciłam do endokrynologa. Najbardziej ze wszystkich objawów zaniepokoiło go chroniczne zmęczenie. Testy, które zlecił, wykazały, że propylotiouracyl powoli wyniszcza mi wątrobę. Ryzyko, że coś takiego się stanie, wynosiło jeden do miliona. Musiałam natychmiast odstawić leki, w przeciwnym razie groziła mi niewydolność wątroby i śmierć. Na czas leczenia – co mogło potrwać kilka tygodni albo i kilka miesięcy – wylądowałam w łóżku.

Czyli z trzech opcji zostały mi dwie: operacja albo zniszczenie tkanki tarczycy radioaktywnym jodem. Co prawda wizja napromieniowania organizmu nie bardzo mi się uśmiechała, ale jeszcze bardziej przerażała mnie operacja. Straciłam motywację i mam wrażenie, że gdyby na stole operacyjnym coś poszło nie tak, to nawet nie próbowałabym walczyć o powrót do życia. Przez wiele dni szukałam alternatywy – na próżno. W końcu zgodziłam się poddać zabiegowi ablacji – czyli zniszczenia – tarczycy radioaktywnym jodem.

Konsekwencją zabiegu jest uwolnienie dużej ilości hormonów tarczycy do krwiobiegu. A kiedy gruczoł tarczowy zostanie kompletnie zniszczony, chory do końca życia będzie musiał przyjmować suplementy. Jednak zanim tak się stało, nagły skok poziomu hormonów tarczycy sprawił, że ataki paniki stały się silniejsze i mniej przewidywalne. Musiałam uzupełnić domową apteczkę o Xanax, bo nie wiedziałam, kiedy znowu zaleje mnie fala lęku. Na spacerze z psem? W supermarkecie? W kościele? Przestałam

wychodzić z domu; za bardzo się bałam, że będę musiała poradzić sobie z atakiem paniki otoczona tłumem ludzi.

Nagle, zupełnie jakbym trafiła do medycznego flippera, mój organizm przeskoczył na przeciwny biegun i wydolność tarczycy drastycznie spadła. Znowu chodziłam wyczerpana i ciągle było mi zimno. W krótkim czasie przytyłam pięć kilogramów oraz, a jakże, zaczęły mi wypadać włosy. Co gorsza, nabawiłam się zespołu jelita drażliwego.

Ponieważ mój gruczoł tarczowy został z rozmysłem zniszczony, poziom hormonów musiałam uzupełniać suplementami – w moim przypadku Synthroidem. Ale objawy nie zniknęły. I jeszcze coś: chociaż czułam się, jakbym stała nad grobem, *badania tarczycy dawały normalne wyniki*.

I znowu musiałam błagać lekarzkę, żeby mi uwierzyła. Wyliczałam wszystkie objawy i przekonywałam, że czuję się fatalnie, a ona tylko wbiła wzrok w wyniki badań i kręciła przecząco głową. Czułam się, jakby ktoś nasypał mi soli w otwartą ranę.

JA CI WIERZĘ

Zdaję sobie sprawę z faktu, że mój przypadek można zaklasyfikować jako ekstremalny. Ale niezależnie od tego, jak wyglądała twoja historia choroby, wiedz, że jej przyczyny zawsze są takie same: zaburzenie pracy tarczycy, być może również kłopoty z układem odpornościowym, a do tego uszkodzone jelita, toksyczne złoży, infekcja albo silny stres. Podejrzewam też, że twój lekarz albo ci nie wierzy, albo stosuje niewłaściwą terapię, która nie wpłynie na kondycję gruczołu tarczowego, a na dodatek nie wie, jak wiele można osiągnąć dzięki pozytywnym zmianom w diecie i stylu życia.

Współczuję ci. Naprawdę. Zaslugujesz na to, żeby dobrze się czuć. A dzięki informacjom zawartym w tej książce masz na to szansę.

Skąd ta pewność? Ponieważ przez ostatnią dekadę leczyłam tysiące pacjentów cierpiących na problemy z tarczycą i znam ten problem na wylot. Czasami objawy były ledwo dostrzegalne, a badania dawały normalne wyniki i chory nie mógł uwierzyć, że coś mu jest – jedyne, co nie grało, to sporadyczne problemy z koncentracją, spadki poziomu energii, lekka depresja i zaburzenia wagi ciała. Leczyłam kobiety, które nie mogły zająć w ciąży, i mężczyzn, którym wydawało się, że ich popęd seksualny całko-

wicie się wypalił. Pacjentom, którzy podobnie jak ja cierpieli na chorobę Gravesa-Basedowa, pomogłam całkowicie wyeliminować objawy chorobowe i przywrócić normalny poziom hormonów tarczycy, tak że mogli w końcu odstawić leki. I nie potrzebowałam do tego substancji o silnym działaniu ani ekstremalnej terapii.

Poszczególne opowieści różnią się detalami, i jestem przekonana, że twoja historia również jest jedyna w swoim rodzaju. Ale wszystkie łączy jedno: postać pacjenta, który z powodu choroby tarczycy nie mógł korzystać z pełni życia.

I jeszcze coś: we wszystkich historiach pojawia się lekarz, który nie potrafił wspomnianego pacjenta zdiagnozować i wyleczyć zaburzeń gruczołu tarczowego. Dobrze wiem, jakie to frustrujące, jak osłabia wolę, jak przytłacza. Pacjenci często wspominają, że ich poprzedni lekarz zachowywał się lekceważąco i nie potrafił pomóc, a winę za zaburzenia zrzucił na depresję, hormony płciowe, stres, lęki albo nawet „jakieś tam wymysły”. To chyba najgorsza obraza, jaką może usłyszeć chory.

Oburzające, ale prawdziwe: fakt, że w medycynie konwencjonalnej podchodzi się do problemów z tarczycą w taki, a nie inny sposób, sprawia, że choroba zostaje często – a może nawet w większości przypadków – błędnie zdiagnozowana lub źle leczona. Albo jedno i drugie. Większość „zwykłych” lekarzy nie wykonuje wystarczającej liczby badań. W niewłaściwy sposób interpretują wyniki. Nie przedstawiają wszystkich możliwych opcji leczenia. I nie sugerują zmiany diety oraz stylu życia, co przyczyniłoby się do powrotu do zdrowia.

Dlatego nieprawdopodobnie mi ulżyło, kiedy odkryłam, że istnieje inne – lepsze – rozwiązanie niż to, które oferuje medycyna konwencjonalna. To *medycyna funkcjonalna*, która całkowicie odmieniła moje życie.

ZNALEŹĆ LEPSZE WYJŚCIE

Z koncepcją medycyny funkcjonalnej zetknęłam się podczas sympozjum poświęconego zintegrowanej opiece zdrowotnej. Poczułam się, jakby jasne światło rozświetliło otaczającą mnie ciemność. Słuchając wykładu na temat faktycznej przyczyny chorób przewlekłych, pomyślałam sobie: *Tak. Właśnie tego wytłumaczenia szukałam.*

Po raz pierwszy uświadomiłam sobie, jak dieta, kondycja jelit, toksyny, infekcje i stres odbiły się na moim życiu. Dowiedziałam się, że pokarmy, które zawsze wydawały mi się zdrowe – i stanowiły fundament mojej diety, jak gluten, zboża i rośliny strączkowe – osłabiały moje jelita, układ odpornościowy i tarczycę.

Odkryłam, czym jest zespół nieszczelnego jelita, kiedy strawiony pokarm przenika przez ścianę jelita do organizmu, co szkodzi układowi immunologicznemu i powoduje zalanie ciała toksynami. Uświadomiłam sobie też, na jak wiele sposobów substancje toksyczne szkodzą mojemu zdrowiu. I że najłabsza infekcja osłabia odporność, a głównym winowajcą chorób autoimmunologicznych jest stres psychiczny.

Moje życie stanęło na głowie. Po konferencji postanowiłam sama zadbać o swoje zdrowie. Wyeliminowałam z diety pokarmy o właściwościach toksycznych i zapalnych, zastępując je wysokiej jakości suplementami, które miały wspomóc pracę gruczołu tarczowego. Wyleczyłam jelita, przeprowadziłam detoksykację organizmu, wyleczyłam infekcje i uwolniłam się od stresu. Po kilku tygodniach znowu poczułam się zdrowa – pierwszy raz od siedmiu lat.

Cóż to była za zmiana! Lęki i napady paniki całkowicie zniknęły. Odzyskałam utraconą energię. Włosy i skóra odzyskały zdrowy wygląd. A co najważniejsze, towarzyszyło mi to wyjątkowe uczucie, kiedy wiesz, że dostarczasz organizmowi pokarmów, których najbardziej potrzebuje. Witaj, zdrowie!

Przestałam chodzić do lekarzy, którzy nie chcieli spojrzeć na mój problem z szerszej perspektywy, i zapisałam się do lekarza medycyny funkcjonalnej. Zaczęłam też ubiegać się o dyplom Institute for Functional Medicine (Instytut Medycyny Funkcjonalnej). Chciałam dowiedzieć się jak najwięcej o tym nowym podejściu do medycyny i zdrowia – i stać się kimś takim, jak lekarz, który pomógł mi osiągnąć tak niebywałe efekty.

Gdybym wiedziała, czym jest medycyna funkcjonalna, kiedy zdiagnozowano u mnie chorobę Gravesa-Basedowa, być może uniknęłabym dotkliwej terapii i nie zgodziłabym się na zniszczenie tarczycy. Może uspokoiłabym ją ziołami, usunęła z diety pokarmy powodujące stan zapalny, wyleczyła jelita, oczyściła organizm z toksyn, infekcji i stresu, które przyczyniły się do rozwoju choroby. Teoria, że dieta i styl życia mogą wyleczyć chorobę, z którą medycyna konwencjonalna nijak sobie nie radzi, brzmi

fantastycznie, ale jest prawdziwa. Szkoda, że wcześniej nie poznałam sekretów medycyny funkcjonalnej. Ale przynajmniej mogę podzielić się zdobytą wiedzą z innymi.

Koniec końców zrezygnowałam z pracy na oddziale pomocy doraźnej i otworzyłam prywatną praktykę medycyny funkcjonalnej w Austin w stanie Teksas. Lecząc najprzeróżniejszych pacjentów, skupiam się na zespole ciekącego jelita, stanach zapalnych, problemach autoimmunologicznych i zaburzeniach pracy gruczołu tarczowego. Opracowałam nawet Metodę Myers, autorską terapię, która pomogła już tysiącom ludzi. Moja pierwsza książka, „Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne”, stała się bestsellerem *New York Timesa*. A teraz piszę kolejną, ponieważ chcę podzielić się z czytelnikami wiedzą, którą zdobyłam.

NOWY WSPANIAŁY ŚWIAT

Kiedy odkryłam medycynę funkcjonalną, poczułam się, jakbym zajrzała do zupełnie innego świata. Świata, w którym lekarz *stucha* pacjenta. Świata, gdzie do każdego pacjenta podchodzi się w sposób indywidualny, a dzięki dopasowanym metodom leczenia chory zostaje uwolniony ze stanu zawieszania – kiedy jego stan nie jest ani zdecydowanie dobry, ani zdecydowanie zły – i odzyskuje pełnię zdrowia. Świata, gdzie schorzenia gruczołu tarczowego nie nazywa się *depresją*, *stanem lękowym*, *otyłością* ani *problemem hormonalnym*. Lekarz stawia poprawną diagnozę i dba o to, by tarczyca i układ odpornościowy dostały to, czego najbardziej potrzebują: suplementy zawierające hormony gruczołu tarczowego uzupełnione o zdrową dietę i zmiany na płaszczyźnie stylu życia. Świat, gdzie pełnię zdrowia osiąga się dzięki walce ze stresem, odpowiedniemu jedzeniu, ćwiczeniom i wypoczynkowi. Dzięki funkcjonalnej medycynie pomogłam tysiącom pacjentów i, co równie elektryzujące, wyleczyłam się ze swojej choroby.

Teraz kolej na Ciebie. Koniec z błędnymi diagnozami i nieskutecznymi terapiami. Pomogę Ci zrozumieć, co dzieje się z Twoim ciałem, a zwłaszcza z tarczycą, układem odpornościowym i jelitami. Jeśli zdecydujesz się zapisać do specjalisty w dziedzinie medycyny funkcjonalnej, ja Ci w tym pomogę. A jeśli wybierzesz konwencjonalnego lekarza, doradzę, jak możesz

* Publikacja do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

usprawnić wasze relacje, załatwić sobie odpowiednie badania oraz uzyskać trafną diagnozę i terapię.

W książce wyjaśniam, jakie badania zwykle zlecają lekarze i jak odczytywać ich wyniki. A także o które testy trzeba się upominać, ponieważ dzięki nim wspólnie z lekarzem spojrzycie na problem z szerszej perspektywy. (Tak jest, większość lekarzy konwencjonalnych nie zleca wystarczającej liczby badań, ale te, o których piszę, można przeprowadzić w dowolnym gabinecie/laboratorium).

Piszę też o najczęściej przepisywanych suplementach hormonów tarczycy oraz alternatywach dla nich. Lekarze najczęściej przepisują syntetyczną lewotyrosynę (w postaci takich leków, jak Synthroid, Levoxył czy Tirosint). Taka forma suplementacji ma swoje zalety, ale ma też wady – i szczegółowo wyjaśnię, na czym one polegają. Czytelnik dowie się też, co daje sproszkowana świńska tarczyca (sprzedawana pod nazwami Armour, Nature-Throid czy Westhroid) – naturalny suplement, który niekiedy sprawdza się lepiej od wersji syntetycznej – a także gdzie szukać alternatyw, w tym suplementów dopasowanych do indywidualnych potrzeb organizmu.

W duchu prawdziwej medycyny funkcjonalnej pomogę ci opracować *spersonalizowany* plan zdrowotny, dzięki któremu wzmocnisz swoją tarczycę, układ odpornościowy i jelita. W części piątej czytelnik będzie mógł sprawdzić, czy cierpi na któreś z najpowszechniejszych schorzeń jelitowych: przyrost drożdżaków albo zespół przyrostu bakteryjnego w jelicie cienkim (SIBO), czy w organizmie nie zaległy się pasożyty oraz czy gruczoły nadnerczy pracują, jak trzeba. Oczywiście przedstawię też sposoby wyleczenia tych problemów.

Co równie ważne, książka zawiera kompletny plan Metody Myers dla Zdrowej Tarczycy – włącznie z planem posiłków, przepisami, suplementami i propozycjami zmian na płaszczyźnie stylu życia. Terapia została opracowana z myślą o regeneracji tarczycy, wzmocnieniu układu odpornościowego, wyleczeniu problemów jelitowych i przywróceniu zdrowia. Jeśli źródłem twoich problemów z tarczycą jest choroba autoimmunologiczna, to tym bardziej powinieneś zainteresować się Metodą Myers, ponieważ obecność takiego schorzenia trzykrotnie zwiększa ryzyko rozwoju kolejnej choroby. Metoda Myers przywraca sprawność układowi immunologicznemu i eliminuje objawy, a jednocześnie chroni organizm przed kolejnymi zaburzeniami i problemami zdrowotnymi.

Nie chcę, żeby więcej ludzi cierpiało z powodu złej diagnozy czy terapii. Nie chcę, żeby pacjenci stawali przed wyborem, z którym ja musiałam się zmierzyć: poddać się leczeniu substancją toksyczną czy wyrazić zgodę na nieodwracalny zabieg. I nie chcę, żeby chorzy zastanawiali się, czy przypadkiem „wszystkiego sobie nie wyobrazili” i mieli sobie za złe, że nie potrafią zrzucić zbędnych kilogramów. Wiedza to potęga – brzmi banalnie, ale to prawda – a moja książka wyposaży czytelnika w informacje, dzięki którym wspólnie z lekarzem będzie mógł w pełni kontrolować swoje zdrowie. To takie ekscytujące – tym bardziej że terapia *naprawdę* pomaga. Już niedługo znowu poczujesz, jak to jest odzyskać smukłą sylwetkę, energię i motywację.

Przewróć stronę i zaczynajmy. Czas zajrzeć do innego świata.

PRAWDZIWE ŹRÓDŁO CHOROBY AUTOAGRESYWNEJ: PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY

W mojej poprzedniej książce „Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne” opisałam przewlekły stan zapalny jako sytuację, w której układ odpornościowy funkcjonuje jak pod ciągłym ostrzałem. Utrzymujący się stan zapalny może zwiększyć ryzyko wystąpienia choroby autoagresywnej. W konsekwencji układ immunologiczny zaczyna szaleć i atakować nieistniejących wrogów, co będzie miało opłakane skutki dla całego organizmu.

W książce „Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne” poprosiłam czytelnika, żeby wyobraził sobie szefa strażników organizmu siedzącego w centrum nadzoru. Budynek jest bezustannie atakowany przez hordy intruzów – infekcje, toksyny, czynniki stresogenne, szkodliwe bakterie itp. Obrońcy nie mają nawet chwili na odpoczynek, ponieważ ataki są przypuszczane o każdej porze dnia i nocy. Początkowo skrupulatnie wybierają sobie cele, ponieważ reakcja zapalna może równie dobrze zniszczyć sojuszników. Ale kiedy o budynek rozbijają się kolejne fale najeźdźców, wyczerpanym obrońcom zaczynają puszczać nerwy. Już nie składają się do strzału i nie wyszukują celów, tylko desperacko tłuką we wszystko, co nawinie się pod lufę. Zalewają okolicę morzem ołowiu, nie zwracając uwagi na to, że część celów nie stanowi zagrożenia i że takim niekontrolowanym ostrzałem czynią więcej szkód niż pożytku.

A teraz wyobraźmy sobie, że ci strażnicy to nasz układ odpornościowy, który nieustannie musi walczyć z kolejnymi zagrożeniami. I nie przestanie, dopóki ataki nie ustaną. Taka sytuacja rodzi zagrożenie w postaci choroby autoagresywnej, która polega na tym, że układ odpornościowy walczy z resztą organizmu.

Jak sobie poradzić z tym problemem? Poprzez zwalczenie stanu zapalnego. Za jego wywołanie odpowiada wiele czynników: określone pokarmy, zespół nieszczelnego jelita, obciążenie toksynami, permanentne infekcje niskiego stopnia, nadmiar ćwiczeń i zbyt mało odpoczynku. Żeby pozbyć się stanu zapalnego, musimy przede wszystkim wyleczyć jelita, ponieważ to tam ulokowane jest 80% układu odpornościowego (co jest logiczne, biorąc pod uwagę fakt, że większość zagrożeń przenika do wnętrza organizmu wraz z pożywieniem i napojami).

Metoda Myers dla Zdrowej Tarczycy (podobnie jak Metoda Myers, której poświęciłam moją poprzednią książkę) wspomaga walkę ze stanem

zapalnym, co służy wzmocnieniu i uspokojeniu układu immunologicznego. Jednakże musimy pamiętać – i właśnie to mam na myśli, kiedy piszę, że choroby autoagresywnej nie da się wyleczyć – że ostry stan zapalny ponownie spowoduje układ odpornościowy do przypuszczenia ataku. Podsumowując:

- Przewlekły stan zapalny może wywołać reakcję odpornościową.
- Przewlekły stan zapalny sprzyja *podtrzymaniu* reakcji odpornościowej.
- Dopiero kiedy zminimalizujemy stan zapalny i zdołamy utrzymać go na niskim poziomie, będziemy mieć szansę na cofnięcie objawów zaburzeń autoagresywnych.

Problemy zdrowotne będące konsekwencją przewlekłego stanu zapalnego

- Wszelkiego rodzaju choroby autoagresywne
- Problemy z kośćmi i stawami (bóle pleców i mięśni, artretyzm)
- Nowotwory
- Choroby układu sercowo-naczyniowego (schorzenia serca, miażdżyca)
- Problemy z trawieniem (choroba refluksowa przełyku [GERD], zespół jelita drażliwego, wrzody, kamienie żółciowe, otłuszczenie wątroby, zapalenie uchyłków, nadwrażliwości pokarmowe, alergie pokarmowe)
- Zaburzenia emocjonalne i kognitywne (stany lękowe, zamglenie umysłu, depresja)
- Zaburzenia hormonalne (mastopatia, endometrioza, mięśniaki)
- Zaburzenia metaboliczne (otyłość, cukrzyca)
- Zaburzenia neurologiczne (ADD/ADHD, choroba Alzheimera, autyzm, demencja)
- Zaburzenia psychiczne (choroba dwubiegunowa, schizofrenia)
- Schorzenia układu oddechowego (zapalenie zatok, sezonowe alergie, astma)
- Schorzenia skóry (trądzik, egzema, trądzik różowaty)

JAK ZDIAGNOZOWAĆ CHOROBE AUTOAGRESYWNĄ

Skoro już sobie wytłumaczyliśmy, *dłaczego* chorobę autoimmunologiczną należy zdiagnozować, czas wytłumaczyć, *jak* to zrobić.

Vanessa miała sporo szczęścia; u niej lekarz doszukał się choroby autoagresywnej. Stanowczo zbyt wielu pacjentów zostaje błędnie zdiagnozowanych – głównie dlatego, że „zwykli” lekarze nie widzą różnicy między schorzeniami tarczycy.

Jak czytelnik zdążył się już zorientować, ja jestem odmiennego zdania i chętnie pomogę każdemu pacjentowi cofnąć chorobę i wyeliminować objawy. Punktem wyjścia do osiągnięcia tego celu jest trafna diagnoza oparta na badaniu – między innymi – stężenia *przeciwciał przeciwciwarczycowych*.

Nazwa mówi wszystko – wytworzone przez układ odpornościowy przeciwciała przeciwciwarczycowe biorą na cel gruczoł tarczowy. Ale dlaczego? Tego nie wiemy, choć można domniemywać, że przyczynia się do tego nieustający stan zapalny, który tak bardzo wyczerpuje układ immunologiczny, że ten zaczyna strzelać na oślep.

Dwa najpowszechniejsze przeciwciała przeciwciwarczycowe atakują peroksydazę tarczycową (TPO) oraz tyroglobulinę (TgAb). Poziomy obu można zmierzyć dzięki badaniom laboratoryjnym. Przypominam, że pacjent cierpiący na schorzenie autoagresywne jest trzy razy bardziej narażony na rozwój kolejnego. Dlatego jeśli lekarz zdiagnozuje u ciebie taką chorobę, poproś go o wykonanie badań na stężenie przeciwciał, a nie tylko poziomu hormonów. (Więcej porad dotyczących rozmów z lekarzami zamieszczam w części trzeciej).

JELITA: ZAPLECZE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Vanessa miała świadomość, że cierpi na chorobę autoagresywną, nie wiedziała jednak, że cierpi też na *zespół nieszczelnego jelita*. W większości przypadków obie choroby idą w parze, choć nie brakuje też sytuacji, gdy zespół nieszczelnego jelita rozwija się niezależnie. Przyjrzyjmy się zatem, jak stan zdrowia jelit odbija się na układzie odpornościowym.

Jak sama nazwa sugeruje, zespół nieszczelnego jelita objawia się przenikaniem cząsteczek z układu trawiennego przez ścianę jelitową do układu krwionośnego.

I tutaj właśnie krzyżują się interesy jelit i układu odpornościowego. Nabłonek ściany jelita – *epithelium* – ma grubość jednej komórki. A po drugiej stronie tej cieniutkiej ścianki skupia się mniej więcej 80% układu immunologicznego.

Dopóki ścianie jelitowej nic nie dolega, wszystko jest w najlepszym porządku. Układ odpornościowy nie musi zwalczać zagrożeń, które przecięłyby się przez ściankę; jedyne, co przechodzi na drugą stronę, to niewielkie ilości substancji odżywczych – w pełni strawione i rozbite na najmniejsze cząsteczki.

Ale kiedy jelito zaczyna przeciekać – a mówiąc dokładniej, kiedy *cienkie połączenie* wiążące jego komórki ulega rozszerzeniu – przenikają z niego niewielkie kawałki strawionego jedzenia, co wywołuje natychmiastową reakcję układu odpornościowego. Ten zaś nie potrafi rozpoznać częściowo strawionego nabiału, glutenu ani innych pokarmów i po jakimś czasie zaczyna traktować obce związki jak intruzów, czyli zrównuje je z wirusem odry. A chwilę później – mam wrażenie, że czytelnik już wie, co zaraz napiszę – adaptacyjny układ odpornościowy wytwarza adekwatne przeciwciała. I za każdym razem, kiedy napijesz się mleka albo ugryzisz kęs chleba – zawsze, kiedy w twoim organizmie znajdzie się najmniejsza cząstka nabiału albo glutenu – przeciwciała zostaną postawione w stan gotowości, a „strażnikom” kompletnie odbije i ostrzelają cały organizm. To nie reakcja immunologiczna, tylko *nadwrażliwość na określone pokarmy*. Ale jeśli stan zapalny utrzyma się wystarczająco długo, wzrośnie ryzyko pojawienia się choroby autoagresywnej. To między innymi dlatego dieta odgrywa tak ważną rolę w Metodzie Myers. Podsumujmy:

- Zdrowe jelita to zdrowy układ odpornościowy.

Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia zespołu nieszczelnego jelita

Alkohol

Groźne pokarmy i nadwrażliwości

- Nabiał
- Jajka

- Gluten
- Pożywienie GMO
- Ziarna i pseudoziarna
- Rośliny strączkowe
- Psianki
- Cukier

Chemioterapia

Infekcje i zaburzenia równowagi

- Pasożyty
- Zespół przerostu bakteryjnego w jelicie cienkim (SIBO)
- Przyrost drożdżaków

Leki

- Leki obniżające kwasowość
- Antybiotyki
- Pigułki antykoncepcyjne
- NSAID (aspiryna, ibuprofen, leki na receptę [leki niesteroidowe o działaniu przeciwzapalnym])
- Prednizon

Mykotoksyny (toksyczna pleśń)

Promieniowanie

Stres

- Przeciążenie organizmu (choroba, brak snu, nadmiar ćwiczeń)
- Stres emocjonalny (dot. spraw rodzinnych, osobistych, pracy)

Zabiegi chirurgiczne

GLUTEN

Poza zespołem nieszczelnego jelita Vanessa miała jeszcze jeden problem: spożywała za dużo glutenu, czyli białka zbożowego (występuje w pszenicy, jęczmieniu, życie i orkisz). Jego obecność w chlebie, wypiekach

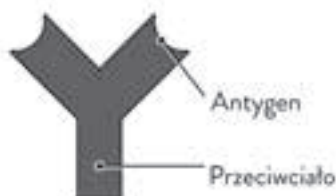
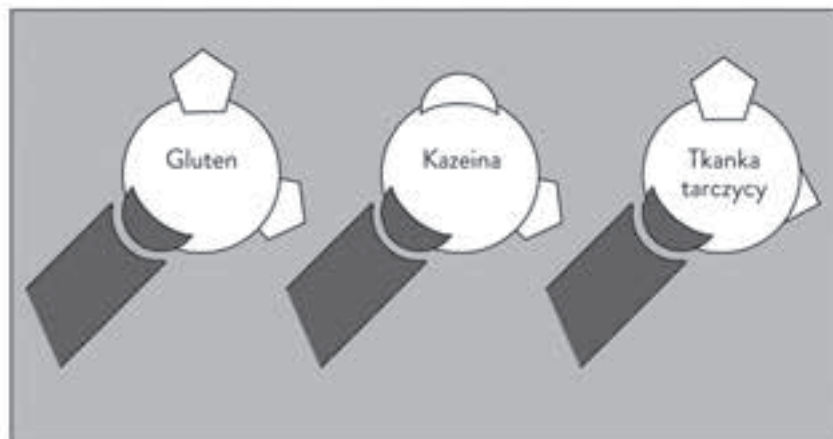
i makaronie wydaje się czymś naturalnym, ale gluten pojawia się w zaskakująco wielu produktach przetworzonych, i to nawet takich, które nie kojarzą nam się z ziarnem: zupach, sosach, hot dogach, sosie sojowym, a nawet suplementach i lekach, w których gluten służy do wiązania związków chemicznych i pełni funkcję konserwantu. Znajdziemy go ponadto w produktach pielęgnacyjnych, co oznacza, że nawet podczas kąpieli czy wcierania mleczka nawilżającego w ciało, narażamy organizm na kontakt z glutenem.

To poważny problem, ponieważ gluten jest jedną z głównych przyczyn zespołu nieszczelnego jelita u osób cierpiących na zaburzenia pracy tarczycy oraz choroby autoagresywne. Najsilniej reagują na niego pacjenci z celiakią – gluten niszczy u nich fragment jelita, co znacznie utrudnia trawienie i zwiększa ryzyko wystąpienia innych zaburzeń. Powszechniejsza – i objawiająca się w mniej dramatyczny sposób – jest *nadwrażliwość na gluten*, kiedy to adaptacyjny układ odpornościowy opracowuje przeciwciała glutenowe i wywołuje reakcję zapalną za każdym razem, kiedy zjemy pokarm zawierający ten związek (oraz kiedy wetrzemy sobie gluten w skórę!).

Pionier badań nad glutenem dr Alessio Fasano zidentyfikował jeszcze jeden, znacznie poważniejszy problem. Otóż gdy osoba cierpiąca na nadwrażliwość na gluten zje pokarm zawierający ten związek, białko trafi z żołądka do jelita cienkiego, na co organizm zareaguje produkcją zonuliny. I nie, nie chodzi o łotra z „Gwiezdných Wojen”; zonulina to związek chemiczny, który „otwiera” małe połączenia w ścianie jelitowej. Przepuszczalność może mieć również inną przyczynę: zainfekowanie jelita kandydozą, stosowanie antybiotyków i pigułek antykoncepcyjnych, a także stres.

W konsekwencji częściowo strawione pożywienie – a także toksyny i mikroby, które w normalnej sytuacji utknęłyby w jelitach – przenikają do krwiobiegu. Nic dziwnego, że układ odpornościowy zaczyna szaleć! Kolejni intruzi atakują organizm, który próbuje ratować się permanentnym stanem zapalnym, co z kolei grozi rozwojem choroby autoagresywnej. Niestety gluten, który przyczynił się już do „rozluźnienia” nabłonka jelita, sprawia też, że jakby przy okazji stajemy się bardziej podatni na zaburzenia tarczycy.

FATALNA POMYŁKA, CZYLI CZYM JEST MIMIKRA MOLEKULARNA?



Za każdym razem, kiedy organizm musi zmierzyć się z groźnym najeźdźcą z zewnątrz, układ odpornościowy zapamiętuje, jak wygląda wróg – a w szczególności jego sekwencja białkowa – by w przyszłości móc rozpoznać dany patogen i zniwelować zagrożenie z jego strony.

Ale jak wiemy, system ten nie działa idealnie. W końcu krowianka pomyliła mu się z ospą wietrzną, prawda? Jeśli dwie cząstki nie różnią się wiele pod względem struktury molekularnej i sekwencji białkowej, to układ odpornościowy może zaatakować „bliźniaka”, biorąc go za zagrożenie – nawet jeśli będzie to tkanka organizmu. Mimikra molekularna jest jednym z najczęstszych czynników spustowych reakcji autoimmunologicznej, czyli sytuacji, w której organizm myli własną tkankę z intruzem.

Nieszczęśliwie dla tarczycy pewien związek nieustannie się pod nią podszyla, co wystawia ją na cel przeciwciał. Tak jest – mowa o glutenie. Ma on strukturę bardzo zbliżoną do tkanki tarczycowej i zgadnij, co się dzieje, kiedy układ odpornościowy rzuca się do ataku? Efekt jest dość katastrofalny. Co więcej, u 50% osób z nadwrażliwością na gluten efekt mimikry

molekularnej obejmuje też kazeinę, czyli białko występujące w nabiale. (Zjawisko to nazywamy *reaktywnością krzyżową* i polega ono na tym, że organizm reaguje na jeden czynnik spustowy, a następnie na kolejny, podobny). Dr Aristo Vojdani, jeden z głównych badaczy tego problemu, uważa, że dotyczy on blisko 100% przypadków.

Co gorsza, im bardziej „dziurawe” są jelita, tym większe jest ryzyko, że częściowo strawiony gluten i nabiał przedostaną się do krwiobiegu. Z punktu widzenia odporności przypomina to scenę z dowolnego filmu grozy, gdy jeden z bohaterów biega po pokoju, wrzeszcząc: „Są wszędzie! Są wszędzie!”. Biedny, przepracowany układ odpornościowy zaczyna wszędzie dostrzegać przeciwników i rzuca się do walki z nabiałem, glutenem oraz... tkanką tarczycy.

Co ciekawe, szturm na tarczycę może przynieść zgoła odmiennie konsekwencje. U osób cierpiących na zapalenie tarczycy Hashimoto przemiana materii ulegnie drastycznemu spowolnieniu. Tak było w przypadku Vanessy, co wyjaśnia, dlaczego przez kolejne lata jej objawy się zaostrzały. Zjadłe ataki przypuszczane przez układ odpornościowy doprowadziły do uszkodzenia tarczycy i ograniczenia jej zdolności do pracy. I, co oczywiste, produkowała coraz mniej hormonów, których niedobór Vanessa musiała uzupełniać suplementami.

W przypadku pacjentów cierpiących na zespół Gravesa-Basedowa – czyli również moim – efekt jest odmienny: przeciwciała przeciwarczycowe zachowują się jak cząstki hormonu pobudzającego tarczycę i zmuszają gruczoł do gorączkowej pracy, jednocześnie przyspieszając przemianę materii.

Tak przy okazji: fakt, że schorzeniu tarczycy *nie towarzyszy* choroba autoagresywna, nie oznacza, że nie zagraża nam mimikra molekularna. Dlatego wszystkich moich pacjentów, u których zdiagnozowałam problemy z gruczołem tarczowym, proszę, by wyeliminowali z diety gluten i nabiał – nawet jeśli nie stwierdzono u nich choroby autoagresywnej.

Mimikra molekularna: bakterie i wirusy

Choć mimikrę molekularną wywołują głównie gluten i kazeina (białko występujące w nabiale), naukowcy odkryli, że jeszcze jeden związek wywołuje taką reakcję. Jest to bakteria *Yersinia enterocolitica* występująca

w skażonej wodzie i pożywieniu. Fakt, że cechuje ją reaktywność krzyżowa z receptorem hormonu tarczycy, skutkuje rozwojem zespołu Gravesa-Basedowa. Mimikrę molekularną mogą wywoływać też inne czynniki spustowe, np. choroba Epsteina-Barr czy wirus opryszczki. Więcej na ten temat w rozdziale dziewiątym.

WPLYW STRESU NA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Coś jeszcze wpływa na zachowanie układu odpornościowego: stres. Organizm wytłumia funkcje odpornościowe, by poradzić sobie z czynnikiem stresogennym i uchronić nas przed permanentnym stanem zapalnym. Wytłumienie układu odpornościowego może spowodować obudzenie uśpionej infekcji wirusowej, te zaś sprzyjają chorobom autoimmunologicznym.

W przypadku osób narażonych na następujące po sobie epizody chronicznego stresu – co skutkuje cyklami przyspieszania i zwalniania układu immunologicznego – istnieje większe ryzyko, że układ odpornościowy znacznie szaleć i wywoła reakcję immunologiczną.

Kortyzol nie tylko wytłumia odporność, ale też osłabia jej główne bariery – barierę krew-mózg oraz tkankę płuc i jelit. Jaki już wiemy, rozluźnienie nabłonka jelitowego prowadzi do jego nieszczelności, a to może grozić rozwojem choroby autoagresywnej, przenikaniem glutenu i nabiału (choć nie tylko) do krwiobiegu i mimikrą molekularną. To błędne koło – ale jak przekonała się Vanessa, *można* się z niego wyrwać.

ODZYSKAJ ZDROWIE

Kiedy Vanessa zrozumiała, jak wielki wpływ na jej stan zdrowia mają odpowiednia dieta, właściwe nawyki i dopasowana dawka suplementów tarczycy, z entuzjazmem zabrała się do pracy. Zaczęła stosować Metodę Myers dla Zdrowej Tarczycy. Wyeliminowała z diety pokarmy mogące wywołać stan zapalny oraz jedzenie zawierające gluten i nabiał (by nie prowokować reakcji wywołanych mimikrą molekularną). Przyjmowała suplementy, by wzmocnić tarczycę i układ odpornościowy. Realizowała też resztę progra-

mu: wyleczyła jelita, zmniejszyła obciążenie toksynami, wyleczyła infekcje i uwolniła się od stresu (więcej na ten temat w części czwartej).

W trakcie trzech miesięcy efekty pojawiły się w wynikach jej badań. Kiedy Vanessa trafiła do mojego gabinetu, TSH miała 2,3 $\mu\text{IU/mL}$, wolnych T4 – 1,1 ng/dL, wolnych T3 – 2,4 pg/mL, odwróconych T3 – 19 ng/dL, a TPO – 640 IU/mL. We krwi nie wykryłam żadnych przeciwciał tyreoglobulinowych, ale wysokie stężenie TPO jednoznacznie wskazywało, że Vanessa cierpi na zapalenie tarczycy Hashimoto. Co prawda według standardów medycyny konwencjonalnej TSH mieściło się w normie, dla mnie nieco poza nią wykraczało – wolę, żeby zawierało się między 1,0 a 2,0 $\mu\text{IU/mL}$. T4 miało wartość optymalną, ale T3 już nie – według mojej normy powinno wynosić 3,2 pg/mL.

Jak widać, stosuję odmienne podejście, niż „zwykły” lekarz. Po pierwsze, obowiązkowo wykonuję badanie na przeciwciała przeciwciężkowce, które inni lekarze często pomijają. Po drugie, w przeciwieństwie do nich nie interesują mnie „normalne”, tylko „optymalne” wyniki – takie, które zapewnią pacjentowi pełnię zdrowia. Vanessa na własnej skórze przekonała się, że przy „normalnych” wynikach można się czuć paskudnie.

Doszłam do wniosku, że Vanessa potrzebuje więcej T3 i zamieniłam Synthroid, który do tej pory przyjmowała (zawierający wyłącznie T4), na suplement hormonów T3 Nature-Throid stworzony z przesuszonych hormonów wieprzowych. Zaczęłyśmy od 1,5 ziarenka, czyli 90 mg.

Połączenie nowej diety, zmian na płaszczyźnie stylu życia oraz nowego suplementu dało zdumiewający efekt. Wystarczyło kilka dni, żeby Vanessa poczuła, jaką różnicę w samopoczuciu zapewnia zastrzyk T3. Rozpogodziła się, odzyskała energię i nadzieję. Po kilku tygodniach czuła się zupełnie inaczej. Stopniowo gubiła kilogramy i odzyskiwała witalność. Podzielałam jej entuzjazm – a wyniki badań potwierdziły, że jest się z czego cieszyć:

- TSH osiągnęło optymalne stężenie 1 $\mu\text{IU/mL}$.
- Stężenie wolnego T4 wzrosło nieznacznie do 1,3 ng/dL.
- Wolne T3 osiągnęło bardzo zdrowe stężenie 3,2 pg/mL.
- Odwrócone T3 spadło do 16 ng/dL.
- Stężenie przeciwciał TPO spadło do 320 IU/mL – czyli do połowy pierwotnego stanu.

W trakcie terapii udało nam się utrzymać stężenie hormonów tarczycowych na optymalnym poziomie oraz obniżyć stężenie przeciwciał, co było jednoznaczne z cofnięciem się choroby autoagresywnej.

Historia Vanessy to modelowy przykład działania Metody Myers dla Zdrowej Tarczycy: nie zgodziłyśmy się na „dobre” samopoczucie i podjęłyśmy walkę o powrót do pełni zdrowia. Zawsze powtarzam, że wszyscy mamy wrodzone prawo, by czuć się wspaniale. Przypadek Vanessy potwierdził, że mam rację, i cieszę się, że przez wiele, wiele lat będzie mogła korzystać z owoców swojego zwycięstwa.



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Dr Amy Myers jest specjalistką w dziedzinie schorzeń autoagresywnych. Punktem wyjścia dla jej kariery była osobista walka z chorobą autoimmunologiczną. Założyła znany na całym świecie ośrodek medycyny funkcjonalnej Austin UltraHealth, w którym obecnie pełni funkcję dyrektora medycznego. Jest autorką międzynarodowego bestselleru *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*.

Czy:

- czujesz się ciągle zmęczony,
- trudno Ci się skupić,
- nie możesz schudnąć,
- cierpisz na bezsenność,
- doznajesz ataków paniki bądź drżenia,
- czujesz, że coś jest nie w porządku z Twoim zdrowiem, a mimo to lekarz twierdzi, że nie masz się czym martwić, ponieważ wyniki badań są dobre?

Być może za Twoje dolegliwości odpowiada tarczyca. Jej zaburzenia, takie jak choroba Hashimoto, niedoczynność i nadczynność tarczycy, dotyczą co piątego Polaka, a połowa chorych nie jest tego świadoma. Teraz jednak to się zmieni!

Dzięki tej książce samodzielnie rozpoznasz objawy zaburzeń funkcjonowania tarczycy. Będziesz wiedział o jakie badania poprosić lekarza i na które objawy możesz zwrócić jego uwagę. Poznasz również rolę jelit, diety, toksyn i stresu w powstawaniu i rozwoju tych dolegliwości. Otrzymasz także kompletny czterotygodniowy plan umożliwiający przywrócenie zdrowia i cofający wszelkie objawy. Całość uzupełniają porady dotyczące odżywiania, suplementów, ćwiczeń, zarządzania stresem i właściwego snu.

Zamiast objawów, lecz przyczyny!

Patroni:

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



uroda
zdrowie.pl

DOLCEVITA
celebruje życie



Nastek.pl
MŁODZIEŻOWA STRONA SIĘCI

Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie.pl

Cena: 59,90 zł

ISBN: 978-83-65846-00-6

9 788365 846006