

HASHIMOTO

JAK W **90 DNI** POZBYĆ SIĘ OBJAWÓW
I ODZYSKAĆ ZDROWIE



IZABELLA WENTZ

doktor farmacji, prekursorka wprowadzania zmian
w stylu życia chorych na hashimoto



IZABELLA WENTZ

HASHIMOTO

JAK W **90 DNI** POZBYĆ SIĘ OBJAWÓW
I ODZYSKAĆ ZDROWIE

tłumaczenie Aleksandra Żak



OTWARTE

Kraków 2017

Tytuł oryginału: *Hashimoto's Protocol. A 90-Day Plan for Reversing Thyroid Symptoms and Getting Your Life Back*

HASHIMOTO'S PROTOCOL. Copyright © 2017 by Izabella Wentz. All rights reserved

Copyright © for the translation by Aleksandra Żak

Wydawca prowadzący: Karolina Kaim

Redaktor prowadzący: Agnieszka Urbanowska

Weryfikacja merytoryczna: Justyna Salamonowicz-Gustaw

Projekt makiety książki: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Adiustacja: Bogumiła Ziembła / Wydawnictwo JAK

Korekta: Maria Armata / Wydawnictwo JAK,
Bogumiła Ziembła / Wydawnictwo JAK

Łamanie: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Projekt okładki: Eliza Luty

Fotografia autorki: © Ryan Astamendi

ISBN 978-83-7515-461-0



Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

*Moim drogim Czytelniczkom i Czytelnikom,
poszukiwaczom zdrowia i Buntownikom u Źródła.
Życzę Wam, byście odzyskali wspaniałe samopoczucie
i mogli dzięki temu podążać za marzeniami
oraz zmieniać świat na lepsze!*

Niniejsza książka zawiera rady i informacje dotyczące dbania o zdrowie. Opisane w niej metody powinny uzupełniać porady lekarza albo innego wykwalifikowanego specjalisty, a nie zastępować je. Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że masz problemy zdrowotne, przed rozpoczęciem jakichkolwiek działań medycznych czy terapii zalecane jest uzyskanie porady lekarza. Dołożono wszelkich starań, by informacje zawarte w niniejszej książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Wydawca ani autorka nie ponoszą odpowiedzialności za żadne skutki zdrowotne mogące wystąpić po zastosowaniu metod zalecanych w tej książce.

SPIS TREŚCI

Kilka słów do Czytelniczki	9
Przedmowa doktora Marka Hymana	11
Wstęp	15

CZĘŚĆ I

POZNAWANIE CHOROBY HASHIMOTO I METODY LECZENIA U ŹRÓDŁA 27

1. Jak wygrałam z chorobą Hashimoto i jak ty możesz to zrobić 29
2. Zrozumienie objawów, diagnozowanie i przyczyny choroby Hashimoto 53
3. Jak Metoda Leczenia Przyczyny Źródłowej może ci pomóc odzyskać zdrowie 77

CZĘŚĆ II

PLANY PODSTAWOWE 93

4. Plan Wsparcia Wątroby 97
5. Plan Odnowy Nadnerczy 163

- 6. Plan Równowagi Jelitowej 206
- 7. Zaawansowane testy określające przyczynę źródłową 237

CZĘŚĆ III

PLANY ZAAWANSOWANE 247

- 8. Plan Optymalizacji Poziomu Hormonów Tarczycy 249
- 9. Plany poświęcone odżywianiu i składnikom odżywczym 276
- 10. Plany radzenia sobie z traumą 302
- 11. Plany poświęcone infekcjom 325
- 12. Plany usuwania toksyn 350

Od autorki 373

Podziękowania 375

Wybrana bibliografia 379

Indeks 387

KILKA SŁÓW DO CZYTELNICZKI

Droga Czytelniczko,

jeśli sięgnęłaś po tę książkę, to prawdopodobnie zmagasz się z problemami zdrowotnymi oraz wiesz lub podejrzewasz, że mają one jakiś związek z twoją tarczycą. Może właśnie się dowiedziałaś, że cierpisz na autoimmunologiczne zapalenie tarczycy – chorobę Hashimoto – i szukasz sposobu na odzyskanie zdrowia. A może od lat zażywasz leki na tarczycę i słyszałaś o innej drodze do osiągnięcia lepszego samopoczucia, teraz zaś jesteś gotowa nią pójść.

Wiele osób sięgnęło po tę książkę ze względu na rosnącą liczbę dezorientujących objawów, których przyczyną mogą być zaburzenia czynności tarczycy. Niektóre z nich to wypadanie włosów, niepokój, bóle stawów, problemy trawienne, silne zmęczenie, alergia czy choroba refluksowa przełyku.

Bez względu na to, jaka jest historia twojej choroby Hashimoto, dobrze trafiłaś, bo chcę ci pomóc. Doświadczalam objawów nieprawidłowego funkcjonowania tarczycy przez ponad dziesięć lat, poświęciłam też wiele czasu na uzyskanie właściwej diagnozy. Wiem, jak frustrujący jest brak reakcji oraz wsparcia ze strony lekarzy o tradycyjnym podejściu. Wiem też, jak to jest czuć, że sama musisz się wszystkiego domyślać.

Dopiero gdy zdobyłam wiedzę z zakresu farmacji, poświęcając wiele godzin na poszukiwania, i sama dla siebie stałam się królikiem doświadczalnym, udało mi się opracować mój program leczenia. Dzięki temu odzyskałam zdrowie i poprowadziłam tysiące innych osób drogą do lepszego samopoczucia, a więc do szczęśliwszego, pełniejszego życia.

Niezależnie od tego, w jakim punkcie swojej drogi się znajdujesz, wiedz, że może być lepiej. Będziesz zdrowsza, jeżeli podejmiesz próbę przejęcia kontroli nad własnym zdrowiem i wprowadzisz zmiany w swoim życiu. Cieszę się, że sięgnęłaś po *Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie*. To wspaniały pierwszy krok, a ja jestem zaszczycona, że mogę ci towarzyszyć w tej drodze!

Izabella Wentz, doktor farmacji,
członkini American Society of Consultant Pharmacists

PRZEDMOWA

DOKTORA MARKA HYMANA

Główne przesłanie *Hashimoto*: „geny nie decydują o twoim przeznaczeniu”, to myśl, w którą głęboko wierzę. Mówię pacjentom, że geny ładują pistolet, ale tak naprawdę środowisko pociąga za spust. To, co jesz, ile ćwiczysz, jak sobie radzisz ze stresem oraz jak często masz styczność z toksynami w otoczeniu, w dużym stopniu decyduje, czy zapadniesz na chroniczną chorobę, a jeśli tak, czy będzie się ona rozwijać.

Na choroby przewlekłe cierpią ponad 133 miliony Amerykanów. Szacuje się, że 20 milionów spośród nich ma jakiś rodzaj dysfunkcji tarczycy. Objawy choroby Hashimoto oraz niedoczynności tarczycy to znacznie więcej niż tylko spadek energii – mogą one wyniszczyć organizm. Gruczoł tarczycy wspiera wszystkie funkcje organizmu i określa ich prędkość. Odpowiada za nastrój, zdrowie skóry i włosów, funkcje serca, poziom cukru we krwi, płodność, temperaturę ciała, sprawność mięśni oraz równowagę hormonalną, zwłaszcza w przypadku objawów związanych z zespołem napięcia przedmiesiączkowego czy menopauzą.

Gdy u doktor farmacji Izabelli Wentz zdiagnozowano chorobę Hashimoto, szybko odkryła spore braki w ogólnodostępnej wiedzy na temat zmiany stylu życia, która mogłaby pomóc ludziom cierpiącym na to zaburzenie. Mierząc się z własną chorobą i dążąc do remisji, metodycznie badała i wypróbowywała różne kuracje. Potem odważnie opowiedziała

światu o swojej drodze, przecierając szlak innym chorym na zapalenie tarczycy typu Hashimoto. Tysiące pacjentów zapoznało się z badaniami przedstawionymi w jej pierwszej książce *Zapalenie tarczycy Hashimoto. Jak znaleźć i wyeliminować źródłową przyczynę choroby*¹ i z powodzeniem wprowadziło w życie zawarte w niej wskazówki. Ale to nie wszystko! Doktor Wentz stała się wpływową osobą w świecie medycznym dzięki budowaniu świadomości o chorobie Hashimoto i promowaniu metod medycyny funkcjonalnej.

Jako popularyzator medycyny funkcjonalnej, czyli skupiającej się na źródle choroby, a nie tylko na jej objawach, podziwiam przedstawioną przez doktor Wentz metodę Planów Podstawowych, która pomoże ci dotrzeć do źródła twojej choroby poprzez skupienie się na trzech kluczowych obszarach.

Najpierw w Planie Wsparcia Wątroby doktor Wentz krok po kroku pokaże ci, jak zmniejszyć obciążenie organizmu toksynami, wspomagać naturalne ścieżki odtruwania oraz przyczynić się do zwiększenia odporności na szkodliwe substancje chemiczne w środowisku. Toksyny środowiskowe mogą zaostrzać zaburzenia czynności tarczycy oraz związane z nimi problemy zdrowotne, ponieważ powodują stany zapalne, stres oksydacyjny i uszkodzenie mitochondriów. Środowisko ma wpływ na nasze geny. Kod genetyczny może się nie zmieniać, ale świat wokół nas ma ogromny wpływ na to, w jaki sposób dochodzi do ekspresji genów (czyli procesu, w którym zawarta w genach informacja zostaje odkodowana i odczytana, a potem przekształcona w białka i RNA). Środowisko, w którym żyjemy, zmieniło się bardziej w ciągu ubiegłego stulecia niż w całej poprzedzającej je historii ludzkości. Dzięki Planowi Wsparcia Wątroby dowiesz się, jak możesz zacząć działać. Doktor Wentz pokaże ci, jak usuwać toksyny ze swojego domu i zapasów żywności, a także jak wspomagać naturalne sposoby odtruwania organizmu poprzez aktywność ruchową oraz dodanie do diety *superfoods* i suplementów, które zmniejszą obciążenie organizmu toksynami.

¹ Izabella Wentz, Maria Nowosadzka, *Zapalenie tarczycy Hashimoto. Jak znaleźć i wyeliminować źródłową przyczynę choroby*, Wentz LLC, 2013 (przyp. red.).

Następnie dzięki Planowi Odnowy Nadnerczy dowiesz się, jak poprawić funkcjonowanie tarczycy poprzez przywrócenie równowagi nadnerczy. Jako lekarz medycyny funkcjonalnej² wiem, że każdy pacjent z zaburzeniami czynności tarczycy powinien w ramach swojego leczenia przeciwdziałać skutkom chronicznego stresu i wspierać nadnercza. Doktor Wentz nauczy cię, jak zwiększyć odporność na stres poprzez zastosowanie Planu Odnowy Nadnerczy, który prowadzi pacjentów przez kolejne etapy regeneracji: odpoczynek, redukcję stresu i stanów zapalnych, regulację poziomu cukru we krwi oraz odnowienie zasobów najważniejszych składników odżywczych.

Ostatni z podstawowych programów to Plan Równowagi Jelitowej, który daje chorym na zapalenie tarczycy typu Hashimoto narzędzia potrzebne do wyleczenia zespołu nieszczelnego (cieknącego) jelita i odzyskania zdrowia. Pacjenci żyjący z zespołem jelita drażliwego lub ciekącego często zmagają się z odbierającymi im energię objawami, takimi jak wzdęcia, ból brzucha, biegunka czy zatwardzenia. Metody proponowane przez doktor Wentz sam przetestowałem – wyeliminowały one zespół jelita drażliwego i przywróciły zdrowie jelit u większości moich pacjentów. Do metod tych należy usuwanie z jadłospisu pokarmów wywołujących niepożądane reakcje, przywrócenie równowagi flory jelitowej oraz suplementacja enzymami i składnikami odżywczymi odżywiającymi jelita.

Cieszę mnie również innowacyjne metody leczenia zaproponowane w Planach Zaawansowanych. Dzięki nim pacjenci będą mogli powstrzymać rozwój reakcji autoimmunologicznej poprzez określenie, a następnie

² Lekarz medycyny funkcjonalnej reprezentuje zintegrowane (holistyczne) podejście do pacjenta, łącząc medycynę Zachodu z metodami naturalnymi. Medycyna funkcjonalna opiera się na klinicznych doświadczeniach, uwzględnia biochemiczną indywidualność człowieka, zajmuje się przyczynami, a nie objawami, uwzględnia genetykę i przeszłość pacjenta, w szczególności styl życia i sposób żywienia. Kładzie nacisk na opiekę nad pacjentem, integracyjne podejście i najlepsze metody leczenia. W Polsce niewielu lekarzy reprezentuje ten nurt. Nie ma u nas także studiów medycznych o takim kierunku, dlatego zainteresowani studiują na kursach zagranicznych (np. online), nie otrzymują jednak wtedy tytułu lekarza. Funkcję specjalistów medycyny funkcjonalnej częściowo przejęli w Polsce dietetycy z tego nurtu (przyp. red.).

wyeliminowanie wywołujących ją czynników. To sprawi, że ich organizm będzie mógł osiągnąć optymalny poziom hormonów tarczycy, a nawet spowoduje regenerację uszkodzeń gruczołu powstałych w wyniku reakcji autoimmunologicznej. Dla wielu pacjentów będzie to szansa na odstawienie leków pod nadzorem lekarza i korzystanie w pełni z życia.

Hashimoto to szansa na zmianę sposobu myślenia pacjentów i lekarzy o leczeniu i pokonywaniu tego schorzenia. Dzięki metodom, które skupiają się na źródle choroby, a nie tylko na tłumieniu jej objawów, Izabella Wentz przetrąca szlak, którym wrócisz do zdrowia w możliwie krótkim czasie. Ta książka to dla ciebie okazja, by przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem – znajdziesz w niej wiedzę i narzędzia, które pozwolą ci zacząć lecznicze działania!

Doktor Wentz przypomina pacjentom, że pod opieką lekarza medycyny funkcjonalnej mogą oni aktywnie uczestniczyć w korygowaniu zaburzeń tarczycy oraz doprowadzić do remisji swojej choroby autoimmunologicznej.

Mark Hyman, doktor medycyny,
autor dziesięciu bestsellerów z listy „New York Timesa”,
dyrektor Ośrodka Klinicznego Medycyny Funkcjonalnej w Cleveland
(Cleveland Clinic Center for Functional Medicine),
założyciel i dyrektor ośrodka UltraWellness

WSTĘP

Chociaż słowa „zapalenie tarczycy typu Hashimoto” brzmią jak nazwa rzadkiego i egzotycznego zaburzenia, prawda jest taka, że to najczęstsza choroba autoimmunologiczna na świecie. Dotyka ona od 13,4 do 38% ludzi. Syntetyczne hormony tarczycy były przez ostatnie trzy lata w czołówce najlepiej sprzedających się leków, a większość osób, które je zażywają, cierpi na chorobę Hashimoto.

Odsetek ludzi zmagających się z tą dolegliwością zwiększa się z każdą dekadą. Ostrożne obliczenia wskazują, że aż jedną na pięć kobiet w jakimś momencie życia dotknie choroba Hashimoto lub inne zaburzenie czynności tarczycy. Wielu chorych na zapalenie tarczycy typu Hashimoto może nie wiedzieć, że na nie cierpi, czy to z powodu niewykonania właściwych badań, czy lekarzy, którzy stwierdzili, że tarczyca pacjenta jest „ospała” lub „objawia zmniejszoną aktywność” (choć tak naprawdę jest to choroba Hashimoto). Chcę powiedzieć, że jeśli chorujesz na hashimoto lub podejrzewasz, że tak jest, to z pewnością nie jesteś osamotniona.

Jeżeli cierpisz na to zaburzenie, twój układ odpornościowy uznaje tarczycę za intruza i uruchamia przeciw gruczołowi reakcję immunologiczną, tak jakby był inwazyjnym wirusem, bakterią lub innym patogenem. Ten wyniszczający proces prowadzi w końcu do tego, że tarczyca nie jest w stanie wyprodukować wystarczającej ilości hormonów. To z kolei staje się przyczyną niedoczynności tarczycy.

Czy cierpisz na chorobę Hashimoto, niedoczynność tarczycy czy na oba te zaburzenia?

Jak sama nazwa wskazuje, niedoczynność tarczycy to stan niedoboru hormonów tarczycy w organizmie. (W klinicznej niedoczynności tarczycy stwierdzamy podwyższone stężenie TSH i obniżone FT4). Przyczyny niskiego poziomu hormonu tarczycy mogą być bardzo różne – należy do nich niedobór jodu, chirurgiczne usunięcie gruczołu tarczycy, nadmierne zażywanie leków hamujących działanie tarczycy, niedoczynność przysadki lub uszkodzenie tarczycy (fizyczne albo spowodowane chorobą).

Zapalenie tarczycy typu Hashimoto jest przyczyną większości przypadków niedoczynności tego gruczołu w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i wielu innych krajach, w których dodaje się jodu do soli. Szacuje się, że w Stanach Zjednoczonych od 90 do 97% osób, u których zdiagnozowano niedoczynność tarczycy, tak naprawdę cierpi na chorobę Hashimoto.

Chociaż jest ona przyczyną niedoczynności tarczycy, po diagnozie wiele osób słyszy, że ich tarczyca po prostu „wykazuje zmniejszoną aktywność”, „jest ospała” albo że „to tylko niedoczynność”. Jednak bardzo niewiele osób dowiaduje się, dla czego ich tarczyca nie produkuje już wystarczającej ilości hormonów ani że cierpią na chorobę autoimmunologiczną. Zazwyczaj chorzy słyszą, że wszystko będzie dobrze, jeśli tylko codziennie rano do końca życia będą zażywać syntetyczne leki na tarczycę. Większości pacjentów nawet nie przychodzi do głowy najważniejsze pytanie: „Dlaczego mój układ odpornościowy atakuje moją tarczycę?”. Dlatego nigdy się nie dowiadują, że powinni się zająć rozregulowanym układem odpornościowym, i nawet nie mają szansy, by zapobiec rozwojowi choroby lub skutecznie ją leczyć. Lekarz po prostu leczy objawy, a pacjent robi dokładnie to, czego nas wszystkich nauczono: stosuje się do rad eksperta i próbuje żyć dalej. Istnieje jednak inny sposób.

Wielu lekarzy po prostu nie bada pacjentów w kierunku choroby Hashimoto. To dlatego, że traktują cierpiących na zaburzenia autoimmunologiczne tarczycy tak samo jak osoby z problemami wywołanymi niedoborem składników odżywczych lub wadami wrodzonymi czy ludzi, którzy

urodzili się bez tarczycy, albo takich, których tarczyca została usunięta lub była leczona radioaktywnym jodem. Medycyna konwencjonalna leczy wszystkie te zaburzenia syntetycznymi hormonami tarczycy. Jednak w przypadku osób, które cierpią na chorobę Hashimoto, jest to błąd, który może zaważyć na ich życiu.

Grupy ryzyka

Zapalenie tarczycy typu Hashimoto to choroba dziedziczna. Jest od pięciu do ośmiu razy bardziej powszechna wśród kobiet niż wśród mężczyzn i najczęściej osiąga swój szczyt w okresie dojrzewania, ciąży oraz menopauzy. Jeśli zdiagnozowano u ciebie chorobę Hashimoto, zachęcam, byś namówiła na badanie swoje córki, siostry, matkę, ciotki i babcię, zwłaszcza jeśli są w jednym z trzech okresów życia, w których najczęściej dają o sobie znać zaburzenia hormonalne tarczycy. To, że to schorzenie częściej występuje u kobiet, nie oznacza, że nie dotyka także mężczyzn i dzieci.

Moje doświadczenia z chorobą Hashimoto

Moje perypetie z zapaleniem tarczycy typu Hashimoto zaczęły się w 2009 roku, kiedy tę chorobę u mnie zdiagnozowano. Wiedziałam o niej, ponieważ omawialiśmy zaburzenia czynności tarczycy na studiach, ale wtedy nie poświęciłam temu tematowi szczególnej uwagi. Mieliśmy jeden krótki wykład, na którym dowiedziałam się o wybranych objawach zachwiania równowagi hormonów tarczycy. Wykładowca powiedział też, że prawdopodobieństwo niedoczynności tarczycy zwiększa się z wiekiem oraz że najlepszym sposobem leczenia jest zażywanie syntetycznych hormonów. Zaznaczył co prawda, że najczęstsze przypadki niedoczynności tarczycy wynikają z reakcji autoimmunologicznej będącej rezultatem choroby Hashimoto, ale poza tym w moich notatkach z wykładów nie było żadnych ważnych informacji (a zawsze robiłam świetne notatki!).

Zacząłam się interesować zapaleniem tarczycy typu Hashimoto dopiero wtedy, gdy usłyszałam diagnozę. Miałam zaledwie dwadzieścia siedem lat, czyli mogłam odrzucić tezę, że moja choroba wiąże się ze starzeniem. Droga do uzyskania właściwej diagnozy nie była łatwa. Przez prawie dziesięć lat chodziłam od lekarza do lekarza z dziwnymi objawami, zanim w końcu poprawnie zdiagnozowano u mnie chorobę (opiszę swoją historię bardziej szczegółowo w rozdziale 1). Już wtedy konwencjonalni specjaliści o dobrych chęciach wydawali mi się krótkowzroczni. Mój lekarz zalecił jedynie lek na receptę zastępujący hormony, których nie była w stanie wytworzyć moja tarczyca, ponieważ atakował ją mój własny układ odpornościowy. Miałam wrażenie, że to jak wlewanie wody do przeciekającego wiadra. Logika podpowiadała, że może warto spróbować powstrzymać atak na tarczycę. Wiedziałam, że musi istnieć lepszy sposób leczenia niż zażywanie syntetycznych hormonów, dlatego podjęłam decyzję: pokonanie choroby Hashimoto stanie się moją życiową misją. Pierwszym krokiem do osiągnięcia tego celu miało być opracowanie kuracji dla siebie samej.

Kuracja – obejmująca określone zmiany w diecie, strategię suplementacji oraz zażywanie innowacyjnych leków mających zwalczyć podłoże mojego problemu – w końcu sprawiła, że zaczęłam czuć się lepiej, a w styczniu 2013 roku nastąpiła u mnie remisja.

W ciągu całego tego procesu prowadziłam szczegółowy dziennik, w którym notowałam wyniki swoich badań i postępy. Od tych zapisków zaczęło się tworzenie mojej pierwszej książki *Zapalenie tarczycy Hashimoto. Jak znaleźć i wyeliminować źródłową przyczynę choroby*. Gdy książka okazała się sukcesem – trafiła na listę bestsellerów „New York Timesa” – stało się dla mnie jasne, że istnieje grupa odbiorców poszukujących sposobów na hashimoto tak samo jak ja.

Zacząłam udzielać konsultacji ludziom z zapaleniem tarczycy typu Hashimoto i zajmującym się nimi lekarzom. Od tamtego czasu zgromadziłam ponad pięćset historii o sukcesach czytelników, klientów³ i lekarzy, którym

³ Izabella Wentz posługuje się słowem „klient”, gdyż jako doktor farmacji, ale nie lekarz, nie ma uprawnień do diagnozowania chorych i przepisowywania im leków (przyp. red.).

dzięki zastosowaniu zalecanych przeze mnie metod udało się zwalczyć objawy choroby, obniżyć poziom markerów autoimmunologicznych chorób tarczycy (przeciwciała aTPO i aTG) i doprowadzić do poprawy wyników badań.

Miałam przyjemność poznać wybitnych uczonych zajmujących się medycyną funkcjonalną i lecnictwem naturalnym oraz prowadzić fascynujące dyskusje o innowacyjnych strategiach leczenia. W wyniku pracy z ponad tysiącem osób cierpiących na chorobę Hashimoto stworzyłam efektywną metodę, dzięki której pomagam ludziom we wzmocnieniu organizmu oraz wskazuję im drogę przez labirynt, jakim jest szukanie indywidualnych czynników wywołujących u nich autoimmunologiczne zapalenie tarczycy.

Metoda ZGADNIJ TO

W swojej pierwszej książce przedstawiłam metodę ZGADNIJ TO, której celem jest określenie czynników wywołujących chorobę Hashimoto. Na akronim ZGADNIJ TO składają się:

Zapalenia

Gluten

Alkaliczna fosfataza

Deficyty (niedobory)

Nadnercza, Nietolerancje pokarmowe

Infekcje, Impulsy (czynniki wyzwalające chorobę)

Jod, Jelita

Trawienie, Toksyny

Odporność i jej obniżenie

Pomaganie chorym na zapalenie tarczycy typu Hashimoto stało się nie tylko moją pasją, ale też zajęciem na pełny etat i życiowym powołaniem. Oprócz pracy z klientami zajmuję się szerzeniem wiedzy o przezwyciężaniu

choroby Hashimoto. Ponadto prowadzę stronę internetową i grupę na Facebooku oraz rozsyłam popularny newsletter poświęcony dzieleniu się innowacyjnymi strategiami pokonywania tego schorzenia. Przeprowadziłam także ankietę wśród członków mojej społeczności – ponad 250 tysięcy Buntowników u Źródła (*Root Cause Rebels*) – na temat metod, które pomogły im najbardziej.

Nie znam odpowiedzi na wszystkie pytania dotyczące radzenia sobie z chorobą Hashimoto, jednak tak bardzo poprawiłam własną sytuację zdrowotną, że stałam się przewodniczką innych zmagających się z tą dolegliwością – pomogłam im zyskać lepsze zdrowie, złagodzić objawy zapalenia tarczycy, a w niektórych przypadkach nawet wyeliminować autoagresywne ataki na organizm i odstawić leki.

Czy chorobę Hashimoto można wyleczyć?

Chociaż nie ma lekarstwa na chorobę Hashimoto, w tej książce podam ci szczegółowe informacje o tym, jak można cofnąć jej objawy w zaledwie 90 dni.

Będziesz mogła pozbyć się wszystkich symptomów choroby i odzyskać energię. Twoja waga zacznie wracać do zdrowej normy, włosy zaczną odrastać, a ty znowu poczujesz, że żyjesz. Dowiesz się wszystkiego o czynnikach, które mogły cię doprowadzić do zapadnięcia na zapalenie tarczycy typu Hashimoto, oraz o tym, jak je wyeliminować. Nauczysz się odnawiać zapasy składników odżywczych w swoim organizmie, stabilizować poziom hormonów tarczycy oraz hamować ataki autoimmunologiczne.

Po wprowadzeniu w życie zaleceń opisanych w tej książce wiele osób zauważyło obniżenie poziomu markerów chorób autoimmunologicznych, a u części wyniki badań mogą przestać wskazywać na chorobę Hashimoto. Niewielkiej grupie może się nawet udać odbudować tkankę tarczycową i odstawić leki na tarczycę (pod nadzorem lekarza).

Naukowcy uznali, że nie ma lekarstwa na zapalenie tarczycy typu Hashimoto, ale ja jestem przekonana, że mamy zdolności i wiedzę, które pozwalają na doprowadzenie do remisji tego schorzenia u większości osób.

W przypadku każdej choroby autoimmunologicznej remisję definiuje się inaczej. Ja wyobrażam ją sobie jako podróż, a niekoniecznie jako cel. Oto kilka pięknych punktów widokowych, które czekają cię w podróży zwanej remisją:

- lepsze samopoczucie,
- pozbycie się wszystkich objawów,
- obniżenie poziomu przeciwciał przeciw-tarczycowych aTPO
 - najpierw do poziomu niższego niż 100 IU/ml,
 - potem do poziomu niższego niż 35 IU/ml,
- odbudowanie tkanki tarczycowej,
- funkcjonalne wyleczenie⁴.

Leczenie choroby Hashimoto należy prowadzić ostrożnie, krok po kroku. Jeśli źle się czujesz, powinnaś przede wszystkim skupić się na tym, by poczuć się lepiej! W wielu przypadkach oznacza to zmianę leków na tarczycę na te właściwe, podawane w odpowiednich dawkach.

Kiedy uda ci się pozbyć objawów, obniżyć poziom przeciwciał przeciw-tarczycowych do wyniku, jaki uzyskuje osoba zdrowa (mniej niż 35 IU/ml), oraz odbudować tkankę tarczycową, to czy wciąż będziesz chora na zapalenie tarczycy typu Hashimoto? Odpowiedź nie brzmi ani „tak”, ani „nie”, tylko: trzeba się skupić na przyczynach choroby autoimmunologicznej. Niedawne badania wykazały, że potrzebne są trzy czynniki, by wywołać reakcję autoimmunologiczną:

- predyspozycja genetyczna,
- czynniki wyzwalające chorobę, które uruchamiają geny,
- zespół nieszczelnego jelita.

Oczywiście nie możemy zmienić genów, ale możemy wpłynąć na czynniki wyzwalające chorobę i zespół nieszczelnego jelita. Jeszcze ważniejsze to, że potrafimy wyłączyć ekspresję genu, eliminując czynniki

⁴ Termin ten, stosowany w Stanach Zjednoczonych, od 2013 roku zaczął pojawiać się w Polsce – używano go do opisywania przypadku wyleczenia noworodka z wirusem HIV. Nie jest jednak oficjalnym terminem w polskiej medycynie (przyj. red.).

powodujące chorobę i zespół nieszczelnego jelita, a to prowadzi do remisji. Wówczas nie występują już objawy choroby, nie ma też autoimmunologicznej reakcji przeciw tarczycy. U niektórych ludzi zdrowe funkcjonowanie tarczycy powraca samoczynnie, a inni dzięki nowym, innowacyjnym metodom opisanym w rozdziale 8 mogą przywrócić właściwe działanie tego gruczołu – dotyczy to nawet 50% osób chorych na zapalenie tarczycy typu Hashimoto.

W sytuacji, gdy nie mamy już objawów, gruczoł tarczycy nie jest atakowany przez układ odpornościowy i produkuje hormony, a leki hormonalne stają się niepotrzebne, możemy mówić o wyleczeniu funkcjonalnym. Kiedy osiągniemy ten etap, nie będziemy już odczuwać objawów choroby ani dostrzegać jej sygnałów.

Niektórzy twierdzą, że to nie oznacza wyleczenia z choroby Hashimoto, i biorąc pod uwagę genetyczne uwarunkowania zapalenia tarczycy, jest to prawda. Będzie istnieć ryzyko, że choroba pojawi się znowu, zwłaszcza po zetknięciu z określonymi czynnikami środowiskowymi, które – jak pokazują współczesne badania – mogą uruchamiać ekspresję genów. Wielokrotny kontakt z określonymi czynnikami może uruchomić geny odpowiedzialne za chorobę i spowodować raz jeszcze autoimmunologiczny atak na tarczycę. Ale geny nie decydują o naszym przeznaczeniu.

Lekarze medycyny konwencjonalnej będą się upierać, że nie da się ograniczyć ataków organizmu na gruczoł tarczycy, ale moje doświadczenia – zdobyte zarówno podczas własnego leczenia, jak i pracy z pacjentami – a także doświadczenia dużej grupy lekarzy medycyny funkcjonalnej i integracyjnej⁵ wykazały, że jest inaczej.

Gdy zdiagnozowano u mnie chorobę Hashimoto, zmagalam się z ciągłym zmęczeniem, tyciem, wypadaniem włosów, zespołem jelita drażliwego, zespołem cieśni kanału nadgarstka, bólami stawów, chorobą refluksową przełyku, brakiem koncentracji, chronicznym kaszlem, licznymi alergiami, wzdęciami, niepokojem, palpitacjami serca, bladą skórą, marznięciem,

⁵ Zob. przyp. 2, s. 13.

trądzikiem i wieloma innymi problemami. Z radością oznajmiam, że wszystkie objawy zniknęły, jeden po drugim. Na głowie mam mnóstwo włosów, a w niej – równie wiele pomysłów. Jestem szczęśliwa, sprawna fizycznie, spokojna i pełna energii, w końcu mogę realizować swoje życiowe pasje.

Eksperci często mówią, że gdy raz zapadnie się na chorobę Hashimoto, zawsze będzie się ją miało, ale to tak, jakby powiedzieć, że ktoś, kto miał zakażenie dróg moczowych, zawsze będzie je miał. Infekcję dróg moczowych da się wyleczyć. Oczywiście zawsze może pojawić się następna, jeśli znów zakazisz się bakteriami. Posiadanie układu moczowego i bycie kobietą zwiększa ryzyko zapadnięcia na taką infekcję, podobnie jak posiadanie tarczycy i genetycznej predyspozycji do autoimmunologicznej choroby tarczycy zwiększa ryzyko zapadnięcia na chorobę Hashimoto.

Oczywiście tak samo jak podejmujemy środki ostrożności, by zapobiec infekcjom dróg moczowych (należy do nich zakwaszanie moczu, stosowanie określonych suplementów, na przykład d-mannozy czy ekstraktu z żurawin, dbanie o higienę układu moczowego i stosowanie enzymów zwalczających biofilm, czyli rozbijających kolonie bakterii sprzyjające chronicznym, nawracającym zakażeniom), możemy też stosować konkretne strategie zapobiegające nawrotom choroby Hashimoto. Pamiętaj, geny nie decydują o naszym przeznaczeniu. Interwencje u Źródła, które zalecam w tej książce, nauczą cię nie tylko tego, jak unikać czynników wywołujących chorobę, ale także tego, jak się na nie uodpornić.

Dlaczego moje podejście jest inne

Tradycyjny model opieki zdrowotnej działa dzięki temu, że ludzie chorują, a proces leczenia trwa i trwa, i trwa, zamiast zakończyć się wyleczeniem (w końcu właśnie dlatego stale wracamy do klinik i aptek). Moim celem jest pokazanie ci drogi do lepszego samopoczucia poprzez zmianę stylu życia i zmierzenie się ze źródłem twojej choroby, byś mogła stać się bardziej niezależna od systemu służby zdrowia. Bo chociaż leki są w stanie

pokonać chorobę, to jedynie zmiana stylu życia prowadzi do długotrwałej poprawy samopoczucia.

Gdy pisałam pierwszą książkę, bardzo pragnęłam dać ludziom nadzieję i narzędzia, dzięki którym odzyskają zdrowie. Cieszę się, że udało mi się zebrać wiele historii osób, u których po przeczytaniu mojej książki poprawiło się samopoczucie i które odbudowały zdrowie oraz doprowadziły do remisji.

Decyzja o napisaniu książki, którą właśnie czytasz, zapadła po tym, jak poznałam Teresę, jedną z moich wspaniałych czytelniczek. Spotkałyśmy się podczas wykładu, który wygłosiłam w Chicago w 2014 roku. Teresa dostrzegła ogromną poprawę swego zdrowia, gdy zastosowała się do wskazówek zawartych w *Zapaleniu tarczycy Hashimoto*, ale miała do mnie szczególną prośbę:

Jestem bardzo wdzięczna za pani książkę i uwielbiam kształtowanie swojego stanu zdrowia. Oszczędziłabym jednak mnóstwo czasu i byłoby mi o wiele łatwiej, gdyby przedstawiła pani po prostu konkretną kurację. Które suplementy powinnam zażywać? Czy rozważała pani produkcję suplementów przeznaczonych specjalnie dla osób z chorobą Hashimoto? Czy może mi pani powiedzieć, co dokładnie powinnam jeść, a czego nie?

Podobne prośby otrzymałam od wielu innych czytelników. Niektórzy mówili, że uwielbiają gromadzić wszystkie informacje o chorobie Hashimoto i stawiać czoło wyzwaniu ZGADNIJ TO zachęcającym, by odszukałi źródłową przyczynę swojej choroby. Jednak wiele osób było przytłoczonych poszukiwaniem drogi do zdrowia i wolałoby dostać gotowy, uproszczony plan. Tak właśnie narodził się pomysł napisania tej książki.

Wcześniej bardzo uważałam, żeby nie polecać żadnych konkretnych marek suplementów – zależało mi na tym, by czytelnicy mogli sami podejmować decyzje. Zawsze byłam osobą, która lubi samodzielnie szukać informacji i decydować, chciałam więc, by inni też mieli taką możliwość. Jednak po poznaniu czytelników takich jak Teresa i dzięki indywidualnej pracy z klientami uświadomiłam sobie, że choć wiele osób lubi gromadzić wiedzę o swojej chorobie, innych to przytłacza.

Ponieważ jestem medycznym nerdem, z początku trudno mi było to zrozumieć – pomogły dopiero zajęcia z pilatesu z bardzo wymagającą instruktorką. Kobieta była świetna, wiedziała chyba wszystko o ruchu i ludzkiej fizjologii, ale jej wiedza do mnie nie trafiała. Podczas naszej pierwszej lekcji mówiła mi o wszystkich mięśniach, które pracują przy poszczególnych ruchach, a nawet dała mi teczkę z pracą domową, którą miałam wykonać w wolnym czasie. A ja chciałam tylko zgrabnie wyglądać w kostiumie kąpielowym. Nie obchodziły mnie procesy, które się za tym kryły, ani to, czy przy danym ćwiczeniu porusza się mój *rectus abdominis* czy *gluteus maximus*. Przecież nie miałam zamiaru zostać ekspertem od pilatesu!

Teraz rozumiem, dlaczego Teresa i tak wiele innych osób prosiło mnie o opracowanie planu kuracji. Stało się dla mnie oczywiste, że aby naprawdę pomagać ludziom, muszę dopracować i udoskonalić swój plan. Książka, którą trzymasz w dłoniach, jest wynikiem lat nauki i klinicznych analiz. Zawiera najnowsze, najbardziej aktualne wyniki badań naukowych oraz opis najnowocześniejszych metod leczenia choroby Hashimoto. To efekt mojej pasji i pracy całego życia – bardzo pragnę się nim z tobą podzielić.

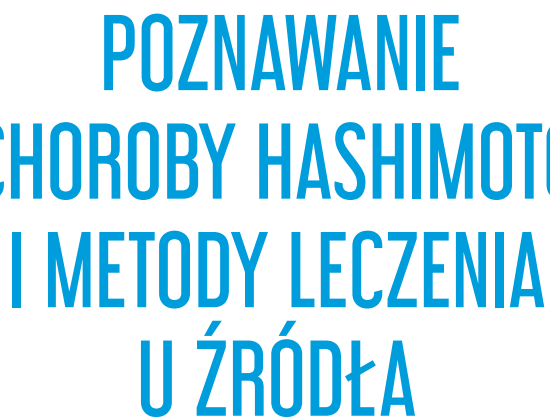
Niniejsza książka zawiera opisy konkretnych kuracji, historie sukcesu i przepisy, które możesz wykorzystać, by odzyskać zdrowie. Powstała przy dużym udziale społeczności osób żyjących z chorobą Hashimoto, Buntowników u Źródła – wielu z nich chętnie podzieliło się historią swojego sukcesu z nadzieją, że pomogą innym odkryć przyczynę choroby. W całej książce znajdziesz wskazówki i historie takich osób.

Chcę nie tylko dać ci plan, po którego zrealizowaniu (czyli zajęciu się czynnikami aktywującymi twoje schorzenie) poczujesz się znacznie lepiej. W tej książce skupiam się także na wzmocnieniu twojej odporności, byś była mniej podatna na ataki choroby Hashimoto, nawet wtedy gdy pojawiają się dodatkowe czynniki wyzwalające chorobę. Ta książka ma przede wszystkim pomóc ci w osiągnięciu celów, takich jak:

- poprawa samopoczucia,
- ograniczenie reakcji autoimmunologicznych organizmu,
- określenie czynników, które wyzwoliły u ciebie chorobę,
- doprowadzenie do cofnięcia się choroby.

Dla kujanów zakochanych w naukach ścisłych i medycynie, którzy chcą lepiej rozumieć, dla czego, a nie tylko co się dzieje, zamieściłam też w całej książce bardziej naukowe fragmenty oraz kompleksowy przewodnik po badaniach, pozwalające pogłębić wiedzę.

Jestem bardzo szczęśliwa, że do mnie dołączasz. Cieszę się na myśl o tym, jak poprawi się twoje zdrowie i jak zmieni się całe twoje życie, gdy przejmiesz kontrolę nad własnym zdrowiem. Zacznijmy więc pisać historię twojego sukcesu!



**POZNAWANIE
CHOROBY HASHIMOTO
I METODY LECZENIA
U ŹRÓDŁA**

CZĘŚĆ I

Hashimoto to najpowszechniejsza przewlekła choroba autoimmunologiczna

– zмага się z nią co trzecia kobieta na świecie. Jest bezpośrednią przyczyną między innymi zapalenia tarczycy. I jak dotąd jest nieuleczalna.

Gdy u farmaceutki Izabelli Wentz zdiagnozowano chorobę Hashimoto, kobieta postanowiła zmierzyć się z nią na własnych warunkach. Wykorzystując swoje doświadczenie i medyczną wiedzę mamy lekarki, opracowała kurację, dzięki której... może żyć normalnie!

Każdy rozdział tej książki to kolejny etap terapii. Autorka łączy w niej medycynę klasyczną z niekonwencjonalnymi sposobami leczenia. Podpowiada, jak współpracować z lekarzami, stomatologami i farmaceutami dla uzyskania najlepszych efektów. Daje wskazówki dotyczące zmiany nawyków żywieniowych i trybu życia.

Od lat zajmuję się chorobą Hashimoto. Wielokrotnie miałam okazję przekonać się, że porady Izabelli Wentz poprawiają jakość życia osób zmagających się z tym problemem. Ta książka to uporządkowane kompendium, które pomoże także tobie.

JUSTYNA SALAMONOWICZ-GUSTAW

dietetyk, coach zdrowia, założycielka firmy Kod Równowagi,
prezes Polskiego Stowarzyszenia Chorych na Hashimoto

E-book dostępny na

woblink.com

ISBN 978-83-7515-461-0



Cena detal. 39,90 zł



Polskie Stowarzyszenie
Chorych na Hashimoto