



Zapalenie tarczycy, choroba Hashimoto: korzenie idrogapowrotna

PORADNIK
DLA PRAGNĄCYCH WYZDROWIEĆ

Ewa Danuta Białek

Ewa Danuta Białek

Zapalenie tarczycy,
choroba Hashimoto:
korzenie i droga powrotna

*PORADNIK DLA PRAGNĄCYCH
WYZDROWIEĆ*

Copyright by: @ Ewa Danuta Białek
Wszelkie prawa zastrzeżone
Instytut Psychosyntezy®

ISBN 978-83-958768-1-3

Wszelkie prawa zastrzeżone. Książka nie jest poradnikiem dla leczenia jakiegokolwiek choroby. Jest opisem długoletnich badań własnych oraz wyszukiwanych badań naukowych oraz praktyki klinicznej i ambulatoryjnej wielu specjalistów i ośrodków na świecie, włączających często osobiste doświadczenia lub rodzinne, które zobligowały ich do znajdowania optymalnych rozwiązań, wspomagających zasadę Hipokratesa „po pierwsze nie szkodzić”. Żaden fragment niniejszej książki nie może być reprodukowany w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody Autorki /Wydawcy. Książka chroniona prawem autorskim i własności intelektualnej.

Oświadczenia zawarte w tym przewodniku reprezentują profesjonalne opinie autorki, która dedykowała tej pracy ponad 50 lat swojego życia.

Celem tego przewodnika nie jest stawianie jakiegokolwiek diagnozy czy zalecenia leczenia konkretnej choroby. Jest on zapisem wieloletnich poszukiwań Autorki na polu nauki i praktyki, dla zrozumienia funkcjonowania własnego organizmu oraz innych osób, w tym wielu lekarzy, pragnących ratować siebie i członków własnej rodziny. Ta informacja jest przeznaczona wyłącznie dla celów edukacyjnych, a każda osoba jest zobligowana do współpracy z licencjonowanym specjalistą opieki zdrowotnej.

Drukarnia: MAZOWIECKIE CENTRUM POLIGRAFII

*Wielkie cierpienia prowadzą nas do mądrości,
gdyż są one bólami porodowymi,
za pomocą których nasz duch wyzwala się z osłonki przyzwyczajień
i niby nowo narodzone dziecię wpada w ramiona rzeczywistości.*

Rabindranath Tagore

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA

1. Zapalenie tarczycy i choroba Hashimoto: objawy, wyniki i stosowane leczenie
2. Przewlekły stres i jego konsekwencje dla funkcji tarczycy
3. Leczenie objawów i co z tego wynika?
4. Szukanie przyczyn i ich eliminowanie dla przywracania zdrowia
5. Własna historia, warunki życia i odżywianie a indywidualny stan zdrowia i chorowania i rezultaty na przyszłość

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

6. Bycie chorą czy wola bycia zdrową? Stan umysłu a zdrowie/choroba
7. Robię wszystko to, co czyni mnie zdrową
8. Poszczególne kroki:
 - 6.1. Uzdrawianie jelit
 - 8.2. Dieta toksyczna i odżywiająca
 - 6.3. Wyzwania stomatologiczne
 - 8.4. Środowisko w którym żyję wewnętrzne i zewnętrzne
9. Działanie w sferze tworzenia siebie zdrowej dla odnajdywania pasujących rozwiązań
10. Jakie są następne kroki aby zachować kierunek do zdrowia – duchowy aspekt choroby i zdrowia

EPILOG

*Wszystkie wielkie prawdy
na początku są bluźnierstwem.*

Bernard Shaw¹

*Czynić dobro, gdzie to możliwe,
kochać wolność ponad wszystko,
nie zaprzecić się prawdy nawet przed tronem.*

Ludwik van Beethoven

PRZEDMOWA

Oddaję w ręce Czytelniczek (problem, o którym piszę dotyczy głównie kobiet w okresie menopauzy i później) kolejną książkę z serii chorób autoimmunologicznych. Tym problemom dedykowałam wiele lat mojego życia, aby je zrozumieć, gdyż dotyczyły mnie osobiście, choć nazwy ich zmieniały się niczym w kalejdoskopie. Sama też uczyłam się ich różnicowania na sobie, rozpoznając tak naprawdę kolejne etapy tej samej choroby autoimmunologicznej, a jedynie różne jej emanacje. Były one jednak przez lata powierzane różnym specjalistom i każdy z nich zajmował się nimi osobno. Ja również przez lata, oddając swoje zdrowie w obce ręce miałam przeświadczenie, że zostanie ono właściwie przywrócone, choć dotyczyło to jego poszczególnych części, bez łączenia ich w całość.

Nie winię nikogo z tego powodu, że leczenie odbywało się częściowo. Po prostu wierzyłam, że tak musi być, bo tak wyglądała przecież cała edukacja od najmłodszego wieku. Przedmioty szkolne poszatkiwane były na części i od każdego z nich był inny nauczyciel. Nie

¹ Wiele z tych aforyzmów czy maksym zostało zaczerpnięte z książki *Myślę więc jestem, aforyzmy, maksymy, sentencje*, zebrali i opracowali Czesława i Joachim Glenskiwie, Wydawnictwo Antyk 1993 Czesław Dybowski

było osoby, która zbierałaby wszystkie przedmioty razem w całość świata i zrozumienia sensu poszczególnych jego elementów.

Choroby leczyłam więc osobno, a właściwie ich objawy – usuwanie z pola widzenia ich symptomów.

Będąc naukowcem z pasji, uwielbiałam badanie kolejnych problemów. Były one jednak odległe ode mnie. Tak wyglądała nauka – przedmiotowe poznawanie zagadnień i wyciąganie z tego wniosków, „bez duszy” – w oparciu o logiczne myślenie. A przecież mamy dwie półkule mózgu, a nie tylko jedną – lewą. Z tego myślenia powstawały też teorie. To oczywiście było ciekawe, wypełniało część moich zainteresowań, włączało matematykę – statystykę, wyliczenia, rachunek prawdopodobieństwa. Ale stale czegoś mi brakowało, jakby części mnie – tej drugiej sfery mojego mózgu – czucia.

To trwało lata – takie były wymogi nauk, którym podlegałam.

Aż w pewnym momencie przeżyłam wypalenie zawodowe. Objawiło się ono brakiem poczucia sensu tego, co robię. Myślenie refleksyjne, które było tego konsekwencją, uświadomiło mi, że zamiast satysfakcji z pracy, przyniosła mi ona frustrację, a przede wszystkim pustkę – brak sensu. Tu właśnie włączyła się część mnie, ta czująca, nigdy dotąd nie doceniana, ani w wychowaniu, ani w edukacji, ta część, której dotychczas zabrakło, zarówno w leczeniu przedmiotowym – jakiegoś objawu – bez mnie - jak i tej części, która potrzebowała czuć satysfakcję z sensu tego, co robię i zastosowania tego w moim osobistym życiu i problemach mojego zdrowia, które nękały mnie od dzieciństwa. I wtedy przyszło zniechęcenie, bezsens, stagnacja, brak motywacji do kontynuowania czegoś, co zabiera czas, a jest „sztuką dla sztuki”.

Zatrzymanie w życiu jest bardzo bolesne, ponieważ uświadamia nam, co w życiu nie działa. Dotyczy to zarówno osobistego czy zawodowego życia, podobnie jak własnego zdrowia (chorowania). Szczególnie, jeśli spojrzymy na chorobę/choroby określoną/e jako przewlekłą/e i perspektywę z jaką jesteśmy konfrontowani przez istniejący system leczenia – branie leków do końca życia.

Tego rodzaju konfrontacja może być wręcz dramatyczna. Obejrzenie bowiem drogi do przyszłości od teraz do starości (o ile takiej dożyjemy) może być szokiem, który prowadzi nas może do depresji. Jaki bowiem sens ma życie, w którym nie ma zdrowia, a więc radości spełniania siebie, ponieważ diagnoza zabija nadzieję na godną jakość życia, której nas pozbawiono, przekazując słownie taki werdykt. Ta część nas, która czuje, zwykle włącza wyobraźnię, projektując obrazy wyłączania poszczególnych układów czy narządów, a więc powolnego umierania. Dla większości osób diagnoza staje się prognozą życia, jego jakości. Ci, którzy uwierzyli usłyszanej diagnozie i „wyrokowi”, który dyktuje często podporządkowanie się jemu, regularnie biorą leki, coraz większą ich liczbę od kolejnych specjalistów Nie biorą pod uwagę, że ich organizm ma swoje preferencje i często posyła im swoje sygnały. Tej uwagi wiele osób przez lata nie uruchamia, nie zauważając, że choroba pogłębia się, zamiast ustępować. Zauważają jedynie, że w kolejnych miesiącach lub latach zaczynają odczuwać objawy z innego układu czy narządu i zgłaszają się do następnego specjalisty, który leczy objaw pojedynczo.

I odtąd osoba, zamiast realizować siebie w życiu osoba skupia się na chorobach, żyjąc chorobami, myśląc o nich, usuwając z pola widzenia kolejne objawy.

Kryzys zdrowotny jest zwykle kryzysem życiowym, który nakazuje nam zastanowić się nad sobą i sensem własnego życia. Tego rodzaju kryzys, poddany refleksji uświadamia osobie, że w jej życiu jest coś więcej, coś pod spodem, co powoli się przebija, aby ujrzeć światło dzienne. Ujawnia zasadnicze pytanie, które warto sobie postawić: *czy to co robię jest tym, co jest najlepsze dla mnie? A może istnieje inna droga, prowadząca jednak do zdrowia, lepszej jakości życia? Czy powielane pokoleniowo schematy oddawania najbardziej intymnych spraw, jakimi jest własne życie i zdrowie w obce ręce jest tym, co jest jedyne, sensowne, właściwe i czy prowadzi do jasnej czy ciemnej przyszłości?*

Czy to nie jest aby pomyłka i co możemy zrobić, jako indywidualne jednostki, aby zrozumieć sens objawów rozmięnianych na drobne i rozproszonych po różnych specjalistach, zamiast zobaczyć siebie jako obserwatora tego, co się w życiu wydarzyło i wydarza i jaki to miało wpływ na jakość życia i zdrowia czy choroby. A wtedy zaczynamy zbliżać się do przyczyn . Jeśli je rozpoznamy, bo istnieją tylko w nas, a nie w nikim innym, a więc są „zakopane”, zaczniemy oglądać wewnętrzne procesy w organizmie i tego konsekwencje i zaczniemy odwracać bieg zdarzeń. A to czyni naszą terażniejszość drogą do zrozumienia i zatrzymania wpływu własnych postaw i zachowania, które sprzyjają chorobom, a nie zdrowiu. Dzięki temu zaczynamy kroczyć drogą powrotną do zdrowia, absorbując jedynie swój czas, włączając własną historię i wszystkie elementy składające się na stworzenie warunków do zaistnienia choroby/chorób.

W naszej mocy jest obejrzenie tego i wprowadzenie krok po kroku korekt i sposobów oraz możliwości, aby odwrócić ten proces.

Moja droga powrotna rozpoczęła się właśnie tak – od kryzysu zawodowego - prowadząc do zdrowotnego i do refleksji dla wprowadzenia aktywnej postawy (zamiast pasywnego biorcy tego, co „nie moje”), co

mogę z tym zrobić, aby odwracać bieg zdarzeń, który nieświadomie dopuszczałam do siebie.

Robię to od wielu już lat, czego owocem są kolejne książki na temat m.in. zrozumienia chorób z autoimmunoagresji. Z mojego zrozumienia tych chorób wynika, że robimy to sobie i tylko my, poprzez świadomy wybór, możemy to odwołać.

Zachęcam Czytelniczki do refleksji nad własnym życiem, przyjrzeniu się jego wydarzeniom, a przede wszystkim deficytom, które spowodowały niedobory i nierównowagę. Odtąd już prosta droga do zaspokojenia tych deficytów i zrozumienia sensu choroby we własnym życiu.

Medycyna przynosi często pociechę,

czasem łagodzi, rzadko uzdrawia

Hipokrates

(ojciec medycyny)

1. Zapalenie tarczycy i choroba Hashimoto – objawy, wyniki i rozpoznanie

Choroby tarczycy dotyczą osób z całego świata. Statystyki w Stanach Zjednoczonych podają, że dotyczą one 20 milionów Amerykanów, z czego 95% diagnozowanych jako niedoczynność tarczycy, ma chorobę Hashimoto, zaliczaną do chorób autoimmunologicznych. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w Polsce choroby tarczycy odnotowano

w 2017 roku już u 1 mln osób w Polsce, natomiast na Hashimoto choruje blisko 700 tys. Polaków.² Większość z nich stanowią kobiety.

Choroba ta, w tym Hashimoto atakuje osoby w różnym wieku, które mogą mieć objawy związane z przewlekłym kaszlem, zespołem jelita drażliwego, niepokojem, bólami mięśni, jak też utratą włosów. Objawy mogą dotyczyć również depresji, huśtawki nastroju, mgły mózgowej, zmęczenia, wahanía wagi czy problemów żołądkowo-jelitowych.

Niedoczynność tarczycy i choroba Hashimoto nie są tą samą chorobą. Hashimoto może prowadzić do niedoczynności, niemniej obydwie różnią się znacząco. Mimo, że wiele przypadków niedoczynności tarczycy jest leczonych jej hormonami, aż 97% niedoczynności uważa się, za spowodowane chorobą Hashimoto. Chorobę Hashimoto nazywa się autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy i bywa, że jej hormony wracają po jakimś czasie do normy, problem jednak toczy się dalej.

Niedoczynność pojawia się, gdy dochodzi do niewystarczającego stężenia hormonu (zwykle wysokie TSH i niskie wolne T4 i T3). Niedoczynność może wystąpić z powodu leczenia jodem promieniotwórczym lub lekami immunosupresyjnymi albo z powodu niszczenia tarczycy przez infekcje lub chorobę Hashimoto.

Choroba Hashimoto jest postępującą chorobą autoimmunologiczną, w trakcie której dochodzi do atakowania zdrowych komórek własnego gruczołu, powodując niedoczynność. Początkowo osoba może nie mieć niedoczynności, a jedynie dochodzi do ataku na własne komórki. Ten autoimmunologiczny atak wywołuje objawy wyzwalane przez różne czynniki, nakazujące zmianę stylu życia. On narasta przez wiele lat, stąd uchwycenie ich wcześniej może przeciwdziałać dalszemu ich rozwojowi.

² <https://kobieta.wp.pl/1-mln-osob-w-polsce-ma-chora-tarczycze-hashimoto-to-najwieksze-czesc-tej-grupy->

U tych chorych pojawia się także wielokrotna nadwrażliwość pokarmowa, np. na gluten, nabiał (laktoza, kazeina), także soję czy orzeszki ziemne. Te objawy mogą pojawić się znacznie później, w miarę spożywania wyżej wspomnianych składników pożywienia. Dochodzi do nieprawidłowego funkcjonowania limfocytów T, które stymulują wytwarzanie przeciwciał przeciwko tyreoglobulinie i peroksydazie, a one niszczą komórki tarczycy. Następuje przewlekłe, limfocytowe zapalenie tarczycy.

Tarczyca może się początkowo nie zmieniać lub ulec powiększeniu (tzw. wole tarczycowe). Mogą pojawiać się też zaburzenia czucia, pamięci czy zaburzenia emocjonalne. Gdy problem przedłuża się, może dojść do utrwalonej niedoczynności tarczycy.

Wyróżnia się cztery rodzaje zapalenia tarczycy³:

- Podostre i ostre zapalenie tarczycy
- Poporodowe zapalenie tarczycy
- Polekowe zapalenie tarczycy
- Autoimmunologiczne zapalenie tarczycy

Pierwsze trzy zwykle są przejściowe i po zastosowaniu leczenia lub nawet bez niego, funkcja tarczycy wraca do normy. Natomiast autoimmunologiczne zapalenie tarczycy może prowadzić do przewlekłego zapalenia, jak i trwałego uszkodzenia gruczołu.

W przypadku choroby Hashimoto, a więc autoimmunologicznego zapalenia tarczycy może dochodzić do obrzęku szyi i nasilenia się niedoczynności tarczycy.

³ <https://zdrowie.radiozet.pl/Choroby/Endokrynologia/Zapalenie-tarczycy-objawy.-Jak-rozpoznać-objawy-zapalenia>