

DR. AMY MYERS

EDICȚURA PARALELA 45

**SĂNĂTATEA
TIROIDEI**

Redactare: Mihaela Cosma
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MYERS, AMY

Sănătatea tiroidei : cum să-ți recapeți pofta de viață fără stări de oboseală, confuzie, greutate / dr. Amy Myers ; trad. din lb. engleză de Ianina Marinescu. - Pitești : Paralela 45, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-3272-2

I. Marinescu, Ianina (trad.)

61

The Thyroid Connection. Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight – and How to Get Your Life Back
Amy Myers, MD

Copyright © 2016 by Amy Myers, MD

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

Copyright © Editura Paralela 45, 2020

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

DR. AMY MYERS

SĂNĂTATEA TIROIDEI

CUM SĂ-ȚI RECAPETI POFTA DE VIAȚĂ
FĂRĂ STĂRI DE OBOSEALĂ, CONFUZIE, GREUTATE

Traducere din limba engleză de
Ianina Marinescu

Editura Paralela 45

CUPRINS

Introducere	9
-------------------	---

PARTEA ÎNTÂI. NOUA EPIDEMIE DE TIROIDITE

Capitolul 1. Excesul de probleme tiroidiene	25
Capitolul 2. Poți fi ajutat	44

PARTEA A DOUA. SĂ ÎNȚELEM CUM FUNCȚIONEAZĂ TIROIDA

Capitolul 3. Ce este tiroida?.....	69
Capitolul 4. Legătura cu autoimunitatea	89

PARTEA A TREIA. CUM SĂ COOPEREZI CU MEDICUL

Capitolul 5. De ce medicul tău este depășit de situație	107
Capitolul 6. Cum să ceri mai mult de la medicul tău	128

PARTEA A PATRA. METODA MYERS

Capitolul 7. Puterea alimentelor	157
Capitolul 8. Eliminarea toxinelor	179
Capitolul 9. Legătura cu infecțiile	206
Capitolul 10. Soluții împotriva stresului	217

PARTEA A CINCEA. METODA MYERS PREZENTATĂ PAS CU PAS

Capitolul 11. Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers	243
Capitolul 12. Planul de vindecare a tiroidei în 28 de zile prin Metoda Myers	279
Capitolul 13. Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers... urmat pe viață	325
Capitolul 14. Rețete pentru Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers	330
Resurse	371
Mulțumiri	379
Anexa A. Scrisoare către medicul tău	383
Anexa B. Eliminarea toxinelor din casă	386
Anexa C. Stomatologia bio	389
Anexa D. Am nevoie de chelare?	392
Anexa E. Cum să scapi de mucegaiul toxic?	394
Bibliografie selectivă	398
Povestea mea	435

INTRODUCERE

Bună ziua, dragă cititorule!

Citești această carte deoarece crezi că ai o problemă tiroidiană sau *știi* că ai. Oricum ar fi, probabil ai acea senzație neplăcută că medicului tău îi scapă ceva, întrucât insistă că ești în regulă, deși *tu știi* prea bine că nu mai „bine“ nu ești.

Poate că te-ai îngrășat, chiar dacă nu te-ai abătut niciun pic de la planul tău de slăbit. Sau poate că mănânci și faci mișcare ca întotdeauna – bine, rău sau indiferent cum –, iar acum kilogramele se adună, deși înainte aveai o greutate stabilă.

Sau poate că ai problema opusă: pierzi brusc și rapid în greutate, deși mănânci mult mai mult decât de obicei și pare că ți-e foame chiar și după ce ai mâncat enorm. Poate că te confrunți cu un puls accelerat și cu palpitații apărute din senin. Poate că ești tot timpul într-o stare de frică și simți o anxietate de fond care te ține constant pe muchie de cuțit.

Poate că ți se întâmplă de mult prea multe ori să uiți câte ceva, deși nu ai decât 20 de ani. Sau poate că ai peste 60 de ani, dar *știi* că creierul tău ar trebui să funcționeze mai bine decât o face acum.

Poate că ești tot timpul obosit. Sau apatic. Sau deprimat. Poate că hormonii tăi au luat-o razna. Sau nu poți rămâne însărcinată, deși încerci de multă vreme. Sau libidoul tău pare să fie tot timpul la pământ. Poate că ai și alte simptome supărătoare: indigestie, constipație, diaree. Poate că anxietatea ta a început să ia forma unor devastatoare atacuri de panică, declanșate aparent fără motiv.

Sau poate că problema ta sunt articulațiile care te dor, mâinile care îți tremură, musculatura flască, pielea descuamată. Poate că ți-e frig tot timpul. Sau – iar asta poate fi lucrul cel mai tulburător – a început să-ți cadă părul.

Oricare dintre aceste simptome și toate la un loc pot să indice o problemă tiroidiană: fie o tiroidă care este *subfuncțională*, fie una care este *suprafuncțională* (chiar dacă simptomele pot fi diferite, pot și să se suprapună). Și dacă medicul te-a asigurat că *nu* ai o problemă tiroidiană – că rezultatele analizelor tale sunt normale sau că iei deja nivelul adecvat de suplimente cu hormoni tiroidieni, că problemele tale sunt provocate de hormonii feminini (dacă ești femeie) sau de nivelul scăzut de testosteron (dacă ești bărbat) sau de depresie, stres, anxietate ori de faptul că nu ai suficientă disciplină alimentară –, ei bine, sunt aici ca să-ți spun că, deși poate o parte dintre cele de mai sus sunt adevărate, tot ai o problemă tiroidiană.

Ai auzit bine! Chiar dacă medicul tău spune că *nu* ai o problemă tiroidiană, se prea poate să ai. Din păcate, e foarte posibil ca analizele pe care le faci să nu fie adecvate, medicul să interpreteze greșit rezultatele, medicamentele pe care le iei să fie insuficiente, medicația să nu fie cea mai potrivită pentru tine – sau să ai parte, într-un fel sau altul, de o combinație între toți acești factori.

Între timp, te simți groaznic, fără vlagă sau îmbătrânit înainte de vreme și, deoarece medicul nu te crede, poate chiar nebun. Dar poți să respiri ușurat și să te pregătești să te simți mai bine, căci din această carte vei afla că ai avut dreptate încă de la început. Chiar *este* ceva în neregulă cu tine. Chiar *ai* o disfuncție tiroidiană ce *poate* fi tratată și, cu cât o tratezi mai repede, cu atât te vei simți cu totul alt om.

CUM SĂ FACI LEGĂTURA ÎNTRE EFECTELE TIROIDEI

Este impresionant cât de multe simptome, mai mari, mai mici și așa-și-așa, au legătură cu tiroida. De fapt, cam orice aspect organic depinde de funcționarea tiroidei; dacă tiroida nu funcționează cum trebuie, nici tu nu funcționezi cum trebuie. Vindecarea și susținerea tiroidei este una dintre modalitățile cele mai importante prin care te poți conecta cu propriul corp și unul dintre demersurile cele mai bune de a avea o stare optimă de sănătate.

Din această carte vei afla totul despre glanda tiroidă: cum funcționează, de ce te poate face să te simți atât de rău și ce poți face pentru a obține un

diagnostic mai precis. Vei afla ce analize să soliciți și ce opțiuni de tratament să explorezi.

De asemenea, vei descoperi și cum să-ți îmbunătățești starea de sănătate prin intermediul unei alimentații sănătoase și al unui stil de viață adecvat: vindecarea intestinelor, consumul de substanțe nutritive necesare tiroidei, evitarea alimentelor inflamatoare, eliminarea surplusului de toxine din organism, tratarea infecțiilor și practici eficiente de reducere a stresului. În acest scop, vei afla câtă mișcare îi face bine tiroidei tale, căci prea multă sau prea intensă poate, practic, să perturbe funcția tiroidiană.

Mai presus de toate, vei afla cum să scapi de acele simptome. Cum să-ți recapeți claritatea mentală. Cum să atenuezi anxietatea și să ameliorezi depresia. Cum să scapi de durerile articulare și să-ți reechilibrezi hormonii. Cum să-ți intensifici viața sexuală. Cum să scapi de kilogramele în plus, pentru totdeauna. Și da, cum să reînceapă să-ți crească părul, des și sănătos – mai des și mai sănătos ca oricând – și cum să ai o piele curată și luminoasă, plus tone de energie.

Asta e ceea ce-mi doresc pentru tine, sănătate și vitalitate, nici mai mult, nici mai puțin. La asta te poți aștepta când tiroida funcționează optim și ai o alimentație și un stil de viață care te ajută să te menții într-o stare excelentă de sănătate. Știu că se poate, deoarece mii de pacienți pe care i-am avut au reușit. Dacă ei au putut, și tu poți!

CUM SĂ PREIEI CONTROLUL ASUPRA STĂRII TALE DE SĂNĂTATE

Sănătatea tiroidei are două aspecte esențiale.

Cel mai important depinde de tine. Dacă vei urma planul pus la dispoziție de Metoda Myers (The Myers Way®), protocolul meu pentru o sănătate tiroidiană absolută pe care îl prezint în această carte, vei vedea o îmbunătățire spectaculoasă a sănătății, vitalității și stării tale afective. După zece ani în care am recurs la acest protocol și la cabinet, și pentru mine însămi, pot să-ți promit că nimic, adică chiar *nimic*, nu te poate face să te simți mai bine decât atunci când îi asiguri organismului tău tot ce are nevoie.

CAPITOLUL 1

Excesul de probleme tiroidiene

O nouă epidemie face ravagii, iar medicul tău probabil că nici măcar nu știe!

Această epidemie te poate face să iei în greutate și, dintr-odată, să-ți fie imposibil să mai dai jos. Sau te poate face să pierzi în greutate într-un ritm alarmant, chiar dacă mănânci tot timpul – și ți-e foame tot timpul.

O variantă a acestei epidemii te face să te simți obosit, epuizat, fără energie și fără motivație. O alta te umple de anxietate și de temeri ce se transformă adesea în atacuri de panică în toată regula.

Unii oameni atinși de această epidemie suferă de confuzie mentală: pierderea clarității și a concentrării, lapsusuri frustrante și uitare. Alții se luptă cu depresia. Căderea părului este un alt simptom. Dureri musculare și articulare. Puls accelerat. Tremurul mâinilor. Musculatură flască. Probleme cu somnul: să adoarmă sau să *readoarmă*.

Această epidemie poate face să crească riscul de avort. Sau să te împiedice să rămâi însărcinată. Poate să-ți distrugă libidoul. Sau să te facă să ai dificultăți sexuale, indiferent dacă ești bărbat (caz în care ajungi să suferi de disfuncție erectilă) sau femeie (uscarea vaginului). Ba chiar te poate încadra în categoria persoanelor cu risc crescut de a face o boală autoimună.

Partea cea mai rea este că, de multe ori, medicina convențională nu reușește să-ți stabilească un diagnostic. Medicul tău convențional ți-ar putea spune: „Rezultatele analizelor sunt normale. Simptomele tale? Așa se întâmplă când înaintezi în vârstă.“ Sau: „Valorile sunt în limite normale, iar

dacă nu te simți bine e probabil doar din cauza stresului.“ Sau: „Analizele de sânge arată bine. Dacă te simți fără energie înseamnă că te apropii de menopauză.“

Dacă medicul nu îți stabilește un diagnostic, e probabil să-ți fie prescrise inadecvat niște medicamente antidepressive sau anxiolitice. E posibil să ți se spună să iei anticoncepționale pentru reglarea ciclului sau să faci o terapie de substituție hormonală pentru tratarea fluctuațiilor de dispoziție afectivă. Ori poate că medicul îți spune pur și simplu: „Odihnește-te, nu mai munci atât de mult. Ia-ți o vacanță, ce zici?“

Chiar dacă ai fost corect diagnosticat, e posibil să nu primești tratamentul adecvat. Iar când revii la consultație și tot nu te simți bine, având senzația că ai devenit o altă persoană pe care nici măcar nu o recunoști, medicul îți răspunde: „Păi, orice ai avea, nu reiese din analizele de sânge pe care le-am făcut, rezultatele sunt normale. Îmi pare rău că te simți așa, dar am făcut tot ce-mi stătea în puteri.“

Această devastatoare epidemie afectează cel puțin 27 de milioane de americani și, din câte știm, vreo două sute de milioane de oameni din toată lumea, alte milioane nefiind vreodată diagnosticate. Deși este foarte des întâlnită în rândul femeilor de peste 40 de ani, această epidemie poate afecta pe oricine, oriunde; de fapt, eu și colegii mei observăm o creștere acută a numărului de cazuri, mai ales în rândul femeilor de 20 și 30 de ani.

Această epidemie se numește *disfuncție tiroidiană*. Iar dacă nu este tratată corect îți poate distruge viața.

Când ai prea puțini hormoni tiroidieni

Ți-e frig tot timpul și e probabil să nu transpiri.

Te poți constipa.

Te îngrași și nu poți slăbi.

Ai probleme de memorie: lapsusuri, dificultăți de concentrare.

Te poți simți apatic și demotivat.

Ești mereu obosit.

Dormi mult mai mult decât de obicei.

E posibil să te simți deprimat sau să ai fluctuații de dispoziție afectivă.

Îți cade părul.

Ai pielea ternă și uscată.
Ai tulburări hormonale.
Ai fost diagnosticată cu infertilitate sau ai suferit avorturi spontane.
Poți face gușă sau poți simți că ai gâtul umflat.
Te simți altfel, nelalocul tău, parcă nu ai fi tu însuși.
Ai un ritm cardiac încetinit.
Ai fost diagnosticat cu nivel ridicat de colesterol.

Când ai prea mulți hormoni tiroidieni

Simți adesea că ți-e cald sau transpiri abundent.
Te simți anxios, activat și ai fluctuații de dispoziție afectivă.
Te lupți cu insomnia.
E posibil să faci atacuri de panică.
Îți bate inima puternic și poți avea palpitații.
Ai scaune moi sau diaree.
Poți avea tremurături.
Slăbești văzând cu ochii.
E posibil să suferi de slăbiciune musculară.
Pare că ochii îți ies din orbite.
Poți face gușă sau poți simți că ai gâtul umflat.
E posibil să ai cicluri neregulate sau să suferi de infertilitate.
Poți face eczemă sau ți se poate îngroșa pielea de pe tibii.
E posibil să-ți cadă părul.
Poți suferi de urticarie cronică sau de erupții cutanate.

Când ai o disfuncție tiroidiană poți avea și simptome de pe *ambele* liste în același timp sau alternativ. Poți să te simți oboseit și activat, epuizat și insomniac, anxios și deprimat. Am avut pacienți a căror reacție la hipofuncția tiroidiană a fost să *slăbească*, nu să se îngreșe, deoarece glandele lor suprarenale supracompensau din cauza problemei tiroidiene și secretau în exces hormoni de stres. Sistemul de semnalizare tiroidiană este extrem de complex și sunt foarte multe feluri în care poate funcționa greșit. De aceea este atât de important să faci o serie completă de analize de sânge: pentru a decela simptomele uneori derutante și a obține un diagnostic corect.

CAPITOLUL 2

Poți fi ajutat

Dacă și tu, la fel ca mulți alți oameni, te-ai străduit să-ți convingi medicul că e ceva în neregulă cu tine, te înțeleg din tot sufletul. Când te simți rău, obosit și speriat, nimic nu e mai rău decât de un medic – acea persoană de al cărei ajutor ai disperată nevoie – care să-ți spună că ești în regulă și că nu are cu ce să te ajute. „E doar în capul tău“, „Așa se întâmplă odată cu înaintarea în vârstă“, „Am făcut deja tot ce se putea“ sunt, după părere mea, niște răspunsuri de neconceput și, sincer vorbind, mă fac să clocotesc de nervi. Sunt mult prea des întâlnite în rândul medicilor convenționali și e trist că majoritatea pacienților n-au de ales și trebuie să le creadă.

Ei bine, până aici! În acest capitol o să cunoști alți pacienți ai căror medici le-au spus că medicina *convențională* nu are alte soluții, și care au căutat să obțină ajutorul medicinei *funcționale*. Vreau să știi că nu ești singur, că *poți* fi ajutat și că orice medic care nu te ia în serios sau care trece repede cu vederea peste simptomele tale nu se achită de datoria sa profesională.

Să ai unul sau mai mulți medici care îți ignoră suferința este oarecum traumatizant, am văzut asta la mulți pacienți și am simțit-o pe pielea mea, desigur. Acest capitol este despre descifrarea acelei traume. Dacă te-a deranjat răspunsul medicului tău, și mai ales dacă te-au deranjat răspunsurile mai multor medici, poate că te vei regăsi în poveștile de mai jos ale unor pacienți. Iar după ce le citești vom examina mai îndeaproape cum și de ce medicina convențională îi dezamăgește pe atât de mulți pacienți cu probleme tiroidiene.

Mai vreau și să vezi cât de puternice pot fi anumite lucruri: să beneficiezi de substanțele nutritive, de vitaminele și mineralele de care tiroida ta are nevoie pentru a secreta hormonii tiroidieni și de care organismul tău are nevoie pentru a reacționa adecvat la acei hormoni; să-ți vindeci intestinele; să reduci nivelul inflamației; să efectuezi tipul potrivit de exerciții pentru corpul tău, nici prea puține, nici prea multe; să diminuezi expunerea la toxine și să îmbunătățești capacitatea de detoxificare a organismului; să vindeci infecțiile ascunse; să contracarezi stresul din viața ta, relaxându-te suficient pentru ca hormonii de stres să fie la un nivel optim. Aceste elemente ale Planului de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers nu sunt nici pe departe chestii pe care să le vezi prin filme și sunt discreditate de mulți medici convenționali ca fiind schimbări „care chiar nu sunt importante.“

Dar de fapt importanța pe care o au poate fi foarte mare, căci, odată cu dispariția simptomelor, revenirea energiei, evaporarea anxietății și depresiei, întregul tău organism se bucură de o stare solidă și constantă de vitalitate și confort.

Vei începe chiar tu să resimți aceste avantaje după ce vei urma planul de 28 de zile. În funcție de gradul afecțiunii tale, s-ar putea ca până atunci să te simți 100% bine sau s-ar putea să mai fie nevoie de câteva luni ca să ajungi la o stare optimă de sănătate. Mai poți și să recurgi la plante medicinale pentru a-ți calma tiroida hiperactivă (dacă ai hipertiroidie) sau să cooperezi cu medicul pentru stabilirea tipului și dozei adecvate de suplimente cu hormoni tiroidieni (dacă ai hipotiroidie). Oricum ar fi, după cum au descoperit și pacienții din acest capitol, schimbările întruchipate de Metoda Myers pot să-ți transforme sănătatea – și viața.

CUM ARATĂ SUCCESUL?

Vestea bună este că practic oricine citește această carte se poate aștepta să ajungă la o stare viguroasă de sănătate și de confort. Dacă urmezi Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers și, la nevoie, cooperezi cu medicul (din Capitolul 3 vei afla cum e cel mai bine să faci asta), poți în cele din urmă să scapi de simptomele enumerate la paginile 26 și 27, să te simți plin de energie și de vitalitate, să ai o dispoziție afectivă echilibrată, o greutate normală și un sentiment de calm și optimism.

Sigur că există mai multe moduri de a atinge acest scop, în funcție de mai mulți factori: dacă ai hipo- sau hipertiroidie, dacă este autoimună sau nu, de durata disfuncțiilor tiroidiene și dacă mai ai sau nu și alte afecțiuni cronice. Acești factori suplimentari te ajută să stabilești cât va dura până să te simți excelent, indicându-ți și ce anume mai ai de făcut pe parcurs.

Căci iată care e ideea: tiroida este un organ vital – nu poți trăi fără ea. Dacă a fost supusă ablației cu I-131, îndepărtată chirurgical sau afectată de inflamația cronică, va trebui să iei o anumită doză de suplimente cu hormoni tiroidieni.

În cartea mea *Soluții contra autoimunității* arăt cum poți scăpa de simptomele de autoimunitate și cum poți să-ți recapeți sănătatea fără medicamente sau suplimente cu hormoni. Însă tiroida și sistemul imunitar sunt diferite în această privință. Iar asta pentru că sistemul imunitar este un set de substanțe biochimice mai flexibile și mai ușor de modificat. Tiroida este un organ vital și, după ce este distrusă o parte semnificativă din ea, efectul este permanent. În acest caz trebuie să compensăm acei hormoni pe care tiroida nu-i mai secretă.

Chiar și așa, veștile sunt în continuare foarte, foarte bune, căci după ce ai făcut modificările de alimentație și de stil de viață de care are nevoie organismul tău și după ce ai luat suplimentele cu hormoni tiroidieni (dacă ai nevoie de ele), poți să te simți excelent și să te bucuri de o viață frumoasă și sănătoasă. Iată care sunt toate variantele pentru a obține acest rezultat fericit:

- Dacă ai hipotiroidie și ai sesizat de timpuriu că ai o problemă tiroidiană, s-ar putea să scapi complet de această problemă cu ajutorul Planului de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers. S-ar putea să nu mai ai niciodată nevoie de suplimente cu hormoni tiroidieni și de niciun alt fel de tratament medical, putând să te bazezi cu totul pe suplimentele alimentare și pe schimbările stilului de viață.
- Dacă suferi de hipotiroidie de mai mulți ani, se poate ca distrugerea tiroidei să fie atât de semnificativă, încât glanda să nu mai poată secreta suficienți hormoni tiroidieni pentru nevoile tale. Să urmezi Metoda Myers te va ajuta să simți că ești sănătos și să te simți excelent, dar numai dacă medicul îți prescrie tipul și doza adecvată de suplimente cu

hormoni tiroidieni care să compenseze hormonii pe care tiroida ta nu-i mai poate secreta.

- Dacă ai hipertiroidie și încă nu ai fost supus unei ablații cu I-131 sau unei proceduri chirurgicale, e foarte probabil să poți scăpa de afecțiunea ta cu ajutorul Planului de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers, luând și câteva plante medicinale pentru calmarea tiroidei. Asta este valabil indiferent dacă în prezent iei sau nu medicamente de supresie tiroidiană. În funcție de gradul afecțiunii, s-ar putea să ai nevoie de mai multe săptămâni sau chiar luni ca să poți renunța la medicația de supresie tiroidiană și să ajungi la o stare optimă de sănătate. După aceea, să continui să urmezi Metoda Myers este de obicei tot ce ai nevoie: fără medicamente, fără plante medicinale, doar alimentația și stilul de viață adecvate.
- Dacă ai suferit de hipertiroidie și toată glanda sau o parte din ea a suferit o ablație, sau a fost îndepărtată chirurgical, ori dacă tiroida ta a ajuns să fie distrusă într-un alt mod, va trebui să iei o formă sau alta de suplimente cu hormoni tiroidieni ca să compensezi hormonii pe care propria ta glandă nu-i mai poate secreta. Nu ne putem regenera tiroida, dar Metoda Myers te poate ajuta să scapi de simptome și chiar să reușești să reduci doza de suplimente cu hormoni tiroidieni.

Apoi, când spun că *vei scăpa*, mă refer că vei scăpa de efectele negative asupra organismului și sistemului imunitar, și nu de distrugerea țesutului tiroidian. Putem să scăpăm de *simptome* și de *reacția autoimună*. Nu putem să scăpăm de distrugerea tiroidei – dar, din fericire, putem compensa cu tipul și doza adecvată de suplimente cu hormoni tiroidieni.

Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers poate

Să ajute la eliminarea simptomelor.

Să calmeze o tiroidă hiperactivă.

Să îi asigure organismului substanțele nutritive de care are nevoie pentru o reacție tiroidiană optimă.

Să atenueze obstacolele ce împiedică o reacție tiroidiană optimă, acestea fiind: excesul de exerciții fizice, stresul și surplusul de toxine.