



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: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-200-8

Tytuł oryginału: *The Thyroid Connection*  
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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono  
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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Książkę dedykuję wszystkim,  
których zawiodła medycyna konwencjonalna.*





# Spis treści

Wstęp.....	9
------------	---

## Część pierwsza:

### EPIDEMIA CHOROÓB 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 prześladuje 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 palpitacje 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 zajść 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 bolą 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 tarczycza 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, lśniąca 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 zmagalam 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 dziewczyna 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 chorą tarczycę.

Ogólnie rzecz biorąc, tarczycza 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 zacząć 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 jadłam 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 – wyładowałam 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 lekarkę, 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 złoże, 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. Zasługujesz 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 wyłot. 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 zrzucał 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 zalenie ciała toksynami. Uświadomiłam sobie też, na jak wiele sposobów substancje toksyczne szkodzą mojemu zdrowiu. I że najłatsza 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 ciekającego 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 zawieszenia – 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](http://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 lewotyroksynę (w postaci takich leków, jak Synthroid, Levoxyl 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 założyły 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 zaczynamy. Czas zajrzeć do innego świata.



Część pierwsza

# EPIDEMIA CHORÓB TARCZYCY



## Kryzys chorób gruczołu tarczowego

Przez świat przetacza się nowa epidemia, z której istnienia lekarze nie zdają sobie sprawy.

Powoduje, że przybierasz na wadze i nie możesz zrzucić zbędnych kilogramów. Kiedy indziej chudniesz w zastraszającym tempie, chociaż odżywasz się jak zawsze – i nieustannie odczuwasz głód.

Czasami choroba sprawia, że ogarnia cię zmęczenie, brakuje ci energii i motywacji. Ale równie dobrze może wywołać napady lękowe, które często przeradzają się w ataki paniki.

Część chorych uskarża się na problemy z koncentracją oraz irytujące luki w pamięci, przez które czują się „jak seniorzy”. Inni borykają się z depresją. Albo wypadają im włosy. Bolą ich stawy i mięśnie. Serce łomocze im w klatce piersiowej. Trzęsą się im ręce. Brakuje im siły. Czują się jak staruszkowie, chociaż nie skończyli jeszcze trzydziestki. Mają problemy z zaśnięciem – a kiedy im się to uda, *zaraz* się budzą.

Choroba, o której mówię, u kobiet może doprowadzić do poronienia. Albo uniemożliwić zajście w ciążę. Może doprowadzić do wypalenia popędu seksualnego. I utrudnić współżycie u mężczyzn (zaburzenia wzwodu) i kobiet (suchość pochwy). Może nawet zwiększyć ryzyko rozwoju choroby autoimmunologicznej.

Ale najgorsze w tym wszystkim jest to, że lekarze medycyny konwencjonalnej często błędnie tę chorobę diagnozują. Mówią: „Wyniki badań są normalne. A objawy? To efekty starzenia się organizmu”. Albo: „Wyniki

mieszczą się w granicach tolerancji, a złe samopoczucie to pewnie efekt stresu”. Czy: „Badanie krwi dało dobry wynik. Gorsze samopoczucie to efekt zbliżającej się menopauzy”.

Jeśli lekarz błędnie zdiagnozuje chorobę, to może niepotrzebnie przepisać pacjentowi leki przeciwdepresyjne albo łagodzące ataki lękowe. A na wahania nastrojów – pigułki antykoncepcyjne albo hormonalną terapię zastępczą. Może też po prostu powiedzieć: „Proszę odpoczywać, nie pracować się, może jakieś wakacje?”.

Nawet jeśli diagnoza jest poprawna, to i tak nie wiemy, czy lekarz przepisze nam właściwą terapię. Wyobraź sobie, że czujesz się obco we własnym ciele. Wracasz do lekarza, a on mówi: „Nie wiem, o co chodzi, ale badania krwi niczego nie wykazały. Przykro mi, ale zrobiłem wszystko, co było w mojej mocy”.

Ta rozlewająca się na cały świat epidemia dotknęła już przynajmniej 27 mln Amerykanów i około 200 mln obywateli i obywaterek innych krajów – a przecież u kolejnych milionów nie zdiagnozowano choroby. Choroba najczęściej atakuje kobiety po czterdziestce, ale nikt nie jest bezpieczny – powiem więcej, specjaliści obserwują wzrost liczby zachorowań, zwłaszcza wśród młodych kobiet przed 30. rokiem życia.

Epidemia, o której mówię, dotyczy *zaburzeń tarczycy*. A niewłaściwe leczenie może zrujnować ci życie.

### **Kiedy gruczoł tarczycy nie produkuje wystarczająco dużo hormonów...**

Często jest ci zimno i nie pocisz się.  
Cierpisz na zaparcia.  
Tyjesz i nijak nie możesz zrzucić zbędnych kilogramów.  
Masz problemy z koncentracją i pamięcią.  
Prześladuje cię ospałość i brak ci motywacji.  
Nieustannie walczysz z uczuciem zmęczenia.  
Przesypiasz więcej czasu niż kiedyś.  
Cierpisz na depresję albo wahania nastrojów.  
Wypadają ci włosy.  
Masz wysuszoną, nijaką cerę.

Cierpisz na wahania poziomu hormonów.  
Stwierdzono u ciebie bezpłodność albo poroniłaś.  
Na szyi pojawia się opuchlizna albo masz powiększone wole.  
Uskarżasz się na złe samopoczucie.  
Masz spowolnione tętno.  
Stwierdzono u ciebie wysoki poziom cholesterolu.

### **Kiedy gruczoł tarczycy produkuje za dużo hormonów...**

Często jest ci za ciepło i pocisz się bardziej niż zwykle.  
Czujesz niepokój, nerwowość, masz wahania nastrojów.  
Cierpisz na bezsenność.  
Miewasz ataki paniki.  
Tętno ci przyspiesza, serce kołacze.  
Oddajesz płynny stolec albo cierpisz na biegunkę.  
Uskarżasz się na drgawki.  
Samoistnie gubisz kilogramy.  
Masz osłabione mięśnie.  
Oczy dosłownie wychodzą ci z oczodołów.  
Masz przerośnięte wole albo puchnie ci szyja.  
Zdarzają ci się nieregularnie występujące okresy niepłodne.  
Skóra na piszczelach stwardniała albo pojawiła się na niej wysypka.  
Wypadają ci włosy.  
Cierpisz na permanentną pokrzywkę.

U osoby cierpiącej na zaburzenia tarczycy mogą pojawić się objawy z *obu* list – naraz albo naprzemiennie. Chory może jednocześnie odczuwać zmęczenie i poddenerwowanie, uskarżać się na zmęczenie i bezsenność, stany lękowe i depresję. Miałam pacjentów, u których niedoczynność tarczycy objawiała się naprzemiennie *utratą* wagi i *tyciem*, ponieważ gruczoły nadnercza starały się zrównoważyć brak hormonów tarczycy nadmierną produkcją hormonu stresu. Tarczyca komunikuje się zresztą organizmu w bardzo złożony sposób i niekiedy wysyłane przez nią sygnały są błędnie interpretowane. Właśnie dlatego należy wykonywać komplet badań krwi: żeby odsiać mylące objawy i wyciągnąć właściwe wnioski.

## EPIDEMIA CHORÓB TARCZYCY

Napiszę teraz coś bardzo ważnego: *medycyna konwencjonalna zawiodła zbyt wiele osób*. A najbardziej pacjentów cierpiących na schorzenia tarczycy.

Według American Thyroid Association (Amerykańskiego Towarzystwa Leczenia Schorzeń Tarczycy) przynajmniej 12% obywateli Stanów Zjednoczonych będzie miało problemy z tarczycą. To co ósma osoba. A kobiety są pięć do ośmiu razy bardziej narażone na rozwój choroby. Jak informuje ATA, nawet 60% osób cierpiących na zaburzenia pracy układu tarczowego nie zdaje sobie sprawy z problemu.

Mogłoby się wydawać, że tak wielka skala problemu wywoła poważne zaniepokojenie środowiska medycznego. Że lekarze skupią swoje wysiłki na leczeniu chorej tarczycy – przeprowadzając regularne badania, przepisując wystarczające dawki leków i/lub suplementów hormonów tarczycy, pilnując, żeby pacjent przestrzegał diety, przyjmował lekarstwa, wysypiał się i unikał stresu.

Nie. Nic z tego. Zaburzenia pracy gruczołu tarczowego są rzadko diagnozowane i niewłaściwie leczone. Lista zarzutów pod adresem lekarzy medycyny konwencjonalnej jest bardzo długa. Ale postaram się przedstawić najważniejsze argumenty:

- Nawet kiedy objawy zaburzeń tarczycy są ewidentne, lekarze często nie wykonują adekwatnych badań i wydają błędną diagnozę, zwłaszcza w przypadku mężczyzn i kobiet przed czterdziestką.
- Nawet jeśli lekarz zleci badania, to zwykle tylko wybrane.
- Po zdiagnozowaniu problemu i podjęciu terapii osoby cierpiące na nadczynność tarczycy zazwyczaj nie dostają wystarczająco dużej dawki suplementów hormonów gruczołu tarczowego.
- Terapii dla pacjentów cierpiących na niedoczynność tarczycy zwykle towarzyszą groźne skutki uboczne prowadzące do upośledzenia albo nieodwracalnych szkód w organizmie. Chory nie dowiaduje się od swojego lekarza, że istnieją alternatywne terapie ziołowe – równie skuteczne, a przy tym pozbawione negatywnych efektów.
- Chory nie wie, jak wielkie skutki zdrowotne może przynieść zmiana menu i stylu życia: dostarczenie organizmowi substancji odżywczych, których tarczyca najbardziej potrzebuje, unikanie pokarmów wywołujących *stan zapalny* (ta reakcja immunologiczna przekłada się na liczne problemy zdrowotne), oczyszczenie organizmu z toksycznych złożeń,

wyleczenie jelit i infekcji, unikanie przeciążania organizmu ćwiczeniami, dobry, regenerujący sen i uwolnienie się od stresu.

- Pacjent nie dowiaduje się, jak mógłby cofnąć objawy choroby autoimmunologicznej i wzmocnić układ odpornościowy, co ma kluczowe znaczenie dla jego zdrowia, ponieważ to właśnie choroby autoimmunologiczne odpowiadają za większość przypadków zaburzeń tarczycy.

Jako lekarka specjalizująca się w medycynie funkcjonalnej, a zarazem pacjentka cierpiąca na schorzenie tarczycy, drzę na myśl, jak bardzo nieskuteczna w leczeniu gruczołu tarczowego okazała się medycyna konwencjonalna. Wiem, jak czuje się człowiek, którego przeżuje ta machina. Jak to jest, kiedy lekarz mówi ci, że wszystko sobie ubzdurałeś. Kiedy terapia nie działa w ogóle, pomaga w minimalnym stopniu albo wywołuje dotkliwe efekty uboczne. Oraz kiedy objawy stają się coraz bardziej dotkliwe, a lekarz je ignoruje, jednocześnie zapewniając, że robi wszystko, co w jego mocy, żeby nam pomóc.

Ale najbardziej boli mnie, że jesteśmy – my, pacjenci cierpiący na schorzenia tarczycy – oszukiwani. Wmawia się nam, że depresja, zamglenie umysłu i tycie są naturalnymi efektami starzenia się organizmu; że musimy jakoś nauczyć się żyć bez popędu seksualnego, energii i z dziurawą pamięcią. Uwierzyliśmy, że nawet dwudziesto- i trzydziestolatkowie mogą odczuwać silny stres, wypalenie i ogólny brak sił. Wizję optymalnego zdrowia przedstawia się jako niemożliwe do zrealizowania marzenie, bajkę rodem z New Age. A to przecież jak najbardziej realny cel medyczny, który każdy z nas ma szansę zrealizować.

Pragnę zapewnić moich czytelników, że zdrowie *nie jest* fantazją. Moi pacjenci przekonują się o tym każdego dnia – i ty też możesz. Zdziwisz się, jak ogromną różnicę dla samopoczucia robi poprawnie funkcjonująca tarczyca.

Zapraszam do lektury książki „Możesz wyleczyć choroby tarczycy” – ona wywróci twoje życie do góry nogami i pozwoli na nowo je sobie poukładać.

## DLACZEGO ZDROWA TARCZYCA JEST TAKA WAŻNA?

Kiedy tarczyca daje się we znaki, cierpi na tym nasze samopoczucie. Kiedy działa na pełnych obrotach, tryskamy energią i optymizmem. Jak to

możliwe, że ten niewielki gruczoł ma tak duży wpływ na nasze życie? Skąd bierze się jego siła?

Gruczoł tarczowy ma kluczowe znaczenie dla każdej komórki naszego ciała. Komórki są wyposażone w receptory hormonów tarczycy – bez nich nie mogłyby normalnie funkcjonować. Hormony tarczycy pełnią rolę benzyny w samochodzie – nie możemy sobie pozwolić na ich wyczerpanie.

Ale nie wystarczy mieć ich „ileś tam”. Każda komórka ma *konkretne zapotrzebowanie* i nie może dostać ani za mało, ani za dużo hormonów. Wydaje ci się, że Złotowłosa z bajki była grymaśna? Jej wymysły to nic w porównaniu z fanaberiami komórek, które nie dostają optymalnej dawki hormonów tarczycy.

Jeśli będzie ich za mało, nasz metabolizm zwolni. Zrobi nam się zimno, ogarnie nas depresja, pojawią się zaparcia, umysł przesłoni mgła, a ciało ogarnie ospałość, co pozbawi nas resztek energii. I zanim się obejrzymy, przybędzie nam kilka kilogramów. A jakby tego było mało, również równowaga hormonalna może ulec zaburzeniu.

Jeśli będzie ich za dużo, metabolizm zacznie pracować na przyspieszonych obrotach. Pojawią się symptomy paniki, lęki, nadmierna aktywność jelit (objawiająca się częstszym wypróżnianiem), może nawet biegunka. Ile byśmy nie jedli, i tak tracimy na wadze. Mamy osłabione mięśnie i trzęsą nam się dłonie.

To oczywiście ekstremalne przykłady. Ale nawet jeśli sytuacja nie wyryka nam się z rąk, to fakt, że organizm otrzymuje niewłaściwą dawkę hormonów tarczycy, może bardzo utrudnić życie. Trochę jakby w naszym ciele siedział mały sabotażysta, który powolutku pozbawia nas zdrowia.

Ale tutaj nie chodzi wyłącznie o tarczycę. Gruczoł tarczowy jest ośrodkiem złożonej sieci komunikacji, w której skład wchodzi także podwzgórze i przysadka mózgowa, a w ostatecznym rozrachunku również wszystkie komórki organizmu. W obrębie tego systemu funkcjonuje wiele kanałów informacji zwrotnej, dzięki którym komórki otrzymują taką dawkę hormonów, jakiej potrzebują. Sieć tę nazywamy *systemem sygnałowym tarczycy*, a swoją złożonością przewyższa ona Internet.

System sygnałowy tarczycy kontaktuje się z pozostałymi hormonami – między innymi z hormonem stresu, hormonami płciowymi oraz całą paletą hormonów odpowiedzialnych za przetwarzanie myśli i emocji. Kiedy tarczyca nie pracuje wydajnie, przestajemy sobie radzić ze stresem. Funkcje seksual-



ne ulegają zaburzeniu: spada popęd, pojawiają się trudności z aktywnością seksualną, nieregularna menstruacja, trudności z zajściem w ciążę i jej donośzeniem. Obrywa też mózg; zaburzenie pracy tarczycy skutkuje stanami lękowymi, depresją i kłopotami z logicznym myśleniem, pamięcią i koncentracją.

No dobrze. Wiemy, że powinniśmy dążyć do przywrócenia optymalnego funkcjonowania gruczołu tarczowego. Ale jak to zrobić?

Zwykle konieczne jest jednoczesne realizowanie dwóch metod leczenia. Pacjent powinien zacząć stosować Metodę Myers, czyli przejść na zdrową dietę i zmienić styl życia. Niekiedy konieczne jest też stosowanie odpowiedniej terapii leczniczej.

## METODA MYERS DLA ZDROWEJ TARCZYCY

- Dostarczaj organizmowi substancji odżywczych, których potrzebuje twoja tarczyca: jodu, białka (które zawiera aminokwas tyrozynę), selen, cynku, żelaza, witamin D i A, kwasów tłuszczowych omega-3 oraz licznych witamin z grupy B.
- Unikaj pokarmów wywołujących stan zapalny, zwłaszcza glutenu i nabiału.
- Jeśli cierpisz na chorobę autoimmunologiczną, wystrzegaj się też produktów zbożowych i roślin strączkowych.
- Wylecz jelita.
- Pozbądź się toksycznych złogów:
  - Unikaj kontaktu z substancjami toksycznymi.
  - Wzmacniaj naturalne funkcje detoksykacyjne organizmu.
- Wylecz wszystkie infekcje, również te, których efektów możesz u siebie nie dostrzegać.
- Uwolnij się od stresu:
  - Zacznij stosować ćwiczenia realaksacyjne: równomierne oddychanie, neuroterapię, floating, akupunkturę, jogę, medytację; wybierz się do sauny, zacznij więcej czasu spędzać na świeżym powietrzu, baw się – rób wszystko, co w twojej mocy, żeby uwolnić się od stresu. Dobierz ćwiczenia pod siebie – unikaj aktywności ekstremalnych oraz nadmiernie intensywnych.
- Wysypiaj się.

Osoby cierpiące na nadczynność tarczycy powinny stosować identyczną dietę, co te, które skarżą się na niedoczynność gruczołu tarczowego, i wprowadzić bardzo podobne zmiany na płaszczyźnie stylu życia (różnica sprowadza się do wybranych ćwiczeń). Najważniejszym wyróżnikiem będzie terapia, dlatego poświęćmy jej teraz więcej uwagi.

## JEŚLI CIERPISZ NA NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY...

Zacznijmy od pytania, *dłaczego* tarczyca pracuje na zwolnionych obrotach. Są dwa możliwe wytłumaczenia tego stanu: choroba autoimmunologiczna albo coś zupełnie innego.

### *Jeśli cierpisz na chorobę autoimmunologiczną...*

To najpowszechniejsza postać zaburzenia tarczycy; w chorobie autoimmunologicznej organizm atakuje gruczoł tarczowy, uniemożliwiając produkcję hormonów zasilających komórki.

Jeśli tak jest w twoim przypadku, postaramy się wyciszyć układ immunologiczny. Żeby tego dokonać, posłużymy się dietą i zmianami w stylu życia wypunktowanymi w Metodzie Myers.

Jeśli wystarczająco wcześnie zajmiemy się problemem, zdołamy ocalić tarczycę albo przynajmniej znaczną jej część. Dzięki temu gruczoł tarczowy będzie mógł nadal produkować hormony, których tak bardzo potrzebujemy, więc przyjmowanie suplementów stanie się zbędne.

Problem polega na tym, że lekarze medycyny konwencjonalnej nie dążą do cofnięcia rozwoju choroby autoimmunologicznej, ponieważ wydaje im się to niemożliwe. Nie zachęcają do przejścia na dietę pozbawioną pokarmów wywołujących stan zapalny, nie proponują zmiany stylu życia; po prostu przepisują suplementy hormonów tarczycy.

Jeśli opisane tu zjawisko wydaje ci się znajome, to pewnie jakaś część twojej tarczycy uległa zniszczeniu. Na to, obawiam się, nie ma żadnej rady – nie wiemy, jak zregenerować tkankę gruczołu tarczowego. W zależności od tego, od jak dawna rozwija się choroba autoimmunologiczna, jaki prowadzisz styl życia i jak się odżywasz, być może konieczne będzie dalsze przyjmowanie hormonów tarczycy. W takiej sytuacji zadbamy, żeby lekarz

przepisał odpowiednią dawkę. (Ale bez obaw – w części trzeciej wytłumaczę, jak zapewnić sobie sprawną współpracę z lekarzem).

Jeśli będziesz przestrzegać zasad Planu Myers dla Zdrowej Tarczycy, uchronisz gruczoł tarczowy przed dalszymi uszkodzeniami i rozwojem drugiej choroby autoimmunologicznej. Pamiętaj, że jedno tego typu schorzenie trzykrotnie zwiększa ryzyko rozwoju drugiego.

### ***Jeśli nie cierpisz na schorzenie autoimmunologiczne...***

Co prawda większość schorzeń tarczycy ma podłoże autoimmunologiczne, ale nie zawsze tak jest. Najczęściej chodzi wtedy o którąś z poniższych przyczyn:

- Dostarczamy tarczycy za mało substancji odżywczych, przez co gruczoł nie może wyprodukować wystarczającej dawki hormonów.
- Organizm nie otrzymuje wystarczająco dużo substancji odżywczych, więc nie może przekształcić hormonów gruczołu tarczowego w postać aktywną, którą mógłby wykorzystać.
- Ze względu na zbyt niski poziom substancji odżywczych komórki organizmu nie radzą sobie z wchłanianiem hormonów tarczycy.
- Zaburzenia poziomu hormonów stresu albo hormonów płciowych zakłócają działanie tarczycy.
- Hormony gruczołu tarczowego zbyt często wiążą się z białkiem obecnym w krwi, przez co komórki organizmu nie mogą ich wykorzystać.

Jeśli tak jest w twoim przypadku, konieczne będą zmiany w diecie i stylu życia.

W przypadku osób, które nigdy nie przyjmowały suplementu hormonów tarczycy, stosowanie samej Metody Myers dla Zdrowej Tarczycy wystarczy, by cofnąć objawy choroby i przywrócić zdrowie. Niekiedy konieczne będzie uzupełnienie terapii o suplementy, zwłaszcza jeśli pacjent już je przyjmuje. W takiej sytuacji postaramy się, żeby lekarz przepisał odpowiednią ich dawkę i rodzaj. Niewykluczone, że po jakimś czasie stosowania Metody Myers pacjent będzie mógł ograniczyć dawkę suplementów lub całkowicie je odstawić.

## JEŚLI CIERPISZ NA NADCZYNNOŚĆ TARCZYCY...

Twój gruczoł tarczowy pracuje ponad swoje siły? Żaden problem – dzięki mojej metodzie odzyskasz pełnię zdrowia. Tyle że terapia może potrwać nieco – a w niektórych przypadkach dużo – dłużej niż w przypadku niedoczynności tarczycy. Powtarzam moim pacjentom, że leczenie niedoczynności gruczołu tarczowego przypomina próbę nakłonienia opornego konia do wyjścia z boksu, a kiedy leczymy nadczynność, koń zdążył nas prześcignąć i gna przed siebie, nie oglądając się wstecz. To pierwsze jest z reguły łatwiejsze od tego drugiego – ale koniec końców możemy ułożyć sobie oba konie!

Podobnie jak ma to miejsce w przypadku niedoczynności tarczycy, nadczynność tego gruczołu również ma najczęściej podłoże autoimmunologiczne. Ale nawet jeśli jest inaczej, Metoda Myers sprawdzi się równie dobrze, a dzięki ziołom dodatkowo wyciszymy tarczycę. Sprowadzenie „konia uciekiniera” do boksu może zająć kilka miesięcy, ale jego powrót będzie jednoznaczny z wyzdrowieniem. Wtedy będziemy mogli odstawić zioła – ale nie wolno nam zaprzestawać terapii, zwłaszcza jeśli ktoś cierpi na chorobę autoimmunologiczną. Oczywiście nadal będziemy odwiedzać lekarza, monitorować wyniki badań i postępy w leczeniu – nadczynność tarczycy może prowadzić do rozwoju poważnych zaburzeń: między innymi osteoporozy i arytmii oraz niewydolności serca. Dzięki stosowaniu Metody Myers chronimy organizm przed rozwojem kolejnej choroby autoimmunologicznej, a jednocześnie wzmacniamy tarczycę i całość organizmu.

## JAK SKUTECZNA JEST METODA MYERS?

### *Jeśli cierpisz na niedoczynność tarczycy...*

Wystarczy dopasować rodzaj suplementu i jego dawkę do rodzaju schorzenia, a różnica w samopoczuciu staje się wręcz namacalna – zwłaszcza jeśli zadbałśmy o zmiany w diecie i stylu życia.

Zbędne kilogramy znikają niczym po dotknięciu czarodziejskiej różdżki. Utracona energia powraca. Mgła zasnuwająca umysł przерzedza się i znika. Włosy już nie wypadają – wprost przeciwnie, stają się grubsze i piękniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Depresja i stany lękowe odchodzą w niepamięć. Popęd seksualny i funkcje seksualne wracają do zdrowego

poziomu. Odzyskujemy siłę, energię, błyskotliwość i koncentrację; wręcz emanujemy zdrowiem, co jest przecież naszym przyrodzonym prawem. Istny cud – a pomyśleć, że wystarczyło wprowadzić kilka zmian.

### ***Jeśli cierpisz na nadczynność tarczycy...***

W tym przypadku zmiany będą przebiegać wolniej, ale w ostatecznym rozrachunku są równie rewolucyjne. Odzyskanie pełni zdrowia może zająć nawet kilka miesięcy, ale dzięki właściwej terapii pacjent może uwolnić się od ataków paniki, wyciszyć skołataną serce i uspokoić drżące dłonie. Znowu będziesz zdrowo sypiać, zażywać prawdziwego relaksu, koncentrować się na tym, co ważne i po prostu cieszyć się życiem. Poczujesz się jak nigdy wcześniej: spokojniejszy, pełen energii i witalności, zrelaksowany; zaczniesz emanować prawdziwym zdrowiem płynącym z głębi ciała. Ta podróż może zająć więcej czasu, ale kiedy już odzyskasz to, co utraciłeś, poczujesz się, jakbyś doświadczył medycznego cudu.

## **SIEDEM MITÓW O TARCZYCY**

W drugiej części książki wyjaśnię, jak pracują tarczyca oraz układ odpornościowy. W części trzeciej opowiem, co umyka większości lekarzy, i przekażę czytelnikowi wszystkie informacje, których potrzebuje, żeby współpraca ze służbą zdrowia stała się bardziej owocna. Część czwartą poświęcam Metodzie Myers dla Zdrowia Tarczycy, dzięki której cofniemy objawy choroby, wzmocnimy organizm.

Myszę jednak, że najważniejsze to rozprawić się z mitami na temat zaburzeń tarczycy. I zacząć posługiwać się konkretnymi. Kiedy lekarz mówi, że problem nie istnieje albo że przepisał optymalną terapię, czasami trudno jest uwierzyć, że może być zupełnie na odwrót. A jeszcze trudniej jest się sprzeciwić, gdy tę diagnozę potwierdza kilku lekarzy. Medycyna konwencjonalna potrafi przytłoczyć!

Ale czas ubić tę bestię i uwolnić się od przesądów na temat gruczołu tarczowego. Fakt, że dużo ludzi w coś wierzy, nie znaczy, że jest to prawda – i nie ma znaczenia, że w grupie tej znajduje się całkiem sporo lekarzy. W mojej pierwszej książce „Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne” przytoczyłam historię Ignaza Semmelweisa, węgierskiego lekarza, który przez kilka

dziesięcioleci przekonywał kolegów po fachu, że po przyjęciu każdego porodu powinni myć ręce, by nie przenieść bakterii na kolejną pacjentkę. Dopiero po pół wieku nowa „moda” weszła do standardu opieki – choć z perspektywy czasu wydaje się czymś oczywistym. Podejrzewam, że za kolejne 50 lat – chociaż mam nadzieję, że nieco szybciej – dzisiejsze mity o tarczycy będą postrzegane jako coś równie dziwnego, co nieprzestrzeganie zasad higieny przez lekarzy. Ja rozprawię się z nimi na kartach mojej książki.

**MIT #1:** Tycie, utrata energii oraz osłabiony popęd seksualny to naturalne konsekwencje starzenia się organizmu i niewiele można na to poradzić.

**FAKT:** Powyższe objawy często wskazują na zaburzenie tarczycy, a temu możemy z powodzeniem przeciwdziałać.

To przykład sytuacji, kiedy medycyna funkcjonalna udowadnia swoją wyższość nad medycyną konwencjonalną. Ta druga postrzega problemy zdrowotne jako coś nieuniknionego, naturalną konsekwencję starzenia się.

Po części jest to oczywiście prawda, ale nie w zakresie, w jakim przedstawia to medycyna konwencjonalna. Jeśli zadbamy o odpowiednie wzmocnienie funkcji organizmu – to jest, zadbamy, żeby każdy narząd dostawał to, czego najbardziej potrzebuje – nie zagrażą nam zaburzenia metabolizmu ani popędu seksualnego, zachowamy smukłą sylwetkę i zdrową wagę i nigdy nie zabraknie nam energii. Nie przeczę, że każde kolejne 10 lat na karku może trochę nas spowolnić, ale tylko trochę, ponieważ ważniejsze od wieku jest funkcjonowanie organizmu.

Problem polega na tym, że większość ludzi nie ma pojęcia, jak osiągnąć stan optymalny – właśnie dlatego wraz z upływem lat kolejne narządy zaczynają szwankować. To nie wina wieku, tylko złej diety, zespołu nieszczelnego jelita, toksycznych złogów, które przenikają do organizmu z otoczenia przesiąkniętego metalami ciężkimi, chemią przemysłową i jedzeniem produkowanym na masową skalę, oraz infekcji, braku ćwiczeń – albo niewłaściwych ćwiczeń – i zbyt dużej dawki stresu, którego nie potrafimy rozładować. Dodajmy do tego hurtowe ilości leków – w tym antybiotyków, które zaburzają główne funkcje organizmu i niszczą pożyteczne bakterie, a jednocześnie sprzyjają między innymi tyciu.

A teraz czas na dobrą wiadomość: to my decydujemy, czy któryś z powyższych problemów będzie dotyczył również nas. Najbardziej powinni cieszyć się z tego osoby dotknięte zaburzeniami tarczycy, chorobami autoimmunologicznymi albo jednym i drugim. Możemy usprawnić funkcje organizmu oraz uwolnić się od objawów – i to w dowolnym wieku. Większości moich czytelników i czytelniczek nigdy nie poznam, ale na kartach tej książki chcę przynajmniej podzielić się z wami zgromadzoną przeze mnie wiedzą.

**MIT #2:** Przechodzisz perimenopauzę, menopauzę albo niedawno urodziłaś dziecko. Daje ci się we znaki zamglenie umysłu i depresja, przybrałaś na wadze, cierpisz na zaburzenia hormonalne i ogólnie rzecz biorąc, czujesz się dość parszywie. A jedyne, co może ci zaproponować lekarz, to pigułki antykoncepcyjne albo hormonalna terapia zastępcza.

**FAKT:** Tarczyca rzeczywiście może zacząć dawać się we znaki, kiedy zbliża się menopauza albo tuż po urodzeniu dziecka. Ale dzięki dopasowanej terapii wrócisz do formy, odzyskasz pozytywne nastawienie do życia i zachowasz zdrową wagę ciała.

W medycynie konwencjonalnej chyba najbardziej denerwuje mnie pesymistyczne nastawienie lekarzy. W przeciwieństwie do mnie zgadzają się, żeby ich pacjenci podupadli na zdrowiu! Chcę, by osoby, którym pomagam, odzyskały witalność, energię, smukłą sylwetkę, błyskotliwość, spokój i szczęście. I wiem, że jest to możliwe – o ile zadbamy, żeby tarczyca i pozostałe narządy dostały to, czego najbardziej potrzebują.

Winę za objawy chorobowe u kobiet często zrzuca się na zaburzenia poziomu hormonów, podczas gdy winny jest niedomagający gruczoł tarczowy. Faktem jest, że huśtawka hormonalna towarzysząca ciąży, narodzinom dziecka i menopauzie często odbija się na funkcjonowaniu tarczycy – ale ta zależność działa też w drugą stronę. Kiedy trafia do mnie pacjentka skarżąca się na problemy hormonalne, zawsze sprawdzam, w jakim stanie jest jej gruczoł tarczowy – i niemal za każdym razem okazuje się, że zaburzenia poziomu hormonów nie są jej jedynym problemem. Musimy wtedy zająć się zarówno tarczycą, jak i zaburzeniami poziomu estrogenu-progesteronu;

jeśli tego nie zrobimy, zignorowany problem ze zdwojoną siłą odbije się na układzie, któremu poświęciliśmy całą uwagę.

Jeśli wkrótce będziesz przechodzić menopauzę, przechodzisz ją teraz albo borykasz się z problemami poporodowymi, to weź pod uwagę, że możesz cierpieć również na zaburzenia tarczycy. Żeby uwolnić się od wahań poziomu hormonów, wystarczy podjąć leczenie i zacząć stosować Metodę Myers. I nie będziesz potrzebować ani pigułek antykoncepcyjnych, ani zastępczego estrogeneru.

Gdyby się jednak okazało, że twój stan wymaga zastosowania hormonalnej terapii zastępczej, to musisz ją uzupełnić o leczenie tarczycy, zmiany w diecie i zmiany na płaszczyźnie stylu życia. Ale może pocieszy cię myśl, że kiedy już rozwiążesz swoje problemy z gruczołem tarczowym i wzmocnisz organizm, poziom hormonów w organizmie wróci do normy.

**MIT #3:** Dieta nie ma wpływu na zdrowie tarczycy.

**FAKT:** Ma, zwłaszcza jeśli problemy z tarczycą są konsekwencją choroby autoimmunologicznej.

W drugiej części książki wyjaśniam, że chorobom autoimmunologicznym towarzyszy zjawisko *mimikry molekularnej*. To przez nią nasz organizm traktuje konkretne pokarmy i narządy jako wrogie.

Spójrzmy na problem z szerszej perspektywy nadwrażliwości pokarmowych. Z nadwrażliwością mamy do czynienia, gdy organizm uzna, że jakiś pokarm stanowi dla niego zagrożenie. Często inicjuje ją gluten – białko występujące w pszenicy, jęczmieniu, życie i wielu innych ziarnach. Kiedy układ odpornościowy zacznie dostrzegać w glutenie intruza, za każdym razem, kiedy zjemy posiłek zawierający to białko, uwolnione zostaną silne związki chemiczne. Najczęstszym źródłem problemów jest chleb, makaron i wypieki, ale gluten używany jest też w konserwantach i zagęszczaczach, co oznacza, że występuje również w wielu gotowych i pakowanych pokarmach oraz sosach.

Do objawów nadwrażliwości na gluten zaliczamy zapchany nos, zamglenie umysłu, ból stawów, zmęczenie, wysypkę, ból głowy, niestrawność i każdy inny przejaw zwalczania zagrożenia przez organizm. Ponieważ jednak pod względem budowy gluten bardzo przypomina komórki tarczycy,



spożycie pokarmu zawierającego to białko może sprowokować układ odpornościowy do ataku na gruczoł tarczowy.

Kiedy zalecam pacjentom usunięcie z diety wszystkich pokarmów zawierających gluten, tarczyca momentalnie wraca do zdrowia, a z krwi znikają przeciwciała tarczycowe (których obecność sygnalizuje, że organizm szykuje się do ataku). Ogromne znaczenie ma tutaj odpowiednia dieta – a jeśli pacjent cierpi na chorobę autoimmunologiczną, dobranie właściwego pożywienia będzie miało ogromny wpływ na jego ogólny stan zdrowia i funkcjonowanie układu odpornościowego.

W czwartej części książki wyjaśnię szczegółowo, jak to, co jemy, oddziałuje na tarczycę. Zaś w części piątej czytelnik będzie miał okazję przetestować Metodę Myers dla Zdrowej Tarczycy i przekonać się, jak ważna w życiu jest właściwa dieta.

**MIT #4:** Zdrowie jelit nie ma żadnego znaczenia dla kondycji tarczycy.

**FAKT:** Od tego, w jakim stanie są jelita, uzależniony jest stan zdrowia gruczołu tarczowego.

Dbanie o zdrowie jelit jest ważne z wielu powodów, a jednym z nich jest fakt, że zdrowe jelita chronią organizm przed rozwojem choroby autoimmunologicznej. Jak by nie spojrzeć, blisko 80% naszego układu odpornościowego skupione jest na zewnętrznej ścianie jelita. Jeśli strawiony pokarm i toksyny przenikają przez nią, odbija się to na naszej odporności i może skutkować rozwojem choroby autoimmunologicznej oraz wieloma innymi objawami (więcej na ten temat w części drugiej). Moi pacjenci cierpiący na choroby autoimmunologiczne – w tym na zapalenie tarczycy Hashimoto oraz zespół Gravesa-Basedowa – odczuwają natychmiastową poprawę, kiedy zabieramy się za leczenie jelita.

Więcej miejsca poświęcimy temu narządowi w częściach drugiej i czwartej. Z kolei w części piątej czytelnik będzie miał okazję przekonać się, którą z dwóch najpowszechniejszych infekcji złapały jego jelita – a może obie? Wspomniane infekcje to przyrost drożdżaków (kandydoza) i zespół przerostu bakteryjnego w jelicie cienkim (SIBO). Wyłumaczę, jak je leczyć i zabezpieczyć się przed ich nawrotem. A Metoda Myers dla Zdrowej Tar-

czyzy kolejny raz udowodni swoją skuteczność, wspomagając leczenie jelit, co automatycznie przełoży się na kondycję tarczycy oraz ogólny stan zdrowia. A tymczasem powiem tylko, że jest to kolejny aspekt leczenia, który medycyna konwencjonalna całkowicie ignoruje. W medycynie funkcjonalnej zdrowie jelit ma kluczowe znaczenie dla zdrowia całego organizmu.

**MIT #5:** Wszyscy borykamy się z problemem stresu i bezsennością. To problem sam w sobie – tarczycza nie jest niczemu winna.

**FAKT:** Stres i bezsenność tak bardzo dają nam się we znaki między innymi dlatego, że zaburzają pracę gruczołu tarczowego.

W części czwartej zajmiemy się zarówno naszymi nawykami przed pójściem spać, jak i problemem stresu. Osoba, która nie wypoczywa w nocy, jest w większym stopniu narażona na zaburzenia tarczycy i układu odpornościowego. A jeśli na dodatek nie radzi sobie ze stresem, konsekwencje będą dwa razy poważniejsze. Oba te czynniki są bardzo ważne w Metodzie Myers i odgrywają kluczową rolę w leczeniu schorzeń tarczycy oraz układu immunologicznego.

Ale – co bardzo ważne – zarówno stres, jak i bezsenność mogą być *efektem* zaburzeń tarczycy. Kiedy gruczoł tarczowy zaczyna wariować, konsekwencje odczuwa cały organizm. To błędne koło, sytuacja bez wyjścia. Hormony tarczycy zasilają wszystkie bez wyjątku komórki naszego ciała. Sen jest cudownym, relaksującym doświadczeniem, ale przygotowanie gruntu pod zdrowy wypoczynek wymaga od mózgu pewnego wysiłku. A nie wykona powierzonego mu zadania, jeśli nie będzie dysponował zapasem hormonów tarczycy.

Podobna więc łączy gruczoł tarczowy z gruczołami nadnerczy, które wytwarzają hormony stresu. Zaburzenie pracy tego pierwszego będzie miało negatywny wpływ na funkcjonowanie tego drugiego. A to wiąże się ze wzrostem podatności na stres, gorszym radzeniem sobie z drobnymi utrudnieniami oraz brakiem motywacji i energii do działania. Co gorsza, organizm może próbować zrównoważyć brak hormonów gruczołu tarczowego poprzez zwiększoną produkcję hormonu stresu, przez co cały dzień będziemy chodzić poddenerwowani. Bezsenność, drażliwość, apatia i poddenerwowanie to klasyczne objawy zaburzeń tarczycy oraz gruczołów

nadnerczy – a żeby się od nich uwolnić, trzeba dostarczyć organizmowi odpowiednią dawkę hormonów gruczołu tarczowego.

I wreszcie, stres oraz bezsenność mogą być konsekwencjami złej diety i niezdrowego stylu życia. Kiedy nie dostarczamy narządom i gruczołom tego, czego najbardziej potrzebują do wydajnej pracy, kiedy zalewamy organizm toksycznymi związkami i w żaden sposób nie rozładowujemy stresu, spowoduje to jego spotęgowanie i odbije się na jakości snu – a rykoszetem oberwą tarczycę i gruczoły nadnerczy. Niewydolność gruczołów oczywiście tylko pogorszy sprawę. To błędne koło – ale możemy się z niego wyrwać. Wystarczy, że zaczniemy wzmacniać organizm Metodą Myers dla Zdrowej Tarczycy, by problemy z bezsennością i stresem stały się ledwie wspomnieniem.

**MIT #6:** Przygnębienie, stany lękowe, brak motywacji i ospałość to objawy depresji, a nie zaburzeń tarczycy.

**FAKT:** Schorzenia tarczycy prowadzą do depresji, stanów lękowych i braku motywacji – czemu można zaradzić dzięki skutecznej terapii.

Hej, jak mało kto rozumiem, że depresja to skomplikowany temat; zresztą to samo dotyczy stanów lękowych, zamglenia umysłu i braku motywacji. Za pojawienie się tych objawów odpowiada wiele czynników zdrowotnych i psychologicznych, często ściśle ze sobą splecionych.

Z drugiej strony to naprawdę niesamowite, jak wielkie znaczenie dla samopoczucia ma stan organizmu – a chyba jeszcze bardziej zaskakujący jest fakt, że odpowiednia dawka hormonów tarczycy ma ogromny wpływ na sposób, w jaki przetwarzamy emocje. Nieustannie znajduję dowody na poparcie tej tezy: pacjenci, którym wydaje się, że do końca życia nie wyjdą z depresji – również tacy, u których depresja jest chorobą „dziedziczną” – wychodzą na prostą, kiedy tylko dopasujemy dawkę hormonów tarczycy.

Również choroba jelit może poskutkować depresją, stanami lękowymi czy zamgleniem umysłu. Jak by nie spojrzeć, to w jelitach wytwarzane jest 95% serotoniny – ważnego antydepresantu. Kiedy poziom serotoniny spada, ogarniają nas lęk, depresja i pesymizm, okraszone problemami ze snem. Optymalna ilość serotoniny gwarantuje spokój umysłu, optymizm, pewność siebie i siłę do działania. Kluczowym etapem Metody Myers dla

Zdrowej Tarczycy jest wyleczenie jelit, co pomaga uwolnić się od depresji i lęków, a jednocześnie usprawnić funkcjonowanie mózgu.

Jeśli zmagasz się z depresją, lękami, zamgleniem umysłu albo ogólnym brakiem motywacji, to proszę cię: zastanów się, czy za twoje problemy *w znacznym stopniu* nie odpowiada schorowana tarczyca. Przeczytaj moją książkę. Umów się z lekarzem. Postaraj się o możliwie najlepszą diagnozę i terapię. Zdziwisz się, jak szybko odzyskasz lepsze samopoczucie.

**MIT #7:** Czasami nic się nie poradzi, kiedy człowiek czuje się nijako.

**FAKT:** Jeśli wiesz, jak wzmocnić organizm, to niemal zawsze unikniesz złego samopoczucia.

Ten mit zostawiłam na koniec, chociaż jest chyba najważniejszy z całej siódemki i bardzo bym chciała, żeby czytelnik wziął sobie do serca to, co mam do powiedzenia. Bardzo często zdarza się, że kiedy skarżymy się lekarzowi na złe samopoczucie, on tylko wzrusza ramionami. Nie dostrzega wielu potencjalnych problemów – badania dają normalne wyniki, a człowiek i tak czuje się pod psem. A problemów, które się manifestują, lekarz często nie potrafi rozwiązać – chyba że za pomocą lekarstw, które tylko pogarszają nasz stan. Dla większości lekarzy medycyny konwencjonalnej złe samopoczucie nie jest istotnym problemem zdrowotnym.

Dla mnie jest – i to poważnym. Zdaje sobie bowiem sprawę z faktu, że jeśli pacjent narzeka na samopoczucie – brakuje mu energii, witalności, ma zamglony umysł albo cierpi na nadwagę – to znak, że w jego organizmie dzieje się coś złego. Może chodzi o tarczycę. Albo zaburzenie równowagi hormonów płciowych. Niewydolność gruczołów nadnerczy. Najprawdopodobniej ściana jelita zaczyna przepuszczać. Każdy z powyższych problemów odbije się na działaniu neuroprzekazników i układu odpornościowego, zdrowiu stawów, mięśni i dosłownie wszystkich narządów. Stwierdzenie „Często czuję się nijako” sygnalizuje dużo poważniejszy kłopot.

Nijakie samopoczucie może nam towarzyszyć przez wiele lat. Ale czasem – prędzej czy później – przeobraża się w chorobę serca, cukrzycę, chorobę autoimmunologiczną albo jeszcze jakieś inne schorzenie przewlekłe.

Zaburzenie pracy gruczołu tarczowego może zamienić życie w piekło. Zdrowa tarczyca to normalna koncentracja, energia i życie pełną piersią.

Napisałam tę książkę, żeby pomóc moim czytelnikom osiągnąć pełnię zdrowia i dogłębnie wyjaśnić, jak pracuje tarczyca, co może jej dolegać i jak temu przeciwdziałać. Niektóre z tych celów pomoże ci osiągnąć twój lekarz. Inne z powodzeniem zrealizujesz w pojedynkę. Tak czy inaczej, jedyne, czego pragnę, to by każdy, kto uskarża się na „złe samopoczucie”, odzyskał dawną formę. I żebyś, drogi czytelniku, otrzymał wszelkie wsparcie w leczeniu tarczycy, jelit i układu odpornościowego, a każdy narząd twojego ciała pracował na pełnych obrotach. Bo tylko wtedy zachowasz smukłą sylwetkę i wypełni cię energia, witalność oraz optymizm. Pamiętaj, że masz wszelkie prawo, by czuć się jak młody bóg.





**Dr Amy Myers** jest specjalistką w dziedzinie schorzeń auto-agresywnych. 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. Będiesz 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:

