

DR. AMY MYERS

# SĂNĂTATEA TIROIDEI

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

Ediția a II-a

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 numai „bine“ nu ești.

Poate că te-ai îngreșat, 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.

Al doilea aspect al sănătății tiroidiene presupune să cooperezi cu medicul. Din această carte vei afla tot ce ai nevoie să știi ca să poți coopera cu medicul tău, astfel încât să fii 100% sigur că primești diagnosticul corect și tratamentul cel mai eficient. Și, *uau*, o să te simți mai bine decât acum!

Puține lucruri sunt mai groaznice decât o tiroidă dată peste cap și un medic care nu crede că ai o problemă. De unde știi? Pentru că înainte să devin medic specializat în tiroidism am suferit de probleme tiroidiene ca pacient. Știu cât de groaznică poate fi viața când tiroida o ia razna. Știu cât este de frustrant când medicul nu te crede sau când ți se spune că totul e în regulă, deși tu *știi* că nu este. Știu foarte bine cât de înnebunitor poate fi să crezi că nu mai ai soluții, că nu mai e nimic de făcut decât să te resemnezi să trăiești cu tulburări emoționale și kilograme în plus, anxietate și depresie, confuzie mentală, oboseală și căderea părului.

O știu pentru că am trăit-o pe pielea mea. La vârsta de 32 de ani propria mea tiroidă a luat-o razna și m-am confruntat cu o tulburare înfricoșătoare care mi-a dat senzația că nu mai sunt stăpână pe corpul meu și că nu mai pot deține controlul asupra minții mele. Și deși eram în anul doi la medicină și aveam mai multe cunoștințe de bază despre anatomie decât majoritatea oamenilor, propriul meu medic a refuzat să mă creadă. Mi-a spus: „Oh, e doar de la stres. Iar voi, studenții la medicină, credeți mereu că aveți toate bolile despre care citiți prin manuale.“

*Nu.* Chiar aveam o perturbare a funcției tiroidiene, pentru care inițial medicul meu a refuzat să-mi facă analizele. Și chiar și după ce am insistat pentru un set complet de analize și am obținut un diagnostic, tratamentele care mi-au fost puse la dispoziție de medicina convențională au fost de multe ori mai rele decât boala însăși. Îmi pare rău să o spun, dar majoritatea medicilor obișnuți – nu toți, dar cei mai mulți – fac foarte, foarte puține pentru tratarea unei disfuncții tiroidiene. O tot nimeresc pe delături.

De aceea aș vrea să-ți vorbesc despre legătura mea personală cu tiroida, deoarece asta a reprezentat o sursă de inspirație pe parcursul întregii mele cariere medicale: să-mi ascult pacienții, să înțeleg ce se întâmplă de fapt și să caut cele mai bune tratamente, acelea care se bazează pe capacitatea naturală a corpului de a ajunge la o stare optimă de sănătate. Medicina convențională m-a dezamăgit – nu am cum s-o spun altfel. Este misiunea mea să nu o las să te dezamăgească și pe tine.

## CÂND MEDICUL NU TE CREDE

„Nu aveți probleme cu tiroida.“

La fel ca milioane de pacienți înaintea mea și după mine, am auzit aceste cuvinte rostite cu lejeritate și am simțit o strângere de inimă. Tocmai începusem anul doi la medicină. Fusesem mereu rezistentă și sănătoasă. Știam cum să dau tot ce pot și nimic nu-mi plăcea mai mult decât să mă ridic la înălțimea unei provocări, fie că a fost vorba de cei doi ani petrecuți în Peace Corps (Corpul Păcii), fie de primul an la medicină. Chiar și în acele luni interminabile și istovitoare în care mama a luptat cu cancerul, urmate de moartea ei timpurie, am găsit o modalitate de a fi la înălțime și a face față situației. După moartea ei am început să lucrez într-un laborator de cercetare unde am studiat și patentat un compus natural care ar putea preveni decesul altora aflați în situația ei.

Însă acum, ca din senin, corpul meu o luase razna. Mă luptam în fiecare zi cu anxietatea care uneori se transforma în atacuri de panică în toată regula, însoțite de un puls accelerat, respirații scurte și rapide și un sentiment tot mai cuprinzător al morții. Noaptea nu puteam dormi și-mi auzeam dubla bătaie a inimii în sincronie cu secundarul ceasului, nefiind în stare să mă liniștesc ca să mă ia somnul.

Slăbeam văzând cu ochii. Dacă nu mâncam în fiecare seară două felii de pâine unse cu un strat gros de unt chiar înainte de culcare, a doua zi dimineață mă trezeam mai slabă cu un kilogram. Iar dacă asta ți se pare un plan ideal pentru a pierde în greutate, dă-mi voie să-ți spun că nu era deloc așa, dimpotrivă. Eram sfrijită, trasă la față și firavă, iar când coboram pe scări mușchii îmi tremurau atât de tare, că trebuia să mă țin de balustradă ca de un colac de salvare. Îmi era tot timpul foame, chiar și după ce mâncam. Mi-era atât de rău, că nici măcar nu puteam să iau notițe la cursurile din imensul amfiteatru al școlii; aveam un tremur atât de pronunțat al mâinilor, încât nu mai puteam ține pixul între degete.

Primii care s-au sesizat au fost prietenii mei care erau studenți la medicină și mi-au observat imediat simptomele. Au insistat să merg la medic. Așa că m-am dus, numai ca să aud că aveam „sindromul studentului la medicină“: care crede că are orice boală despre care învață la școală.

Nu, am insistat eu. Îmi cunosc organismul. Se întâmplă ceva groaznic.

Medicul mi-a sugerat că poate e doar de la stres, pregătindu-se deja pentru următorul pacient: „Oricum anul doi la medicină este unul dintre cei mai grei.“

Stres? Mi-am îngrijit mama pe moarte și am făcut față înmormântării ei. Am făcut parte mai bine de doi ani din Corpul Păcii, detașată într-un sătuc din Paraguay atât de mic, că nici măcar nu era pe hartă, nu avea apă curentă, iar până la cel mai apropiat telefon trebuia să faci o călătorie de opt ore. Terminasem cu bine primul an la medicină. *Toate* acestea au însemnat stres, iar organismul meu nu reacționase niciodată cu pierdere în greutate, insomnie, panică și tremur; nici pe departe.

Nu mi-a fost ușor să mă ascult pe mine însămi în loc să ascult de autoritatea medicului meu, mai ales că eram atât de bolnavă încât abia mă țineam pe picioare. Dar am fost mereu o femeie hotărâtă din Louisiana – așa m-a crescut mama să fiu – și pur și simplu nu am putut să accept un diagnostic despre care *știam* că este atât de departe de adevăr.

Am insistat: „Vă rog, trebuie să fac un set complet de analize.“ Am reușit cumva să-mi impun punctul de vedere, iar medicul, fără tragere de inimă, mi-a dat trimitere pentru o serie completă de analize de sânge.

Peste o săptămână, pe când îmi petreceam weekendul la reședința mătușii mele de pe coasta Golfului Mexic, am primit un telefon de la medicul respectiv. Nu-mi aduc aminte să-și fi cerut scuze, dar mi-a spus că aveam o tulburare tiroidiană gravă.

Așa cum vei vedea mai departe în această carte, există două feluri în care tiroida poate să o ia razna. Cel mai comun este *hipotiroidia*, când glanda funcționează *suboptimal*. Afecțiunile hipotiroidiene pot sau nu să fie autoimune. Varianta autoimună se mai numește și tiroidită Hashimoto și este, practic, forma cea mai des întâlnită de tiroidă hipoactivă.

Sau poți avea *hipertiroidie*, când glanda este *hiperactivă*. Această formă mai rară este cea pe care o aveam și care la rândul ei poate să fie sau nu autoimună. În cazul meu era autoimună, cunoscută drept boala Graves.

Când ai o boală autoimună de orice fel, organismul își atacă propriile țesuturi. Marea majoritate a tulburărilor tiroidiene sunt de natură autoimună: sistemul imunitar începe să atace tiroida. Pentru a ajunge la rădăcina problemei trebuie să te ocupi și de glanda tiroidă, și de sistemul imunitar, însă, din păcate, cei mai mulți medici convenționali ignoră pur și simplu sistemul imunitar și tratează numai tiroida. Aveam să descopăr mai târziu

că acesta este un mod foarte incomplet de a trata atât boala Hashimoto, cât și boala Graves.

Tot mai târziu aveam să aflu că mi-aș fi putut trata afecțiunea printr-o combinație de alimente, suplimente de foarte bună calitate și schimbări de stil de viață – protocolul care a devenit Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers. Însă pe-atunci nu știam ce știu acum, iar când am fost trimisă la endocrinolog, medic specialist în tulburări hormonale, printre care și disfuncțiile tiroidiene, am luat de bun tot ce mi-a spus.

Iată ce mi-a spus acesta: „Ai trei opțiuni. Una, să iei un medicament numit propiltiouracil (PTU), care îți va bloca tiroida și o va opri să mai funcționeze excesiv. A doua, să recurgi la iod radioactiv“ – I-131 – „care să-ți ardă glanda.“ (Ca la Hiroshima, m-am gândit și m-au trecut fiorii.) „Sau a treia, să faci o operație prin care să-ți fie îndepărtată toată tiroida sau o parte din ea.“

De fapt, nu-mi convenea niciuna dintre aceste opțiuni. Părinții mei erau implicați în holistică și în medicina chineză. Acasă, am mâncat mâncare gătită din produse organice și integrale. Mama cultiva roșii organice și tot felul de germeți și ne dădea să mâncăm pâine integrală, făcută în casă, și iaurt natural făcut de ea. Până să plec de acasă nu știam că orezul poate fi și altfel decât brun. La vârsta de 14 ani am devenit vegetariană. Chiar și când am intrat la medicină aveam de gând să devin tot un fel de medic holist, adică să mă bazez pe proprietățile vindecătoare ale alimentelor și să mă raportez la organism ca la un întreg, deși pe-atunci nu aveam idee despre cum să-mi ating acest scop.

Desigur, acum știu că lactatele, glutenul, cerealele, leguminoasele și solanaceele (roșii, ardei grași, vinete, cartofi) pot să declanșeze *inflamația* – o reacție imunitară ce stă la baza afecțiunilor autoimune, a disfuncției tiroidiene și a altor probleme cronice de sănătate. Mai știu și că organismul meu are nevoie de substanțe nutritive din proteine animale provenite din surse organice ca să poată susține sănătatea sistemului imunitar, pe cea tiroidiană, precum și alte funcții organice. În mod ironic, dieta mea vegetariană și „mâncarea sănătoasă“ a mamei contribuiau la îmbolnăvirea mea.

Însă asta e ceva ce-am aflat mai târziu. Între timp, eram pe drept cuvânt neîncrezătoare în cele trei opțiuni convenționale. O medicație dură cu efecte secundare devastatoare? Să-mi asaltez tiroida cu o otrăvă radioactivă? Operație? Niciuna dintre ele nu părea să fie un mod potrivit în care să-mi tratez corpul.

Așa că am încercat o altă cale, luând legătura cu un medic specializat în medicină chineză care avea propriile lui protocoale alimentare și naturiste. Acesta m-a potopit cu alimente fermentate, germeni, pulberi cu gust oribil, ceaiuri și tincturi. Alimentele fermentate pot fi bune pentru sănătate, dar nu atunci când organismul este atât de afectat pe cât era al meu. Iar toate celelalte m-au făcut să mă simt și mai rău.

Așa că m-am întors la endocrinolog în momentul în care simptomele mele deveniseră foarte puternice. Insomnia căpătase proporții nebunești: dacă dormeam trei ore pe noapte eram norocoasă! Inima îmi bătea atât de tare, că simțeam că o să-mi spargă pieptul; și, da, luam beta-blocante, niște medicamente pe rețetă care să-mi încetinească ritmul cardiac și care contribuiau la confuzia mentală în care mă adâncisem. Aveam groaznicul sentiment că medicul o să-mi dea câte o pastilă pentru fiecare simptom pe care îl aduceam în discuție. Și-atunci o să mă confrunt și cu disfuncția mea tiroidiană, și cu toate efectele secundare. Din cauza tuturor acelor nopți nedormite mi-era greu să mă mai duc la cursuri și nu-mi permiteam să pierd anul. De aceea, fără nicio tragere de inimă, am început o serie lungă, epuizantă și demoralizatoare de tratamente medicale convenționale.

Mai întâi am încercat PTU, deoarece mi se părea opțiunea cea mai puțin invazivă. Poate că era, dar tot era foarte brutală. Medicamentul îmi usca gura și nasul într-un mod agonizant și, colac peste pupăză, făcea ca tiroida mea hiperactivă să devină hipoactivă. Bun venit unei serii cu totul noi de simptome: oboseală, senzație de frig, piele uscată și căderea masivă a părului.

După câteva săptămâni în care m-am simțit groaznic am revenit la endocrinolog. Acesta a fost mai îngrijorat din cauza oboselii mele cronice decât a celorlalte simptome și mi-a făcut câteva analize de sânge. În cursul aceleiași zile mi-a spus că PTU începuse să-mi distrugă ficatul, afectat de ceea ce se cheamă hepatită toxică. Era un risc de unu la un milion să se întâmple asta, dar mie mi s-a întâmplat și, dacă nu renunțam imediat la medicație, puteam să mor în cele din urmă de o insuficiență hepatică în toată regula. Mi s-a recomandat ferm să rămân la pat până când ficatul meu își revenea, asta însemnând săptămâni sau chiar luni.

Bun, în loc de trei opțiuni convenționale îmi mai rămăseseră doar două: operație sau distrugerea tiroidei cu iod radioactiv. Oricât de puțin mă atrăgea opțiunea nucleară, operația mi se părea o perspectivă și mai înspăimântătoare. Eram atât de slăbită și de demoralizată, că dacă ajungeam la

cuțit și ceva nu mergea cum trebuie chiar mă îndoiam de capacitatea mea de a mai lupta ca să trăiesc. Zile la rând am stat și am căutat tratamente alternative, dar nu am găsit niciunul. Așa că am ales *ablația* – adică distrugerea – tiroidei cu iod radioactiv.

Dacă o iei pe această cale, glanda tiroidă, în timp ce este distrusă, poate să reverse în sânge cantități mari de hormoni tiroidieni. În cele din urmă nu vei mai avea deloc tiroidă și va trebui să iei toată viața suplimente cu hormoni tiroidieni. Dar înainte să ajung acolo, acele valuri bruște și masive de hormoni îmi provocau niște atacuri de panică și mai severe, cu atât mai supărătoare cu cât puteau să mă lovească în orice moment. Am început să umblu cu Xanax după mine, căci, literalmente, nu știam unde o să mă apuce nebunia data viitoare: În parc cu câțelul? La supermarket? La biserică? Am început să nu mai ies deloc din casă; teama că va trebui să mă confrunt în public cu un atac de panică era mult prea mare.

Apoi, prinsă parcă într-o mașinărie medicală de pinball, organismul meu a ricoșat în direcția opusă: hipotiroidie. Încă o dată m-am simțit oboșită și mi-a fost frig tot timpul. Am pus rapid pe mine cinci kilograme și, da, a început să-mi cadă părul. Mai rău, mi-a apărut și sindromul intestinului iritabil.

Deoarece tiroida îmi fusese distrusă intenționat, aveam nevoie acum să iau suplimente cu hormoni tiroidieni, așa că medicul m-a trecut pe Synthroid. Dar simptomele au continuat. Și iată cum stăteau lucrurile: chiar dacă mă simțeam ca naiba, *rezultatele analizelor mele erau normale*.

Așa că, încă o dată, am început să mă rog de medic să mă creadă. Îi înșiram simptomele pe care le aveam și-i spuneam cât de groaznic mă simt, iar medicul se uita peste analize și clătina din cap. După ce că mi-era rău, mai eram și insultată!

## ÎNSĂ EU TE CRED

Știu că povestea mea este mai degrabă extremă. Dar indiferent dacă povestea ta e asemănătoare cu a mea sau oarecum diferită, este probabil să suferi din cauza aceleiași cauze: o tiroidă disfuncțională, probabil și un sistem imunitar perturbat, organismul tău luptându-se cu probleme intestinale, toxicitate, infecții ascunse sau stres exagerat. Ca și mine, ai probabil de-a face cu un medic care ori nu te crede, ori pur și simplu nu are abordarea

adecvată – față de tiroidă sau față de alimentație și stilul de viață – ca să te ajute să te simți mai bine.

Îmi pare atât de rău că treci prin așa ceva! Meriți să te simți excelent. Informațiile din această carte te pot ajuta să te simți excelent.

De ce sunt atât de sigură? Pentru că în ultimii zece ani am tratat mii de pacienți cu probleme tiroidiene și nici nu-ți poți imagina ce mi-au auzit urechile! Am tratat oameni ale căror simptome erau atât de subtile, că abia dacă le venea să creadă că au o disfuncție tiroidiană, cu excepția confuziei mentale periodice, a pierderii lente a energiei, a depresiei ușoare și a kilogramelor în plus de care pur și simplu nu puteau scăpa. Am tratat femei care nu puteau rămâne însărcinate și bărbați care simțeau că libidoul le-a dispărut de tot. Și am lucrat cu pacienți care aveau, ca și mine, boala Graves, ajutându-i să scape complet de simptome, să renunțe la medicație și să aibă din nou un nivel normal de hormoni tiroidieni fără să mai recurgă la medicamente dure sau la tratamentele extreme care mi-au fost propuse mie.

Fiecare dintre aceste povești are amănuntele sale specifice, așa cum probabil că are și a ta. Dar iată ce au cu toții în comun: viața lor este afectată de tiroida care nu funcționează așa cum ar trebui.

Iată încă un lucru pe care îl au în comun aceste povești: un medic care nu reușește să pună, efectiv, un diagnostic și să trateze disfuncția tiroidiană. Și, uau, înțeleg atât de bine cât *este* de frustrant – frustrant, debilitant, devastator! Pacienții mei îmi spun cât de superficiali și de nefolositori au fost medicii lor anteriori, cum au insistat că adevărata problemă este depresia, sau hormonii sexuali, sau stresul, sau anxietatea, sau chiar problemele care sunt „numai în capul lor“. Nu e insultător?

Este scandalos, dar adevărat: modul în care medicina convențională abordează tiroida garantează, practic, că multe cazuri, poate chiar toate, rămân greșit diagnosticate sau greșit tratate, adesea ambele. Cei mai mulți medici convenționali nu recomandă nici pe departe suficiente analize. Nu interpretează corect analizele. Nu oferă suficiente opțiuni de tratament. Și nu-și susțin tratamentele cu o alimentație și un stil de viață care să poată reda sănătatea tiroidei.

De aceea am fost mai mult decât ușurată să descopăr o alternativă – mult mai bună – decât medicina convențională. Se numește *medicină funcțională* și mi-a schimbat viața.

## GĂSIREA UNEI ALTERNATIVE MAI BUNE

Am aflat pentru prima dată de medicina funcțională la un simpozion pe tema sănătății integrative și a fost ca o torță aprinsă ca să lumineze în întuneric. Am stat în public și am ascultat un medic cum prezenta adevăratele cauze de la baza îmbolnăvirilor cronice și mi-am spus: *Da. Aceasta este explicația pe care o caut.*

Pentru prima dată am înțeles rolul pe care l-au jucat alimentația, problemele intestinale, toxinele, infecțiile și stresul în îmbolnăvirea mea. Am aflat că alimentele despre care am crezut dintotdeauna că sunt sănătoase îmi afectau intestinele, sistemul imunitar și tiroida, fiind vorba în special de glutenul, cerealele și leguminoasele care alcătuiau mare parte din alimentația mea.

Am aflat despre o afecțiune numită intestin permeabil, când peretele intestinal lasă, practic, să se scurgă în organism alimente parțial digerate, distrugând sistemul imunitar și asaltând organismul cu toxine. Am descoperit multe alte feluri în care toxinele mi-au afectat sănătatea. Am aflat că infecții aparent minore îmi slăbeau imunitatea și că stresul psihic era într-adevăr un prim factor de contribuție la o boală autoimună.

Viața mea nu avea să mai fie la fel! După acea conferință mi-am luat sănătatea în propriile mâini. Am eliminat alimentele toxice și inflamatorii și am adăugat suplimente de bună calitate, necesare pentru o funcționare optimă a tiroidei. Mi-am vindecat intestinele, mi-am detoxificat organismul, am tratat infecțiile ascunse și am atenuat stresul. În câteva săptămâni am început să mă simt sănătoasă, pentru prima dată în șapte ani!

Ce diferență a făcut acest protocol nou! Anxietatea și atacurile de panică au dispărut. Mi-am recăpătat din plin energia. Părul și pielea mea arătau extraordinar. Mai presus de toate, aveam un sentiment tot mai puternic că mi-e bine, sentiment pe care-l ai numai când organismul tău primește exact ce are nevoie. Am întâmpinat cu brațele deschise starea mea optimă de sănătate!

Am încetat să mă mai duc la medici convenționali care voiau să ignore imaginea de ansamblu și m-am dus la un medic specializat în medicină funcțională. În plus, m-am și înscris într-un program de certificare în medicina funcțională, desfășurat la Institutul de Medicină Funcțională.

Doream să învăț tot ce se poate despre această abordare nouă în privința medicinei și a sănătății, să devin asemenea celui tip de medic care mă ajutase să obțin asemenea rezultate extraordinare.

Dacă aș fi știut de medicina funcțională când am primit diagnosticul de boală Graves, poate că nu aș mai fi suferit din cauza medicației dure și nu aș mai fi fost nevoită să-mi distrug glanda tiroidă. Poate că aș fi reușit să-mi tratez cu plante medicinale tiroida hiperactivă, eliminând în același timp alimentele inflamatorii, vindecându-mi intestinele, scăpând de toxinele din organism, de infecții și de stresul care stăteau la baza îmbolnăvirii mele. Este impresionant, dar nu mai puțin adevărat că alimentația și stilul de viață pot învinge boli pe care medicina convențională abia dacă le poate ameliora. Mi-a părut rău că nu descoperisem mai devreme medicina funcțională. Dar măcar puteam să le ofer altora această uriașă șansă de vindecare.

În cele din urmă am renunțat la postul meu de medic de urgență și mi-am deschis propriul cabinet de medicină funcțională în Austin, Texas. Aici tratez o plajă largă de pacienți, punând accentul pe permeabilitatea intestinală, inflamație, afecțiuni autoimune și disfuncții tiroidiene. Am creat Metoda Myers, propriul meu protocol de vindecare care a ajutat mii de oameni. Am scris prima mea carte, *Soluții contra autoimunității\**, care a devenit rapid bestseller *New York Times*. Iar acum scriu această carte, deoarece vreau ca tu să beneficiezi de toate cunoștințele mele.

## O LUME CU TOTUL NOUĂ

Când am dat prima dată peste medicina funcțională mi s-a deschis o lume cu totul nouă. O lume în care medicii chiar își *ascultau* pacienții. O lume în care fiecare pacient era tratat ca individ, cu o abordare medicală personalizată ce poate face diferența între a te simți așa-și-așa – când nu ești nici bolnav, nici sănătos – și a te simți absolut minunat. O lume în care disfuncția tiroidiană nu mai este greșit etichetată ca *depresie*, *anxietate*, *obezitate* sau *probleme hormonale*, ci este diagnosticată corect și tratată cu hormonii tiroidieni sau medicamentele adecvate, plus o alimentație și un stil

---

\* Apărută în limba română în 2016 la Editura Paralela 45. (*N. trad.*)

de viață de care au nevoie tiroida și sistemul imunitar. O lume în care organismul este susținut cu alimentele potrivite, exercițiile fizice adecvate, somn suficient și metode de atenuare a stresului, în vederea obținerii unei stări optime de sănătate. Medicina funcțională mi-a permis să ajut mii de pacienți și, extraordinar, să mă vindec.

Acum este rândul tău. Nu ai de ce să mai înduri nici măcar o zi de simptome greșit diagnosticate și de boală insuficient tratată. Așa că te voi ajuta să înțelegi ce se întâmplă în corpul tău, inclusiv ce fac tiroida, sistemul imunitar și intestinele. Dacă dorești să cauți un specialist în medicină funcțională, îți voi pune la dispoziție resurse în acest sens. Dar dacă vrei să mergi în continuare la medicul tău convențional, te voi ajuta să cooperezi cu el mai eficient, astfel încât să obții analizele, diagnosticul și tratamentul de care ai nevoie și pe care le meriți.

Din această carte vei afla care sunt analizele de sânge recomandate de obicei și ce înseamnă toate acele cifre. Vei afla și despre alte analize de sânge pe care le poți solicita, pentru ca împreună cu medicul să obțineți o imagine mai cuprinzătoare a ceea ce se întâmplă de fapt. (Da, majoritatea medicilor convenționali nu recomandă suficiente analize, dar majoritatea analizelor despre care îți voi vorbi sunt analize standard de sânge ce pot fi făcute în orice cabinet sau de către orice laborator.)

De asemenea, îți voi detalia ce tip de suplimente cu hormoni tiroidieni sunt prescrise de obicei și care sunt celelalte opțiuni. Cei mai mulți medici prescriu o formă sintetică de hormoni tiroidieni, numită levotiroxină (mărci cunoscute sunt Synthroid, Levoxyl și Tiro sint). Această formă de supliment hormonal are și avantaje, și dezavantaje și te voi ajuta să înțelegi exact în ce constau acestea. Vei mai afla și despre avantajele și dezavantajele tiroidei porcine desicate (mărci cunoscute Armour, Nature-Throid și Westhroid), o alternativă naturală care are efecte mai bune în cazul anumitor persoane, precum și despre alte opțiuni, printre care un supliment compus cu hormoni tiroidieni, adecvat întocmai biologiei tale.

În stilul autentic al medicinei funcționale, te voi ajuta să creezi un plan *personalizat* de sănătate pentru susținerea tiroidei, a sistemului imunitar și a intestinelor. În Partea a cincea vei mai afla și dacă suferi de probleme intestinale comune, cum ar fi candidoza intestinală, disbioza intestinală, paraziți, dar și dacă ai o disfuncție suprarenală, recomandându-ți remedii specifice pentru fiecare afecțiune.

Nu în ultimul rând, îți voi pune la dispoziție un ghid complet al Metodei Myers: planuri alimentare, rețete, suplimente și recomandări de stil de viață care să-ți repornească tiroida, să vină în sprijinul sistemului imunitar, să-ți vindece intestinele și să te facă mai sănătos în general. Dacă disfuncția ta tiroidiană este rezultatul unei boli autoimune, Metoda Myers este cu atât mai importantă pentru tine, căci persoanele cu boli autoimune sunt de trei ori mai predispușe decât restul lumii să dezvolte și o a doua boală autoimună. Urmând Metoda Myers poți contribui la revitalizarea sistemului imunitar și la eliminarea simptomelor, prevenind în același timp apariția altor boli și tulburări.

Nu vreau să mai suferi nici o zi în plus pentru că medicul tău nu-ți pune la dispoziție diagnosticul sau tratamentul adecvat. Nu vreau să fii nevoit să faci ce-am făcut eu: să iei medicamente toxice sau să urmezi o procedură medicală permanentă, ireversibilă. Nu vreau să te mai întrebi nicio secundă dacă problema e „doar în capul tău“ sau să te învinuiești că nu poți slăbi. Informația este putere – e un clișeu, dar e adevărat –, iar din această carte vei afla toate informațiile de care ai nevoie ca să cooperezi cu medicul tău și să preiei controlul asupra sănătății tale. Sunt foarte încântată pentru tine, căci știu că *poți* să te simți excelent, dragă cititorule, suplu, plin de energie și de forță.

Prin urmare, dă pagina și hai să trecem la treabă! Te așteaptă o lume cu totul nouă.

## PARTEA ÎNTÂI

---

Noua epidemie de tiroidite

EDITURA PARALELA 45

# 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 tei 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 antidepresive 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.

## EPIDEMIA DE TIROIDITE

Bun, deci uite cum stă treaba: *medicina convențională dezamăgește mult prea mulți oameni*. Iar eșecul acesteia nu este nicăieri mai evident ca în cazul disfuncției tiroidiene.

Asociația Americană a Tiroidei susține că în decursul unei vieți, cel puțin 12% din populația Statelor Unite va suferi de disfuncții tiroidiene. Asta înseamnă o persoană din opt. Iar femeile prezintă un risc de 5-8 ori mai mare de a fi afectate decât bărbații. Conform asociației, până la 60% dintre persoanele cu disfuncție tiroidiană nici măcar nu-și dau seama că au o problemă.

Având în vedere că sunt atâția oameni în suferință, ai crede că medicina convențională e gata să dea alarma. Te-ai aștepta ca medicul tău convențional să se ocupe cu precădere de disfuncțiile tiroidiene: să te trimită regulat la analize, să-ți dea tipul și cantitatea adecvată de medicamente sau/și de suplimente cu hormoni tiroidieni, să se asigure că ai alimentația potrivită, iei suplimentele potrivite, dormi și te ocupi de atenuarea stresului ca să-ți asiguri cel mai înalt nivel de funcționare tiroidiană.

Nu. Nici pe departe. În schimb, disfuncția tiroidiană este printre bolile insuficient diagnosticate și inadecvat tratate. Medicii convenționali ne dezamăgesc în atât de multe feluri în privința disfuncției tiroidiene, că e greu să fac o listă cu toate neajunsurile, dar o să încerc.

- Chiar și atunci când te prezinți cu simptome tiroidiene, mulți medici nu recomandă analizele pentru tulburări tiroidiene și nu reușesc să pună un diagnostic corect, mai ales dacă ai sub 40 de ani sau dacă ești bărbat.
- Când ți se recomandă analize, de multe ori nu sunt toate analizele de care ai nevoie.
- Când, în sfârșit, obții un diagnostic și un tratament, dacă ai hipotiroidie (o tiroidă hipoactivă), de multe ori nu primești cantitatea adecvată de suplimente cu hormoni tiroidieni sau nu în forma potrivită.
- Dacă ai hipertiroidie (o tiroidă hiperactivă), opțiunile tale medicale convenționale vin cu niște efecte secundare grave, uneori debilitante sau cu daune ireversibile și nu ți se vorbește despre tratamentele

naturiste care pot fi la fel de eficiente și, în același timp, te pot scuti de dezavantaje.

- Nu afli niciodată despre rezultatele extraordinare pe care le poți obține făcând anumite schimbări de alimentație și de stil de viață: să consumi substanțele nutritive de care are nevoie tiroida ta, să eviți alimentele care declanșează *inflamația* (o reacție a sistemului imunitar care poate să genereze numeroase probleme), să-ți vindeci intestinele, să scapi de toxine, să tratezi infecțiile ascunse, să eviți excesul de exerciții fizice, să ai un somn bun și odihnitor și să atenuezi stresul.
- Nu afli cum poți scăpa de bolile autoimune și cum poți veni în sprijinul sistemului tău imunitar, o condiție esențială, căci marea majoritate a disfuncțiilor tiroidiene se datorează autoimunității.

În dubla mea calitate de medic specialist în medicina funcțională și de pacient cu probleme tiroidiene, mă crispez la gândul că medicina convențională îi dezamăgește pe oamenii cu disfuncții tiroidiene, căci *știi* cât de groznic este să treci prin furcile caudine ale medicinei. Medici care îți spun că e doar în capul tău. Tratamente care ar trebui să aibă efect, dar nu au ori au un efect insuficient sau te chinuiesc din cauza efectelor secundare. Simptome care se înrăutățesc pe zi ce trece, în timp ce medicul nu ține seama de ele și insistă că ai parte de tratamentul standard.

Toate acestea sunt îndeajuns de rele. Dar ce mă deranjează cu adevărat este că ne-a fost servită o tonă de minciuni. Ni s-a spus că depresia și confuzia mentală și îngrășarea fac inevitabil parte din procesul de îmbătrânire, că lipsa apetitului sexual și lipsa de energie și uitarea sunt pur și simplu lucruri cu care trebuie să înveți să trăiești. Am fost făcuți să credem că inclusiv la 20 și la 30 de ani e de așteptat să ne simțim stresați, epuizați și nefericiți. Starea ideală de sănătate optimă și de funcționare a tuturor aspectelor organismului nostru – și ale vieții noastre – este făcută să pară un fel de vis imposibil, un fel de fantezie de tip New Age, și nu un obiectiv medical într-un totu realizabil pe care absolut fiecare dintre noi ar trebui să reușească să-l atingă.

Ei bine, sunt aici ca să-ți spun că o stare vigoasă și radiantă de sănătate *nu* este o fantezie. Pacienții mei trăiesc o astfel de stare în fiecare zi și știu că o poți face și tu. Când reușești în sfârșit să-ți reechilibrezi tiroida, n-o să-ți vină să crezi cât de bine te vei simți!

Prin urmare, spune-i bun venit acestei cărți care va face o schimbare de proporții pentru tine și te va repune pe picioare.

## DE CE ESTE TIROIDA ATÂT DE IMPORTANTĂ?

Când este afectată funcționarea tiroidei, te simți mai rău ca oricând. Când tiroida funcționează optim, te simți excelent: plin de vitalitate, de energie și de optimism. Cum poate o glandă micuță să aibă efecte atât de ramificate? Ce anume îi dă tiroidei atât de multă putere?

De fapt, tiroida este absolut esențială pentru fiecare celulă din organism. Fiecare celulă are un receptor pentru hormonul tiroidian, ceea ce înseamnă că nicio celulă nu poate funcționa fără acest hormon. Hormonul tiroidian este asemenea benzinei din rezervor: ai nevoie de el în mod constant pentru alimentarea fiecărei celule.

Însă nu este suficient să ai „niște“ hormoni tiroidieni. Fiecare celulă are nevoie de *o cantitate exactă*: nici prea mulți, nici prea puțini. Ți s-a părut că Bucle Aurii\* era mofturoasă? Asta nu-i nimic în comparație cu frenezia de care ajung să fie cuprinse celulele tale fără cantitatea optimă de hormoni tiroidieni.

Prea puțini, și metabolismul tău încetinește. Începe să-ți fie frig, te simți deprimat și constipat, ai mintea încetșoșată și o apatie care te stoarce de energie. Te îngrași pe zi ce trece. Hormonii sexuali pot să o ia cu totul razna.

Acestea sunt extreme. Însă chiar și atunci când lucrurile nu scapă atât de tare de sub control, cantitatea nepotrivită de hormoni tiroidieni îți poate face viața un iad. E ca un sabotor subtil care îți subminează încetul cu încetul starea de sănătate și buna dispoziție.

Nu este implicată numai tiroida. Glanda tiroidă este în centrul unei rețele complexe de comunicare ce include hipotalamusul, hipofiza și, în cele din urmă, fiecare celulă din organism. Acest sistem presupune multiple reacții în lanț, asigurând un flux constant de informații – repet, pentru ca fiecare dintre celulele tale să primească exact cantitatea de hormoni tiroidieni de care are nevoie. Această rețea se numește *sistemul de semnalizare tiroidiană* și este atât de detaliat și de intricat, că internetul e mic copil pe lângă el.

---

\* Aluzie la povestea pentru copii „Bucle Aurii și cei trei ursuleți“. (N. trad.)

Sistemul de semnalizare tiroidiană interacționează cu toți ceilalți hormoni, printre care hormonii de stres, hormonii sexuali și toți hormonii care-i permit creierului tău să proceseze gândurile și emoțiile. Când tiroida nu funcționează bine, nu procesezi adecvat stresul. Funcția sexuală poate fi perturbată în foarte multe feluri: libido scăzut, abilități sexuale reduse, menstruații neregulate, dificultăți în a rămâne însărcinată sau în a ține sarcina. De asemenea, este afectat și creierul; disfuncția tiroidiană are impact asupra nivelului de anxietate și de depresie, precum și asupra capacității de a gândi, a reține și a te concentra.

Bun. Prin urmare, funcționarea optimă a tiroidei este acum scopul tău principal. Cum reușești să-l atingi?

În majoritatea cazurilor trebuie să urmezi două abordări în același timp. Trebuie să ai o alimentație și un stil de viață centrate pe sănătate: Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers. Mai ai nevoie și de tipul adecvat de tratament medical.

## **PLANUL DE VINDECARE A TIROIDEI PRIN METODA MYERS**

- Consumă substanțele nutritive de care are nevoie organismul tău pentru o funcționare optimă a tiroidei: iod, proteine (din care să obții tirozină, un aminoacid), seleniu, zinc, fier, vitamina D, vitamina A, acizi grași omega-3 și o varietate de vitamine B.
- Evită alimentele inflamatoare, în special glutenul și lactatele.
- În cazul bolilor autoimune, evită și cerealele și leguminoasele.
- Vindecă intestinele.
- Elimină toxinele din organism:
  - evită să te expui la toxine
  - sprijină capacitatea naturală a organismului de detoxificare.
- Vindecă orice infecții latente pe care le-ai putea avea, inclusiv pe cele ascunse de care s-ar putea să nu știi.
- Scapă de stres:
  - prin practici de atenuare a stresului ca: respirație controlată, neurofeedback, bazine de plutire, acupunctură, yoga, meditație, saună, timp petrecut în natură, distracție și plăcere, orice altceva care

reduce stresul. Fă exercițiile fizice adecvate, nimic prea extrem sau prea intens pentru corpul tău.

- printr-un număr suficient de ore de somn profund și odihnitor în fiecare seară.

Indiferent dacă tiroida ta este *hipoactivă* (*hipotiroidie*) sau *hiperactivă* (*hipertiroidie*), alimentația și stilul de viață trebuie să fie, practic, aceleași (deși recomandările mele privind exercițiile fizice sunt oarecum diferite pentru fiecare dintre cele două). Cu toate acestea, tratamentul medical va fi foarte diferit, așa că hai să le luăm pe rând.

## DACĂ TIROIDA TA ESTE HIPOACTIVĂ

Să începem cu întrebarea *de ce* tiroida ta funcționează suboptimal. Există două posibilități principale: o boală autoimună sau alt motiv.

### *Dacă ai o boală autoimună*

Aceasta este forma cea mai des întâlnită de disfuncție tiroidiană: o boală autoimună din cauza căreia, în timp, sistemul imunitar atacă și distruge atât de mult din tiroidă, încât aceasta nu mai poate secreta suficienți hormoni pentru stimularea celulelor.

Dacă asta este problema, scopul nostru e calmarea sistemului imunitar, astfel încât acesta să nu mai atace tiroida. Facem asta prin protocoalele alimentare și de stil de viață din Metoda Myers.

Dacă disfuncția poate fi oprită suficient de devreme, ne putem păstra întreaga glandă tiroidă sau mare parte din ea. Acesta este un rezultat excelent, pentru că apoi tiroida poate în continuare să secrete toți hormonii tiroidieni de care ai nevoie și nu vor mai fi necesare suplimentele cu hormoni.

Cu toate acestea, cei mai mulți medici convenționali nici măcar nu încearcă să oprească evoluția unei boli autoimune, pur și simplu nu cred că este posibil. Nu-ți vor recomanda o alimentație și un stil de viață antiinflamatoare; îți vor da pur și simplu suplimente cu hormoni tiroidieni.

Dacă este și situația ta, e posibil ca tiroida să fie parțial distrusă. Și mă tem că este ireversibil – încă nu știm cum să regenerăm țesutul tiroidian.

În funcție de durata bolii autoimune și de alimentația și stilul tău de viață, e probabil să ai nevoie și de suplimente cu hormoni tiroidieni. În acest caz, scopul nostru este să ne asigurăm că medicul îți pune la dispoziție exact suplimentele adecvate ca tip și concentrație. (Nu-ți face griji, în Partea a treia vei învăța tot ce trebuie ca să cooperezi eficient cu medicul tău.)

Între timp, Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers te va ajuta să previi deteriorarea ulterioară a tiroidei și să nu dezvolti o altă boală autoimună. Reține că, dacă ai o boală autoimună, ești de trei ori mai predispus să mai faci încă una.

### ***Dacă nu ai o boală autoimună***

Deși majoritatea tulburărilor tiroidiene sunt de natură autoimună, unele nu sunt. Dacă tiroida ta este hipoactivă, dar nu din cauza unei boli autoimune, iată care sunt cei mai comuni factori cauzali:

- Glanda tiroidă nu primește substanțele nutritive de care are nevoie ca să secrete hormoni tiroidieni.
- Organismul tău nu primește substanțele nutritive de care are nevoie ca să convertească hormonii tiroidieni în forma lor activă pe care să o poată, practic, folosi.
- Organismul tău nu primește substanțele nutritive de care are nevoie pentru a le permite hormonilor tiroidieni să pătrundă în celule.
- Alte dezechilibre la nivelul hormonilor de stres sau al hormonilor sexuali perturbă funcția tiroidiană.
- Prea mulți hormoni tiroidieni *se leagă* de proteinele din sânge, devenind astfel indisponibili pentru celule.

Și în aceste cazuri vei face schimbări de alimentație și de stil de viață.

Dacă nu ai luat niciodată suplimente cu hormoni tiroidieni, Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers poate fi suficient pentru atenuarea disfuncției și pentru a te pune pe picioare. Totuși, în unele cazuri, e posibil să ai nevoie și de suplimente cu hormoni, mai ales dacă le iei deja. În acest caz, repet, scopul nostru este să ne asigurăm că medicul îți pune la dispoziție doza și tipul adecvat de hormoni. Se poate ca, în timp, urmând Metoda Myers, să te simți atât de bine încât să reduci sau chiar să elimini suplimentele cu hormoni tiroidieni.

## **DACĂ TIROIDA TA ESTE *HIPERACTIVĂ***

Dacă ai o tiroidă hiperactivă, vreau să știi că este absolut posibil să revii la o stare optimă de sănătate. Doar că durează mai mult, uneori cu mult mai mult, decât în cazul unei tiroide hipoactive. Așa cum le spun și pacienților mei, când ai o tiroidă hipoactivă e ca și cum ai încerca să determini un cal îndărătnic să iasă din grajd, pe când dacă ai o tiroidă hiperactivă, calul a dat deja năvală și a pornit-o rapid în galop. Să convingi calul leneș să iasă din grajd este de regulă mai ușor decât să-l prinzi pe cel nărăvaș, însă până la urmă putem să avem doi cai care se poartă frumos!

Ca și hipotiroidia, hipertiroidia are de obicei, dar nu de fiecare dată, o natură autoimună. Indiferent dacă este autoimună sau nu, e bine să urmezi Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers și, în plus, vei mai recurge și la plante medicinale care ajută la calmarea tiroidei. S-ar putea să dureze mai multe luni până ce „calul tău nărăvaș“ să revină la o stare optimă de calm, dar când o face te vei putea bucura de o stare foarte bună de sănătate. În acel moment nu va mai fi nevoie de plantele medicinale, dar, valabil pentru toate cazurile, va trebui să continui să urmezi Metoda Myers, mai ales dacă ai o boală autoimună. Mai trebuie și să continui să cooperezi cu medicul pentru a-ți face analizele și a-ți monitoriza progresele, întrucât o tiroidă hiperactivă presupune numeroase riscuri, printre care osteoporoză, aritmie cardiacă și insuficiență cardiacă. Între timp, Metoda Myers te poate ajuta și să previi apariția unei alte boli autoimune și să-ți susții tiroida, precum și întregul organism.

## **MARILE SPERANȚE: CÂT DE BINE POȚI SĂ TE FACI?**

### **Dacă ai o tiroidă *subactivă***

După ce ai început să iei doza și tipul adecvat de suplimente cu hormoni tiroidieni, *ei bine*, starea ta se ameliorează, mai ales dacă faci și schimbările de alimentație și de stil de viață care să susțină funcționarea optimă și sănătatea tiroidei.

Kilogramele în plus dispar ca prin farmec. Energia îți revine în valuri. Scapi de confuzia mentală. Nu-ți mai cade părul, ci devine mai des și mai frumos ca oricând. Scapi de depresie și de anxietate. Libidoul și funcționarea sexuală revin la normal. Te simți plin de viață, de forță, ager și concentrat, radiind acea stare viguroasă de sănătate la care ai dreptul. Nu este nevoie decât de niște schimbări simple, dar care par un miracol medical.

## **Dacă ai o tiroidă *hiperactivă***

Acest proces este mai lent, dar, în timp, la fel de spectaculos. S-ar putea să dureze câteva luni sau chiar mai mult până se îmbunătățește starea ta de sănătate, dar prin intermediul tratamentului adecvat poți în cele din urmă să scapi de atacurile de panică, de pulsul accelerat și de tremurul mâinilor. Vei putea să dormi din nou, să te relaxezi din nou, să te concentrezi din nou, să te bucuri din nou de viață. Te vei simți de la excelent în sus: calm și plin de energie, relaxat și plin de viață, radiind prin toți pori o solidă stare de sănătate. Poate că parcursul tău este mai lung, dar odată ce te simți, în sfârșit, uluitor de sănătos te vei bucura de propriul tău miracol medical.

## **ȘAPTE MITURI DESPRE TIROIDĂ**

În Partea a doua a acestei cărți îți voi pune la dispoziție o explicație amănunțită despre tiroidă și sistemul imunitar. Din Partea a treia vei afla ce anume le scapă celor mai mulți dintre medici și vei ști tot ce e necesar ca să cooperezi mai eficient cu medicul tău. Iar în Partea a patra vei vedea cum Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers te poate ajuta să scapi de simptome și să-ți ajuți organismul printr-un protocol dovedit, ce vizează alimentația și stilul de viață.

Însă nu vreau să aștepți până atunci pentru o trecere în revistă a celor mai demoralizatoare mituri care înconjoară disfuncția tiroidiană. Vreau să-ți pun la dispoziție chiar acum câteva informații valide și solide. Când medicul îți spune că nu ai o problemă tiroidiană sau că ești tratat adecvat, s-ar putea să-ți fie greu să crezi altceva. Când mai mulți medici sunt de acord că nu ai o disfuncție tiroidiană, devine și mai dificil să-i contrazici. Preconcepțiile sunt puternice!

Ei bine, e timpul să înfrângi această cunoaștere și să te eliberezi din strânsoarea miturilor despre tiroidă. Doar pentru că mulți oameni cred ceva nu înseamnă că acel ceva este adevărat, iar mulți medici care cred în ceva nu face ca acel ceva să fie adevărat. În prima mea carte, *Soluții contra autoimunității*, am spus povestea lui Ignaz Semmelweis, un medic maghiar care a încercat zeci de ani să-și convingă colegii să se spele pe mâini înainte de a se ocupa de o naștere, ca să nu transfere microbi de la o proaspătă mămică la alta. A fost nevoie de mai bine de 50 de ani pentru ca acest nou concept să devină un standard de îngrijire medicală, chiar dacă acum perspectiva acelui medic ni se pare evidentă. Cred că în 50 de ani – să sperăm că mai repede – aceste mituri comune despre tiroidă vor părea la fel de nebunești ca ideea de a nu te spăla pe mâini. Totuși, vreau ca aceste informații să ajungă la tine *chiar acum*, așa că iată-le:

**MIT 1:** Să te îngrași, să nu mai ai energie, să ai un libido scăzut sunt toate efecte normale ale îmbătrânirii și nu prea ai ce să faci în acest sens.

**ADEVĂR:** Aceste simptome sunt adesea indicii ale unei disfuncții tiroidiene și chiar poți face multe în acest sens.

Într-o astfel de situație medicina funcțională se descurcă pur și simplu mult mai bine decât medicina convențională. Medicina convențională tinde să vadă declinul ca fiind inevitabil și pornește de la presupunerea că, odată cu înaintarea în vârstă, organismul se uzează în mod natural.

Da, asta e adevărat într-o anumită măsură, desigur, dar nici pe departe în măsura în care ar vrea medicina convențională să ne facă să credem. De fapt, dacă susții funcționarea optimă a organismului tău, dacă știi ce este necesar pentru ca fiecare organ și sistem să funcționeze foarte bine, îți poți menține toată viața un metabolism viou, un libido viguros și o greutate normală, plus o rezervă mare și constantă de energie. Da, s-ar putea ca la fiecare zece ani să simți o ușoară încetinire, dar numai ușoară, căci de fapt nu vârsta este problema, ci funcționarea.

Problema e că majoritatea oamenilor nu știu cum să mențină o funcționare optimă a organismului lor și-atunci, într-adevăr, pe măsură ce îmbătrânesc, încep să aibă funcții încetinite. Totuși, asta nu e din cauza vârstei. E din cauza alimentației proaste, a permeabilității intestinale,

a surplusului de toxine dată fiind lumea în care trăim și care este supraîncărcată de metale grele, chimicale industriale și produse obținute pe scară industrială, din cauza infecțiilor ascunse, a lipsei de mișcare sau a tipului greșit de exerciții fizice, precum și a nivelului prea mare de stres nedescărcat. Abuzul de medicamente se adaugă și el celorlalte abuzuri la care îți supui corpul; este vorba de antibiotice care, apropo, perturbă funcționarea intestinelor și distrug toate bacteriile bune, ducând la îngrășare, printre alte probleme.

Cu toate acestea, vestea bună e că toate aceste perturbări funcționale pot fi corectate prin intermediul unor alegeri mai sănătoase, iar asta este o veste cu atât mai bună pentru oricine suferă de disfuncție tiroidiană, de o boală autoimună sau de ambele. Poți funcționa mai bine și poți scăpa de simptome, iar asta la orice vârstă. Pe cei mai mulți dintre voi nu voi avea niciodată plăcerea de a vă cunoaște, dar în paginile acestei cărți vă pot oferi beneficiile experienței mele.

**MIT 2:** Ești în perimenopauză, la menopauză sau tocmai ai născut. Confuzia mentală, depresia, îngrășarea, problemele hormonale și, în general, faptul că te simți la pământ sunt normale. Iar cele mai bune tratamente sunt anticoncepționalele sau terapia de substituție hormonală.

**ADEVĂR:** Disfuncția tiroidiană apare frecvent odată cu apropierea de menopauză sau după naștere. Dar, cu tratamentul adecvat, poți ajunge să te simți ageră la minte și optimistă, având și o greutate normală.

Unul dintre lucrurile care mă înnebunesc cel mai mult la medicina convențională este cât de pesimiști par să fie medicii cu privire la perspectivele pacienților. Sunt dispuși a se mulțumi cu atât de puțin pentru pacienții lor, mult mai puțin decât sunt dispusă eu să accept pentru pacienții mei! Eu vreau să te simți radioasă și plină de energie, suplă și puternică, ageră, calmă și fericită. Știi că poți ajunge să te simți așa dacă atât tiroida ta, cât și restul organismului beneficiază de ajutorul de care au nevoie.

Atât de multe simptome care par să fie cauzate de hormonii feminini își au rădăcina în problemele tiroidiene. E drept, modificările hormonale din timpul sarcinii, al nașterii și menopauzei pot adesea să declanșeze

o disfuncție tiroidiană, deși uneori o tiroidă cu probleme este cea care declanșează criza hormonilor sexuali. Oricum ar fi, când văd o pacientă cu probleme hormonale tipice am grijă să-i examinez și tiroida, și aproape inevitabil un tip de problemă hormonală vine la pachet cu o alta. Asta înseamnă că trebuie să tratăm și tiroida, și problema ce ține de estrogen și progesteron; altfel, oricare dintre ele rămâne netratată e probabil să o agraveze pe cealaltă.

Prin urmare, dacă te apropii de menopauză, ești la menopauză sau ai probleme postpartum, nu presupune că nu ai și o disfuncție tiroidiană. Este foarte posibil să-ți rezolvi problemele hormonale tipice cu ajutorul tratamentului pentru tiroidă și al Metodei Myers, fără fie necesar să iei anticoncepționale sau să urmezi o terapie de substituție hormonală cu estrogen.

Chiar și dacă ai nevoie de o terapie de substituție cu hormoni bioidentici, e probabil ca aceasta să fie incompletă dacă nu acorzi atenție și tiroidei, alimentației și stilului de viață. Este liniștitor gândul că rezolvarea disfuncției tiroidiene și susținerea sănătății generale a organismului vor fi decisive pentru fiecare hormon din corpul tău.

**MIT 3:** Alimentația nu-ți influențează tiroida.

**ADEVĂR:** Ba chiar o face, mai ales dacă disfuncția ta tiroidiană are o componentă autoimună.

Așa cum vei afla în Partea a doua, un aspect semnificativ al bolilor autoimune este fenomenul cunoscut ca *mimetism molecular*. Asta îți poate deruta sistemul imunitar, făcându-l să confunde un tip de aliment cu o parte a corpului.

Să facem un pas în spate și să ne gândim la problema sensibilității alimentare. Aceasta apare când sistemul imunitar decide că un anumit aliment este periculos pentru organism. Glutenul, un grup de proteine care se găsesc în grâu, orz, secară și în multe alte cereale, declanșează adesea acest tip de sensibilitate. Când sistemul imunitar confundă glutenul cu un invadator periculos, mobilizează un atac cu substanțe chimice distrugătoare ori de câte ori consumi un aliment ce conține gluten. Pâinea, pastele și produsele de patiserie sunt cele mai comune alimente cu gluten, însă

acesta este utilizat și sub formă de conservant și agent de îngroșare, așa că îl poți găsi într-un număr mare de alimente și sosuri preparate și ambalate.

Această reacție violentă la invazia glutenului poate declanșa efecte secundare ca: nas înfundat, confuzie mentală, dureri articulare, oboseală, eczemă, dureri de cap, indigestie sau alte reacții prin care organismul tău încearcă să lupte cu inamicul. În plus, deoarece structura moleculară a glutenului aduce cu structura unei celule tiroidiene, consumul de gluten mai poate provoca și un atac asupra tiroidei.

Acesta este motivul pentru care atunci când pacienții mei renunță cu totul la gluten putem vedea o ameliorare imediată a funcționării tiroidiene și o scădere masivă a anticorpilor tiroidieni (prezența acestora fiind dovada că sistemul imunitar e gata să atace tiroida). Alimentația chiar e decisivă în privința funcționării tiroidei, iar dacă ai o disfuncție tiroidiană autoimună va influența enorm starea ta generală de sănătate, precum și întregul sistem imunitar.

În Partea a patra vei descoperi multe alte feluri în care funcția tiroidiană este influențată de alimentație. Iar în Partea a cincea vei avea șansa de a pune în practică Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers, ca să poți vedea cu ochii tăi ce rol important are alimentația.

**MIT 4:** Sănătatea intestinală nu are nicio legătură cu tiroida.

**ADEVĂR:** Sănătatea intestinală este de fapt unul dintre cei mai importanți factori care influențează tiroida.

Deși sănătatea intestinală e importantă din multe motive, este absolut vitală pentru tratarea și prevenirea bolilor autoimune. Până la urmă, aproape 80% din sistemul imunitar se găsește de cealaltă parte a peretelui intestinal. Dacă peretele intestinal nu este intact – dacă alimente parțial digerate și toxine pot să treacă prin el –, asta afectează sistemul imunitar. Cum vom vedea în Partea a doua, acest lucru poate să declanșeze o afecțiune autoimună, precum și numeroase alte simptome. Pacienții mei cu boli autoimune, inclusiv Hashimoto și Graves, se simt imediat mai bine când intestinul lor începe să se vindece.

Vei afla mai multe despre importanța intestinelor în Partea a doua și a patra. Iar în Partea a cincea vei avea ocazia să afli dacă ai vreuna sau

ambele probleme intestinale comune, respectiv candidoză intestinală sau disbioză intestinală. Vei mai vedea și cât de repede te poate ajuta Planul de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers să-ți vindeci intestinele, ceea ce îmbunătățește enorm atât sănătatea tiroidei, cât și pe cea a organismului în general. Pentru moment, dă-mi voie să repet că acesta este un aspect al sănătății pe care medicina convențională tinde să-l ignore. Medicina funcțională, în schimb, se concentrează pe sănătatea intestinală ca parte centrală a stării tale generale de bine.

**MIT 5:** În prezent, suntem cu toții stresați și nedormiți. Asta este problema, nu slaba funcționare a tiroidei.

**ADEVĂR:** Stresul și problemele de somn pot să ne provoace foarte multe probleme, parțial din cauza modului în care perturbă funcționarea tiroidei.

Așa cum vei vedea în Partea a patra, voi discuta în amănunt despre obiceiurile de somn și voi pune accent și pe problema stresului. Dacă nu ai un somn suficient și odihnitor în fiecare noapte, tiroida ta va avea de suferit, la fel și sistemul imunitar. Dacă nu găsești modalități de atenuare a stresului, va fi cu atât mai rău. Somnul și atenuarea stresului sunt esențiale pentru Metoda Myers și pentru orice alt tratament eficient al disfuncției tiroidiene și imunitare.

*Dar*, iar asta e foarte important, este posibil să ai probleme cu somnul și cu stresul *tocmai* pentru că tiroida nu funcționează bine. Când tiroida ta o ia razna, întregul organism are de suferit. Este un cerc vicios, o capcană. Cum vei afla din Partea a doua, fiecare celulă din organism contează pe hormonii tiroidieni pentru energie. Deși somnul este o experiență minunată, relaxantă, un somn sănătos necesită un anumit efort din partea creierului. Când creierul nu are suficienți hormoni tiroidieni, s-ar putea să nu reușească să facă acel efort pentru un somn bun.

La fel, tiroida și glandele suprarenale, care secretă hormonii stresului, sunt strâns legate. Iar dacă tiroida este dezechilibrată, e probabil ca și funcționarea glandelor suprarenale să aibă de suferit. Se poate să ai mai puține resurse pentru a face față stresului, o tendință mai pronunțată de a te enerva pentru lucruri mărunte sau o lipsă generică de motivație și de

vigoare. Mai mult decât atât, hormonii de stres pot să supracompenseze lipsa de hormoni tiroidieni, menținându-te activat până noaptea târziu. Astfel, insomnia, iritabilitatea, apatia și starea de activare se datorează adesea disfuncției tiroidiene, precum și disfuncției suprarenale, iar doza adecvată de suplimente cu hormoni tiroidieni poate fi decisivă.

Nu în ultimul rând, problemele tiroidiene și cele legate de stres pot să apară din cauza alimentației și stilului de viață deficitar. Dacă nu-i oferi fiecărui organ, fiecărei glande și fiecărui sistem ceea ce are nevoie ca să funcționeze bine, organismul devine supraîncărcat cu toxine, iar dacă nu găsești niciodată o modalitate de atenuare a stresului, somnul și starea ta afectivă vor avea de suferit, iar tiroida și glandele suprarenale le vor ține isonul. Iar apoi, o slabă funcționare tiroidiană și suprarenală vor înrăutăți și mai mult situația. Este un cerc vicios, dar ai puterea să-l întrerupi. Dacă îți ajuți tiroida și glandele suprarenale cu ajutorul Planului de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers, vei fi uluit de cât de repede vei scăpa de stres și de problemele cu somnul.

**MIT 6:** Dacă te simți deprimat, anxios, demotivat sau apatic, e din cauza depresiei, nu a disfuncției tiroidiene.

**ADEVĂR:** O slabă funcționare a tiroidei *duce* la depresie, anxietate și lipsă de motivație, probleme rezolvate adesea sau măcar atenuate prin tratamentul eficient pentru tiroidă.

Hei, sunt prima care susține că depresia este o afecțiune complexă, la fel și anxietatea, confuzia mentală și pierderea motivației. Pot fi implicați mulți factori, o combinație complexă de factori fizici și psihologici.

Acestea fiind zise, este extraordinară măsura în care corpul îți poate influența starea de spirit – și e cu atât mai extraordinar impactul pe care doza adecvată de suplimente cu hormoni tiroidieni îl poate avea asupra capacității tale de a procesa emoțiile. Am văzut zeci și zeci de ori pacienți convinși că vor fi deprimați întreaga viață, dintre ei și pacienți cu un istoric familial de depresie, dar care observă o transformare completă a felului în care se simt imediat ce le este ajustată doza de hormoni tiroidieni.

Un alt aspect semnificativ al depresiei, anxietății și confuziei mentale este sănătatea intestinală. Până la urmă, 95% din serotonina din

organism – un antidepresiv natural esențial – este secretată în intestine. Când nivelul tău de serotonină este scăzut, te simți anxios, deprimat și pesimist, plus că e posibil să te confrunți cu probleme de somn. Când nivelul de serotonină este optim, te simți calm, optimist, încrezător în sine și plin de forță. Un aspect-cheie al Planului de vindecare a tiroidei prin Metoda Myers este vindecarea intestinală care la rândul ei are efecte ce duc la atenuarea depresiei și anxietății, îmbunătățind în același timp și funcția mentală.

Prin urmare, dacă te lupți cu depresie, anxietate, confuzie mentală sau cu o lipsă generalizată de motivație, te rog, te rog, *te rog* gândește-te că s-ar putea ca tiroida să aibă un rol *semnificativ* în privința stării tale. Folosește-te de această carte! Cooperează cu medicul! Obține cel mai bun diagnostic și tratament! S-ar putea să fii uimit cât de rapid va deveni lumea ta mai clară și mai luminoasă.

**MIT 7:** Când te simți blazat sau groaznic, nu e nimic de făcut.

**ADEVĂR:** Dacă înțelegi cum să susții funcționarea organismului tău, aproape de fiecare dată poți trece de la *groaznic* la *grozav*.

Deși am lăsat acest mit la urmă, probabil că e cel mai important dintre toate și cel pe care-mi doresc cel mai mult să-l reții. De foarte multe ori, când mergi să consulți un medic convențional și-i spui că pur și simplu nu te simți bine, acesta dă din umeri. Sunt atât de multe probleme care îi scapă – e posibil ca organismul tău să se înscrie între limitele standard de funcționare, dar cu toate acestea tu să te simți groaznic. Sunt atât de multe probleme care *nu-i* scapă și pe care medicina convențională nu le poate trata decât poate cu medicamente ce adesea dau naștere la alte și ale probleme. Majoritatea medicilor convenționali pur și simplu nu consideră ca fiind o problemă autentică faptul că nu te simți grozav.

Dar *eu* consider faptul că nu te simți grozav ca fiind o problemă – o mare problemă. Știu că dacă nu te simți grozav, plin de energie, de vitalitate, cu o gândire clară și o greutate normală, atunci o parte din tine nu funcționează cum trebuie. Poate că tiroida ta a luat-o razna. Poate că hormonii tăi sexuali sunt dezechilibrați. Poate că glandele tale suprarenale nu funcționează cum ar trebui. E foarte probabil ca intestinul tău să nu mai fie la fel de intact și să fi devenit mai permeabil. Aceste probleme îți

afectează neurotransmițătorii, sistemul imunitar, articulațiile, musculatura și absolut toate organele. Acea problemă mititică, „pur și simplu nu mă simt prea grozav în cea mai mare parte a timpului“, indică probleme mult mai mari din organismul tău.

Poate că te târăști așa mulți ani în care pur și simplu nu te-ai simțit prea grozav. Sau poate, mai devreme ori mai târziu, „nu prea grozav“ se transformă într-o afecțiune cardiacă, sau în diabet, sau într-o boală autoimună, sau în orice alt tip de boală cronică.

Știi, când ai o disfuncție tiroidiană, viața ta poate deveni un iad. Când tiroida funcționează bine, te simți concentrat, energic și plin de viață. Am scris această carte ca să te ajute să ajungi acolo, să-ți ofere o perspectivă cuprinzătoare despre modul în care funcționează tiroida, despre ce anume ar putea să nu meargă bine și cum să îndrepti lucrurile. O parte din aceste rezultate le poți obține cooperând cu medicul. O parte o poți face chiar tu. Oricum ar fi, vreau să obții ajutorul de care ai nevoie pentru a transforma „nu prea grozav“ în „excelent“! Vreau să ai parte de susținerea pe care o meriți astfel încât tiroida, intestinele, sistemul imunitar și orice altă parte a corpului tău să funcționeze la cei mai buni parametri. Asta e ceea ce te menține, dragă cititorule, suplu, plin de energie, radios și optimist. Și ai dreptul la această stare optimă de sănătate!