

M a r c R y a n

Jak leczyć chorobę
HASHIMOTO

Holistyczna strategia
powrotu do zdrowia



Opinie o książce *Jak leczyć chorobę Hashimoto*

Przyszedł czas, by odzyskać zdrowie! Chorobę Hashimoto można leczyć, a nawet cofnąć jej postępy. Jednak w tym celu trzeba wyjść poza ramy medycyny konwencjonalnej. Marc Ryan, lekarz zajmujący się medycyną Wschodu, sam cierpiący na Hashimoto, dzieli się w tej książce rozległym doświadczeniem, które zyskał, pomagając nie tylko sobie, ale i tysiącom pacjentów. *Jak leczyć chorobę Hashimoto* to mapa drogowa prowadząca do remisji choroby, dlatego warto sięgnąć po nią już dziś.

– **Izabella Wentz**, doktor farmacji, autorka bestselleru *Hashimoto's Thyroiditis* i *Hashimoto's Protocol*

W książce *Jak leczyć chorobę Hashimoto* Marc łączy wszystko to, co najlepsze w medycynie zachodniej i wschodniej, tworząc metodyczne podejście, które odnosi się do wszystkich aspektów tej choroby z gracją i humorem. Książka stanowi silne wsparcie dla pacjentów, pomagając im lepiej poznać własny organizm i stać się aktywnymi uczestnikami procesu leczenia.

– **Datis Kharratian**, doktor nauk medycznych, autor książek *Why Do I Still Have Thyroid Symptoms, When My Lab Tests Are Normal?* i *Why Isn't My Brain Working?*

Książka *Jak leczyć chorobę Hashimoto* jest ważną pozycją dla wszystkich pacjentów cierpiących na autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, ponieważ jako pierwsza bierze pod uwagę również osiągnięcia tradycyjnej chińskiej medycyny. Marc Ryan nie tylko doskonale wyjaśnia złożone działanie tarczycy, ale i zajmuje się często lekceważonymi emocjonalnymi i duchowymi aspektami leczenia. Ten niezwykły poradnik ułatwi powrót do normalnego życia każdemu, kto cierpi na chorobę Hashimoto!

– **Mickey Trescott**, autor książek *The Autoimmune Paleo Cookbook* i *The Autoimmune Wellness Handbook*

Nowe, wieloaspektowe podejście do leczenia choroby Hashimoto.

– **dr Mike Dow**, autor bestselleru *Healing the Broken Brain*

Jak leczyć chorobę Hashimoto jest pozycją, która wyjątkowo dogłębnie porusza temat leczenia tego schorzenia. Koniecznie trzeba to przeczytać, najlepiej dwa razy!

– **Julie Daniluk**, autorka książek *The Hot Detox Plan, Slimming Meals That Heal* i *Meals That Heal Inflammation*

Połączenie przez Marca Ryana medycyny funkcjonalnej Zachodu z medycyną Wschodu jest podejściem, którego powinno się uczyć studentów medycyny. Ustrzeżoby to miliony chorych na Hashimoto przed niepotrzebnymi cierpieniami.

– **Dana Trentini**, autorka książki *Your Healthy Pregnancy with Thyroid Disease*

Podejście do choroby Hashimoto zaprezentowane przez Marca Ryana jest naprawdę wyjątkowe. Łączy ono elementy medycyny funkcjonalnej i chińskiej, tworząc nowoczesne zasady leczenia tego schorzenia autoimmunologicznego. Każdy, kto na nie cierpi, powinien przeczytać tę książkę.

– **dr Jolene Brighten**, założycielka kliniki Rubus Health i autorka bestselleru *Healing Your Body Naturally After Childbirth*

Jeśli uważamy zdrowie za bogactwo, ta pozycja okaże się dla nas skrzynią skarbów. Choroba Hashimoto potrafi odebrać najlepsze lata życia, ale tylko tym, którzy nie poznali jeszcze zaleceń Marca Ryana. Przedstawia on nam mądrość medycyny zarówno orientalnej, jak i zachodniej, podpartą zdrowym rozsądkiem i poradami dotyczącymi tego, jak zastosować ją w codziennym życiu. Książka *Jak leczyć chorobę Hashimoto* pomoże nam odzyskać lepsze samopoczucie zarówno fizyczne, jak i psychiczne, a także zdrowie i radość życia.

– **Sachin Patel**, D.C., założyciel Living Proof Institute

Napisano wiele książek o niedoczynności tarczycy i chorobie Hashimoto, ale *Jak leczyć chorobę Hashimoto* prezentuje jedno z najbardziej niezwykłych podejść, które pomaga pacjentom w powrocie do zdrowia. Choć wielu z nich doskonale wie, że prawidłowo działający układ pokarmowy to klucz do odporności organizmu, większość nie ma pojęcia, że należy również zadbać o inne narządy, takie jak śledziona, nerki, a nawet płuca. Książka Marca Ryana skupia się na medycynie chińskiej w stopniu większym niż jakakolwiek inna pozycja o chorobie Hashimoto, którą znam (a przeczytałem ich mnóstwo!). Zdecydowanie polecam ją każdemu, kto cierpi na to schorzenie.

– **Eric Osansky**, chiropraktyk, licencjonowany specjalista w dziedzinie medycyny funkcjonalnej

Tytuł oryginału: *How to heal Hashimoto's*
Copyright © 2017 by Marc Ryan
Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana lub przetwarzana bez pisemnej zgody wydawcy w żadnej formie mechanicznej, fotograficznej lub elektronicznej ani też w formie fonograficznej. Autor niniejszej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania żadnych technik i metod leczenia schorzeń fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez porady lekarskiej, bezpośredniej lub pośredniej. Intencją autora jest jedynie udzielenie informacji natury ogólnej w celu wsparcia pacjentów w dążeniach do odzyskania dobrego samopoczucia emocjonalnego, fizycznego i duchowego. W wypadku wykorzystywania przez pacjentów jakichkolwiek informacji zawartych w tej książce dla własnych potrzeb, autor i wydawca nie będą odpowiedzialni za ich działania. W książce wykorzystywane są nazwy objęte znakiem towarowym. Nazwy te są podawane w tekście książki bez każdorazowego oznaczenia znaku towarowego, bez zamiaru naruszania praw właścicieli do znaków towarowych.

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2017

Projekt okładki: Michał Duława

Kompleksowe opracowanie książki:
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:
Przekład: Piotr Art
Redakcja: Beata Wiesień
Konsultacja: lek. med. Ilona Jaszczuk
Korekta: Małgorzata Koniarska
Skład i łamanie: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-60170-87-8

Wydawnictwo PURANA
ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyń
Tel.: 71 35 92 701, 603 402 482
e-mail: biuro@purana.com.pl,
www.purana.com.pl
Facebook: FB Wydawnictwo Purana



Spis treści

Przedmowa	15
Wstęp	19
Wprowadzenie	27
Rozdział pierwszy	
Medycyna funkcjonalna i pięć elementów zdrowej tarczycy	35
Rozdział drugi	
Tarczycza: rozpoznanie terenu	45
Rozdział trzeci	
Tarczycza z punktu widzenia medycyny chińskiej	61
Rozdział czwarty	
Najważniejsze badania laboratoryjne tarczycy	69
Rozdział piąty	
System A.P.A.R.T. w leczeniu tarczycy	79
Rozdział szósty	
Element metalu: równoważenie układu odpornościowego	93
Rozdział siódmy	
Element metalu z punktu widzenia medycyny chińskiej	119
Rozdział ósmy	
System A.P.A.R.T. w leczeniu układu odpornościowego	131
Rozdział dziewiąty	
Element ziemi: epicentrum procesów autoimmunizacyjnych	157

Rozdział dziesiąty	
Element ziemi z perspektywy medycyny chińskiej	173
Rozdział jedenasty	
Zaburzenia bariery jelitowej i inne problemy	183
Rozdział dwunasty	
System A.P.A.R.T. w leczeniu elementu ziemi	197
Rozdział trzynasty	
Element wody: Podstawa leczenia	207
Rozdział czternasty	
Nadnercza	217
Rozdział piętnasty	
Tarczyca a nadnercza	225
Rozdział szesnasty	
Element wody z punktu widzenia medycyny chińskiej	233
Rozdział siedemnasty	
System A.P.A.R.T. w leczeniu elementu wody	245
Rozdział osiemnasty	
Choroba Hashimoto a mózg	261
Rozdział dziewiętnasty	
Neuroprzekazniki: molekuly emocji	273
Rozdział dwudziesty	
System A.P.A.R.T. w ratowaniu mózgu	283
Rozdział dwudziesty pierwszy	
Element drewna: wątroba i pęcherzyk żółciowy	291
Rozdział dwudziesty drugi	
Detoksykacja pęcherzyka żółciowego i wątroby	299
Rozdział dwudziesty trzeci	
Element drewna z punktu widzenia medycyny chińskiej	309

Rozdział dwudziesty czwarty	
System A.P.A.R.T. w leczeniu elementu drewna	315
Rozdział dwudziesty piąty	
Element ognia	327
Rozdział dwudziesty szósty	
Jelito cienkie: epicentrum	337
Rozdział dwudziesty siódmy	
Element ognia z punktu widzenia medycyny chińskiej	345
Rozdział dwudziesty ósmy	
Inne części elementu ognia	349
Rozdział dwudziesty dziewiąty	
System A.P.A.R.T. w leczeniu elementu ognia	353
Plan działania w chorobie Hashimoto	369
Zasoby	383
Dodatkowe źródła i komentarze	389
O autorze	407

Metal



Ogień



Ziemia



**Pięć elementów
zdrowia tarczycy**



Drewno



Woda



Przedmowa

Mało kto z osób praktykujących medycynę chińską potrafi lub jest gotów wyjaśnić jej koncepcje w kategoriach medycyny Zachodu. Natomiast Marc Ryan, który nazywa tradycyjną chińską medycynę (TCM) „pierwszą medycyną naturalną”, sprawnie buduje most między wschodnią a zachodnią sztuką leczenia.

Każdy, kto zna napisane przeze mnie książki, dostrzeże tu koncepcje medycyny funkcjonalnej obecne również w moim podejściu do leczenia choroby Hashimoto. Jest ona nie tylko schorzeniem tarczycy, ale przede wszystkim chorobą autoimmunologiczną. Polega na tym, że układ odpornościowy atakuje tarczycę.

Oznacza to, że Hashimoto jest schorzeniem immunologicznym, obejmującym skomplikowany układ zaburzeń odpornościowych i wymaga zwrócenia szczególnej uwagi na źródła jego ciężkich objawów.

Tym, co wyróżnia książkę Marca Ryana, jest sposób, w jaki przedstawia medycynę funkcjonalną – przez pryzmat TCM. Podczas gdy medycyna zachodnia skupia się na nauce i badaniach, medycyna chińska opowiada nam historię o ludzkim organizmie. Pacjentów cierpiących na chorobę Hashimoto zaskoczy niesłyszana wiedza autora o tej starożytnej sztuce leczenia. Na przykład medycyna chińska postrzega tarczycę jako źródło porozumienia i marzeń. W wypadku jej zapalenia i niedoczynności pacjent odnosi wrażenie, że tkwi w miejscu, nie potrafi wydobyć się z trudnej sytuacji i nie umie wyrażać swoich potrzeb. Marc podaje wiele takich przykładów, a także prezentuje chińskie koncepcje yin i yang oraz pięciu elementów, chińskie ziołolecznictwo, a także specjalne ćwiczenia. Dla pacjentów

z chorobą Hashimoto książka stanowi fascynującą integrację medycyny funkcjonalnej z podejściem medycyny chińskiej do tarczycy i odporności.

Co więcej, Marc przedstawia ten materiał stylem potocznym, dzięki czemu czyta się to z przyjemnością. Hashimoto jest chorobą bardzo złożoną, która początkowo może wydawać się wręcz przytłaczająca. Wielu pacjentów ma problemy z koncentracją, co może utrudniać lekturę bardziej skomplikowanej książki.

Biorąc to pod uwagę, Marc dołożył starań, by podane tu informacje były łatwo przyswajalne. Osiągnął to dzięki krótkim akapitom, przejrzystym opisom, przykładom z życia wziętym i przydatnym podsumowaniom. W całej książce pobrzmiewa nuta humoru, pozytywnego nastawienia i prawdziwej troski o dobro chorych.

Jednocześnie, szanując wszechstronne podejście medycyny chińskiej do zagadnienia leczenia, autor wciąż przypomina nam o szerszej perspektywie tej kwestii – duchowej naturze tej podróży, łączności naszego zdrowia ze zdrowiem planety oraz tym, w jaki sposób ułatwienie przepływu energii przez narządy znajduje odzwierciedlenie w naszej wędrówce przez życie.

Przez lata nauczałem tysiące specjalistów i wiem, że Marc jest człowiekiem z pasją, który podchodzi do wykonywanego zawodu uczciwie i z pokorą. Jest jednym z tych, którzy po wyjściu z wykładu czytają po kilka razy materiał zawarty w podręczniku, by przyswoić go sobie jak najlepiej. A to, w połączeniu z jego zdolnością stawiania choroby Hashimoto w szerszym kontekście, sprawia, że jest kimś więcej niż tylko specjalistą. Jest uzdrowicielem.

Pasja Marca jest efektem jego osobistych przeżyć jako pacjenta z Hashimoto oraz ojca dziecka dotkniętego tym schorzeniem. Ponieważ nim dowiedział się, co jest tego przyczyną, musiał wiele wycierpieć, ma podobne, ciężkie doświadczenia, jak wielu innych chorych. A jest ich bardzo dużo. Na przykład mówi się im, że ich stan musi się znacznie pogorszyć, by można było podjąć leczenie. Proponuje się im terapię immunosupresyjną, która jeszcze bardziej osłabia organizm. Są

lekceważeni przez system opieki medycznej. A co najważniejsze, lekarze nie próbują nawet dotrzeć do istoty problemu.

Kiedy Marc postanowił zrezygnować z przestarzałych, tradycyjnych form terapii, jego stan zaczął się poprawiać. Z czasem został doświadczonym specjalistą w dziedzinie akupunktury i ziołolecznictwa. Całą działalność zawodową poświęca chorobie Hashimoto. Dbą o pacjentów, którym oferuje szansę zrozumienia, w jaki sposób działa organizm, w jakim zakresie brakuje w nim równowagi oraz co trzeba zrobić, by odzyskać witalność i dobre samopoczucie.

W obliczu rozmijania się konwencjonalnej opieki nad pacjentami cierpiącymi na niedoczynność tarczycy z realiami Hashimoto, środowiska medyczne niewątpliwie potrzebują nowego, świeżego podejścia do tej choroby. W książce *Jak leczyć chorobę Hashimoto* Marc łączy wszystko to, co najlepsze w medycynie Zachodu i Wschodu, tworząc metodyczne podejście, które odnosi się do wszystkich aspektów tej choroby z gracją i humorem. Książka stanowi silne wsparcie dla pacjentów – pomaga im lepiej poznać własny organizm i stać się aktywnymi uczestnikami procesu leczenia.

– Datis Kharrazian, doktor nauk medycznych, autor książek *Why Do I Still Have Thyroid Symptoms, When My Lab Tests Are Normal?* i *Why Isn't My Brain Working?*



Wstęp

Zabrałem się do napisania tej książki, by pomóc osobom cierpiącym z powodu wycieńczających następstw choroby Hashimoto. W ten sposób wyznaczyłem sobie osobisty cel, by pomóc stu tysiącom osób.

Mam szczerą nadzieję, że każdy, kto ją przeczyta, osiągnie przynajmniej pewne drobne zwycięstwa, a następnie wykorzysta je jako trampolinę w dążeniu do pełnej remisji choroby.

Moja historia

Podobnie jak wielu z moich pacjentów, również ja cierpię na chorobę Hashimoto. Towarzyszy mi ona od lat. Walka z nią stała się dla mnie główną motywacją i powodem, dla którego tak chętnie pomagam innym.

Przez wiele lat nie miałem pojęcia, co mi dolega. Wiedziałem, że dzieje się coś niedobrego, ale nie potrafiłem ustalić, w czym tkwi problem. Bezustannie byłem zmęczony, źle sypiałem, odczuwałem ból, nie potrafiłem się skupić, zawodziła mnie pamięć, miałem kłopoty żołądkowe, bolały mnie stawy, utylłem o blisko dziesięć kilogramów i miałem wzdęcia, a najgorsze było to, że dokuczał mi ciągły, silny ból oka.

Chodziłem do okulistów. W końcu jeden z nich skierował mnie na liczne badania. Dzięki temu wykryto u mnie antygen HLA-B27, występujący u pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna oraz cierpiących na zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa.

Owszem, czasami dokuczały mi bóle pleców, ale nie odczuwałem innych objawów tych schorzeń. Usłyszałem od lekarzy, że trzeba pocze-kać, aż mój stan znacznie się pogorszy, a wtedy rozpoczną terapię lekami

immunosupresyjnymi i przeciwbólowymi, które wyłączą mój układ odpornościowy i być może złagodzą ból.

Dla mnie, jako specjalisty w dziedzinie medycyny funkcjonalnej, nie miało to sensu. Mam czekać, aż mój kręgosłup ulegnie znacznemu zwyrodnieniu, by dopiero wtedy poddać się czemuś, co uszkodzi inny organ? Taka procedura niechybnie prowadzi do stopniowej, a czasami nawet dość gwałtownej, utraty pewnych funkcji i obniżenia jakości życia. To przerażające. Niektórzy z moich pacjentów zostali doprowadzeni do takiego stanu.

Nie pójdę tą drogą

Nie. Nigdy w życiu!

Postanowiłem leczyć się samodzielnie, wykorzystując wiedzę o medycynie funkcjonalnej. Przeszedłem na rygorystyczną dietę stosowaną w chorobach autoimmunologicznych oraz zacząłem zażywać pewne suplementy. Dzięki temu wróciłem do normalnego życia.

Wtedy zdarzyło się coś ciekawego. Schudłem o dziesięć kilogramów, a ponieważ dzięki temu straciłem nieco tkanki tłuszczowej, byłem w stanie zauważyć guzki na tarczycy.

Poszedłem do znajomego internisty, który skierował mnie na USG i badania krwi. Na szczęście wykluczono raka, ale przy okazji zdiagnozowano chorobę Hashimoto.

Znów znalazłem się w punkcie wyjścia. Lekarz powiedział, że mam zbyt dużo przeciwciał (stężenie przeciwciał przeciwko peroksydazie tarczycowej TPO wynosiło 1200). Natomiast wyniki pozostałych badań tarczycy były w normie.

– Będziemy obserwować rozwój choroby, a kiedy twój stan pogorszy się znacznie, rozpoczniemy terapię lewotyroksyną.

Czyli po raz kolejny mam nic nie robić i czekać, aż moja tarczyca ulegnie takiemu uszkodzeniu, które uzasadni podjęcie leczenia. W tym momencie doznałem olśnienia i zdałem sobie sprawę, że...

Nic dla nas nie ma!

Z przerażeniem uświadomiłem sobie, że nic nie ma dla tych z nas, u których zdiagnozowano chorobę autoimmunologiczną, ale nie doszło jeszcze do poważnego uszkodzenia tkanki atakowanej przez przeciwciała. Dosłownie nic.

Mój internista miał dobre zamiary. Był moim bliskim znajomym. Wiedziałem, że chciałby mi pomóc, ale nie miał nic do zaoferowania. Właśnie wtedy postanowiłem, że poświęcę życie poszukiwaniu innych sposobów rozwiązania tego problemu – takich, które pomogą chorym, nim będzie zbyt późno.

Musiałem wziąć się ostro do pracy i zdobyć mnóstwo wiedzy, by znaleźć rozwiązanie. Nie miałem zamiaru pozwolić na to, by choroba zniszczyła mi życie.

Dzięki wieloletnim doświadczeniom osobistym i klinicznym ustaliłem, że aby doprowadzić do remisji choroby Hashimoto, należy:

- › Zrozumieć, przynajmniej w pewnym stopniu, co dzieje się z naszym organizmem.
- › Określić, co nam dokucza, a następnie ustalić, co sprawia największe problemy.
- › Uzyskać narzędzia niezbędne do zlikwidowania tych problemów i rozpocząć proces leczenia.
- › Prowadzić leczenie wszystkich narządów, na które choroba ma wpływ, tak by proces nabrał rozpędu.

Mam nadzieję, że uda mi się zapewnić moim Czytelnikom choć odrobinę inspiracji, nieco wiedzy praktycznej oraz naukowych ustaleń dotyczących tego niesłychanie złożonego, tajemniczego i pięknego naczynia, które nazywamy ludzkim ciałem.

Cierpiący na Hashimoto mogą czuć się przytłoczeni chorobą i mieć trudności z przyswojeniem zbyt wielu informacji. Dlatego zaplanowaliśmy tę książkę w taki sposób, by zminimalizować te przykre doznania i ułatwić dostęp do przekazywanej wiedzy.

Akapity są krótkie, tytuły odzwierciedlają główną myśl, a pod koniec każdego rozdziału znajdują się streszczenia i podsumowania tego, co najważniejsze. Ponadto staraliśmy się nie używać trudnej

terminologii medycznej i technicznej. Uważam bowiem, że prawdziwe życie to coś więcej niż fizjologia i nauka.

Przykładem mogą być tu dodatkowe komentarze w formie „Hashimomentów” i „Perł klinicznych”.

„Hashimomenty” stanowią pozytywną afirmację dla osób cierpiących na tę chorobę. Są owocem moich doświadczeń w dziedzinie procesu leczenia.

„Perły kliniczne” to moje przemyślenia dotyczące terapii, wynik pracy z wieloma pacjentami cierpiącymi na chorobę Hashimoto.

Proces leczenia wymaga znacznie więcej niż tylko listy leków i suplementów diety, dlatego w tej książce jest tak dużo emocji, opowieści, opinii, duchowości i ciekawości.

Ostrzegam, że to, co napisałem, może wydawać się nonszalancie, niemądre lub lekceważące powszechnie obowiązujące poglądy. Ale wszystko po to, by ożywić materiał, który czasami bywa nieco nudny. Chodziło mi o to, by dzięki takiemu podejściu lektura książki była przyjemna. Inaczej sam znużyłbym się jej pisaniem. I pewnie byłaby okropnie nudna. Jeśli więc ktoś poszukuje informacji stricte medycznych, powinien sięgnąć po inną pozycję.

Należy jednak pamiętać, że remisja nie oznacza magicznego wyleczenia Hashimoto. Nie jest również przyzwoleniem na powrót do starego życia, do tego wszystkiego, co sprawiało, że byliśmy chorzy.

Remisja jest podróżą. Podróż ta obejmuje odpowiedzialność za własne życie i towarzyszące nam okoliczności, a także dokładanie wszelkich starań, by pozytywnie wpłynąć na to życie i te okoliczności.

Droga do remisji powinna być procesem, który rozwija i ewoluuje, ulepsza i udoskonala. Nie mówimy więc o dotarciu do celu, bo to dopiero połowa batalii. Drugą połową jest utrzymanie stanu, który osiągnęliśmy. A dokonamy tego wyłącznie dzięki konsekwencji.

Oto nasze wymierne cele:

- › prawidłowe wyniki badań laboratoryjnych,
- › prawidłowe stężenie przeciwciał,

- › prawidłowe wyniki różnych innych wskaźników (które omówimy w kolejnych rozdziałach książki).

Być może nie uda nam się osiągnąć tych celów w stu procentach. Nie ma w tym nic złego. To wcale nie będzie oznaczało porażki i nie powinno zniechęcać nas do dalszych wysiłków. To tylko liczby, a same liczby, bez kontekstu, nigdy nie są miarą sukcesu lub klęski.

Musimy pamiętać, że wyniki badań laboratoryjnych nic nie znaczą w oderwaniu od tego, czego doświadcza organizm. Dlatego zawsze musimy być świadomi tego, co dzieje się w naszym organizmie, jak się czujemy oraz jakie czynniki są za to odpowiedzialne. Powinniśmy starać się zwracać baczną uwagę zarówno na to, co dobre, jak i na to, co złe.

Wszystko, co odczuwamy, ma znaczenie kliniczne i diagnostyczne. Prawdę mówiąc wszystko, co robimy, jest po prostu testem. Jego wyniki stanowią dane, które możemy wykorzystać. Dostarczają nam wskazówek i bezcennych informacji.

Co więcej, nikt nie powinien usilnie stosować danego rozwiązania, kiedy wszystko wskazuje na to, że nie przynosi ono spodziewanych skutków.

W takiej sytuacji trzeba zmienić plany.

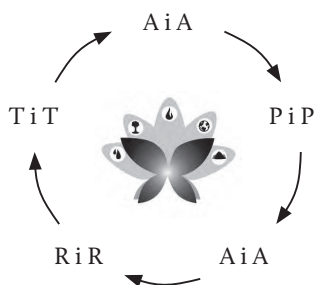
Może wydawać się to trudne, ale jest możliwe, o ile wiemy, co robić. Niestety, takie podejście jest rzadkie. W medycynie konwencjonalnej pierwszą stosowaną terapią jest leczenie farmakologiczne. Nie bierze się za to pod uwagę diety i zmian w stylu życia oraz nie przykładają odpowiedniej wagi do zachodzących w organizmie procesów, których doświadczamy.

Aby odnieść się do tego problemu i zaoferować alternatywne podejście terapeutyczne, które bierze pod uwagę takie ważne czynniki jak dieta, zmiany w stylu życia oraz doświadczenia fizyczne, emocjonalne i duchowe, opracowałem prosty system.

System A.P.A.R.T.

Jest to prosty system, który pozwala osiągać lepsze rezultaty bez opierania się na protokołach, dogmatach i błędnych opiniach.

Wygląda on następująco:



System A.P.A.R.T.

Każda litera odpowiada dwóm koncepcjom.

1. A = ASK AND ASSESS (PYTAJ I OCENIAJ)

Informacja ma siłę leczniczą, pod warunkiem, że wiemy, jakie dane gromadzić i analizować oraz jak je wykorzystać (a nie jest to wcale oczywiste).

Musimy zadać sobie pytanie o to, jakie objawy występują i dokonać oceny poszczególnych narządów organizmu, by ustalić, który jest ich źródłem. Winowajcą może być każdy narząd organizmu i każdy przejaw naszego stylu życia. Nie możemy wykluczać danego czynnika tylko dlatego, że jesteśmy do niego przywiązani, uważamy, że nie możemy obejść się bez niego lub uznaliśmy, że nie stanowi on problemu. Każdy czynnik musimy wnikliwie ocenić, a jeśli okaże się, że nam nie służy – wyeliminować go. Dotyczy to osób, miejsc i rzeczy (na przykład ulubionych potraw i napojów).

2. P = PRIORITIZE AND PLAN (USTALAJ PRIORYTETY I PLANUJ)

Nie wszystko jest równie ważne. Zasada 80/20 uczy nas, że 20% problemów wywołuje 80% objawów. We „Wprowadzeniu” omówię to bardziej szczegółowo.

Niektóre rzeczy wpływają na nas w większym stopniu, inne w mniejszym. Powinniśmy je zdefiniować (pozytywne sprężenia zwrotne, czyli

to, co powtarzamy lub wzmacniamy w organizmie albo w umyśle) i skupić się na tych pierwszych, a następnie opracować plan ich naprawy.

Na końcu książki zamieściłem „Listę problemów”. Zawiera ona te 20% czynników, które w mojej opinii najczęściej wywołują 80% naszych objawów.

3. A = ACT AND ADAPT (DZIAŁAJ I PRZYSTOSOWUJ SIĘ)

Działajmy i wprowadzajmy plany w życie, a następnie obserwujmy rezultaty. Skupiajmy się na tym, co działa oraz zmieniajmy to, co nie działa. Rezultaty powinny być widoczne dość szybko. Jeśli nie, musimy dokonać zmian.

Często stosowana przez lekarzy praktyka zapisywania pacjentowi leku i wyznaczenia mu następnej wizyty za trzy lub sześć miesięcy jest moim zdaniem niewłaściwa. To zbyt długi czas – szczególnie jeśli lekarstwo nie działa.

4. R = REASSESS AND READJUST (OCENIAJ PONOWNIE I DOSTOSOWUJ)

Ponownie sprawdzajmy, ponownie oceniamy i bez końca zadawajmy pytania. Ustalajmy, co działa, a co nie. Wzmacniamy to, co pomaga oraz eliminujemy to, co nie pomaga lub opracowujemy nowy plan.

Brzmi to jak coś oczywistego, ale ta kwestia jest często pomijana lub zapominana. Sprawdzanie i ponowne ocenianie tego, czego dokonaliśmy, jest niezbędne.

Uwaga na marginesie: przez wiele lat praktyki nauczyłem się, że musimy ufać danym, które uzyskaliśmy. W większości wypadków wystarczy dokonać dobrego wyboru, by szybko poczuć się lepiej.

Często słyszymy takie określenia, jak „załamanie terapii”, „stopniowa rezygnacja z leczenia” lub „reakcja na odstawienie”. Nierzadko stanowią one jedynie przykrywkę dla niekompetencji. Właściwa decyzja powinna względnie szybko przynieść pozytywne skutki.

Jeśli jakieś wysiłki nie zapewniają nam lepszego samopoczucia, pogarszają je lub pogłębiają dyskomfort, ból i niepożądane objawy, musimy zadać sobie pytanie, czy powinniśmy je kontynuować.

W takiej sytuacji należy je wyeliminować lub przetestować, by ustalić, który element naszych działań wywołuje daną reakcję lub zespół objawów. Nie wolno robić tego wszystkiego wyłącznie na podstawie testów laboratoryjnych. W chorobie Hashimoto ocena musi obejmować również staranne zbadanie objawów.

Pamiętajmy: wszystko, co odczuwamy, ma znaczenie kliniczne i diagnostyczne.

5. T = TRY AND TRY AGAIN (PRÓBUJ I NIE USTAWAJ W PRÓBACH)

Nie poddawajmy się, udoskonalajmy, wykorzystujmy dobre rezultaty i poszukujmy kolejnych pozytywnych sprzężeń zwrotnych.

Niektórzy poddają się, zanim dadzą szansę jakiejś metodzie leczenia. Inni zaczynają odczuwać dobre rezultaty, ale szybko wracają do dawnego życia. Jeśli przekonamy się, że coś działa, nie rezygnujemy i nie zniechęcamy się.

Naszym głównym celem jest przekształcenie błędnego koła w coś, co doda naszemu leczeniu impetu. To oznacza, że musimy poczuć się lepiej, a potem budować na tej podstawie.

Wyniki badań laboratoryjnych i objawy powinny potwierdzić, że taki proces rzeczywiście zachodzi. Powtórzę tu, że wyniki badań laboratoryjnych należy oceniać w kontekście naszego samopoczucia. Dopiero w połączeniu te dwa czynniki decydują o tym, czy odnieśliśmy sukces, czy porażkę.

Co więcej, musimy wyznaczać sobie realistyczne cele, na tyle niewielkie, by było łatwo je osiągać i budować na ich fundamencie. Zauważajmy drobne zwycięstwa i cieszymy się nimi. Przecież nie można odzyskać pełni zdrowia w ciągu zaledwie paru tygodni. Jak już wspomniałem, remisja jest podróżą. Jej wymiernymi objawami są: samopoczucie, wyniki badań laboratoryjnych i jakość życia. Innymi słowy ta podróż polega na tworzeniu stylu życia, który zapewni nam trwałą sukces.



Wprowadzenie

W ciągu ostatnich czterech lat przeprowadziłem ponad dwa tysiące rozmów z osobami cierpiącymi na tę chorobę. Jedno z najczęściej zadawanych mi pytań brzmiało: „Dlaczego mój lekarz nie rozumie, na czym polega choroba Hashimoto?”.

Pacjenci często narzekają, że czują się ignorowani przez lekarzy, którzy nie traktują ich objawów poważnie. Chcą dowiedzieć się, dlaczego specjaliści twierdzą, że „Hashimoto nie jest prawdziwą chorobą” lub że „pacjenci lubią zrzucać winę za wszystko na Hashimoto”.

Nie wiem, jakie są tego przyczyny, ale wytłumaczeniem może być rosnąca popularność lewotyroksyny, która jest syntetyczną tyroksyną (T₄), czyli hormonem tarczycy. W Stanach Zjednoczonych, sprzedawana pod nazwą Synthroid, jest najczęściej zapisywanym lekiem na choroby tarczycy. Według portalu www.drugs.com, w 2013 roku wartość sprzedaży Synthroidu przekroczyła 800 milionów dolarów¹. Ze względu na popularność leku i udział w rynku, jego producenci wpływają na wyniki badań i metody leczenia niedoczynności tarczycy i choroby Hashimoto.

Rzecz jasna, lekarze wiedzą, jak ważny jest ten hormon tarczycy, więc uznają jego przepisywanie za jak najbardziej uzasadnione. Ale taka postawa ma również negatywne konsekwencje. Problem z dogmatycznym podejściem do tego zagadnienia polega na tym, że nie zawsze ma ono uzasadnienie w wypadku choroby autoimmunologicznej, takiej

¹ *Synthroid Sales Data*, Drugs.com, pobrane 1 lutego 2014 ze strony www.drugs.com/stats/synthroid.

jak Hashimoto. A kiedy lek nie działa, może to mieć ogromny wpływ na życie pacjentów.

Dwie teorie, które skutkują pogorszeniem jakości życia

W rezultacie w powszechnej świadomości lekarzy pokutują dwie następujące teorie:

1. **Syntetyczny hormon T₄ uważa się za jedyny lek konieczny w leczeniu Hashimoto i stosuje jako standardową terapię u większości cierpiących na tę chorobę oraz na inne postaci niedoczynności tarczycy.**

Rezultaty uważa się za potwierdzone na podstawie badań stężenia tyreotropiny (TSH) i ogólnego stężenia T₄. Jeśli wyniki badania TSH są prawidłowe, pacjenta uważa się za zdrowego. Bez względu na intencje, taka praktyka ogranicza się do wpływania na TSH za pomocą syntetycznego T₄.

2. **Tarczycza może ulec zniszczeniu, a jej funkcje przejmują leki hormonalne. Zarówno pozwolenie, by choroba autoimmunizacyjna całkowicie zniszczyła organ, jak i jego chirurgiczne usunięcie są uważane za rozwiązania dopuszczalne, a czasami nawet zalecane.**

Być może to przesada, ale wielu pacjentów twierdzi, że to właśnie usłyszeli od lekarzy. Wmawia się im, że po zniszczeniu lub usunięciu tarczycy wystarczy, jeśli będą zażywać syntetyczny hormon T₄.

Badania naukowe potwierdzają te twierdzenia. Jedno z nich, którego wyniki opublikowano w 2011 roku w piśmie „American Journal of Surgery”² wykazało, że odsetek pacjentów z łagodnymi zmianami tarczycy, u których przeprowadzono tyreoidektomię, wzrósł z 17,6% w latach 1993–1997 do 39,4% w latach 2003–2007. Obie te teorie mają daleko idące konsekwencje, które wpływają – czasami dramatycznie – na życie

² T.W.T. Ho et al., *Utilization of thyroidectomy for benign disease in the United States: 15-year population based study*, „The American Journal of Surgery”, 2011 nr 201, s. 570–574.

milionów osób na całym świecie. Problem leży w tym, że takie podejście nie zawsze przynosi spodziewane efekty i często ignoruje zasadniczą przyczynę, czyli proces autoimmunizacyjny.

Dotychczas trafiłem tylko na jedno badanie, którego wyniki wspierają co prawda pogląd, że usunięcie tkanki atakowanej przez przeciwciała (w tym wypadku tarczycy) u niektórych pacjentów łagodzi objawy Hashimoto, ale jednocześnie uznają, że nie ma dowodów na to, by tyreoidektomia całkowicie likwidowała autoimmunizację³.

Co więcej, ta druga teoria nie ma sensu pod względem fizjologicznym. Im więcej dowiadujemy się o chorobach autoimmunologicznych, tym lepiej rozumiemy, że mają one charakter układowy i często dotyczą wiele tkanek i narządów.

Obie te teorie są odpowiedzialne za pogorszenie jakości życia wielu pacjentów. Może ono obejmować nawet utratę zatrudnienia ze względu na niezdolność do pracy, a także prowadzić do bolesnej alienacji od znajomych, krewnych i najbliższych. Nie jest to jakość życia, którą jakakolwiek osoba zdrowa na umyśle uznałaby za akceptowalną lub pożądaną. A jednak często tylko taką oferuje pacjentom współczesna medycyna konwencjonalna. Kiedy obie te teorie nie działają, chorym proponuje się czasami badania psychiatryczne oraz leki przeciwdepresyjne i przeciwłękowe.

A przecież nie musi tak być. Istnieją różne inne sposoby podejścia do tego problemu.

W kolejnych rozdziałach omówimy alternatywne metody leczenia oraz postaramy się zrozumieć, co dzieje się w organizmie osób chorych na Hashimoto. Przyjrzymy się też rozwiązaniom, które okazują się skuteczne w leczeniu tego schorzenia.

Podzieliłem się już z Czytelnikami moją historią. Teraz czas, bym przedstawił się w kategoriach zawodowych i pokazał, jak udało mi się wykorzystać osobistą walkę z chorobą, by móc pomagać innym.

³ I. Guldvog et al., *Total thyroidectomy in patients with Hashimoto's disease leads to elimination of anti-thyroid peroxidase (anti-TPO) levels and to elimination of severe accompanying ailments*, International Thyroid Congress 2015, Poster 136.

Moja praca

Na Hashimoto cierpię ja i jedno z moich dzieci. Całą praktykę zawodową poświęciłem studiowaniu i badaniu tej choroby oraz leczeniu pacjentów z Hashimoto.

Jestem absolwentem Cornell University, licencjonowanym specjalistą w dziedzinie akupunktury i ziołolecznictwa. Na co dzień zajmuję się medycyną funkcjonalną, czyli mieszanką diagnostyki zachodniej i medycyny naturalnej.

Prowadzę praktykę od około 13 lat. Moje życie nie jest doskonałe, ale za to cudowne. Cieszę się życiem rodzinnym, poświęcam czas dzieciom i dwa razy dziennie wyprowadzam na spacer mojego szalonego psa. Mam na to wszystko energię – także na pracę z mnóstwem osób chorych na Hashimoto. Codziennie rano wstaję z radością i entuzjazmem.

Zajmuję się tylko leczeniem Hashimoto

Uwielbiam to, co robię – a zajmuję się wyłącznie leczeniem Hashimoto. Tylko tym pragnę się zajmować. I jest to wyzwanie, które nie ma końca!

Jest pasją, która sprawiła, że współpracuję z ludźmi z całego świata. Mam to szczęście, że doświadczenia kliniczne i osobiste pozwalają mi naprawdę pomagać cierpiącym na Hashimoto. A z tym, jak wiemy, nie najlepiej radzi sobie główny nurt medycyny.

Muszę jednak przyznać, że nie zaplanowałem takiego życia. Nie obudziłem się pewnego dnia z decyzją w głowie, że zostanę „facetem od Hashimoto”. Kiedyś, podobnie jak wielu innych pacjentów, sam cierpiałem z powodu wycieńczających organizm objawów tej choroby.

Założyłem portal www.hashimotoshealing.com oraz grupę wsparcia na Facebooku, Hashimoto's Healing, by móc udzielać pacjentom informacji i wsparcia. Miałem nadzieję, że dotrę do kilkuset osób i opowiem im o tym, czego sam się dowiedziałem. Jednak rzeczywistość znacznie przekroczyła oczekiwania. Mój portal, na równi z innymi stronami zajmującymi się niesieniem pomocy chorym na Hashimoto i inne schorzenia autoimmunizacyjne, zyskał popularność. Uświadomiło mi to, że na całym świecie żyją miliony osób, które cierpią na tę chorobę.

Hashimoto jest wszędzie

To prawdziwa epidemia. Niestety dla większości z nas obecnie stosowane podejście do jej zwalczania okazuje się w najlepszym wypadku niewystarczające, a często zupełnie nieskuteczne.

Powołam się tu na liczby: w ciągu ostatnich czterech lat pracowałem z ponad tysiącem osób cierpiących na Hashimoto, a rozmawiałem z ponad dwoma tysiącami. Oto, co ustaliłem. Średni wiek tych pacjentów to 46 lat. Aż 96% z nich stanowią kobiety, a 55% leczonych jest lewotyroksyną. Najczęściej obserwowanymi objawami są (w kolejności częstotliwości występowania): uczucie zmęczenia, trudności z koncentracją, zwiększenie masy ciała, stany depresyjne i lękowe, przerzedzenie i łamliwość włosów, zaparcia i bezsenność⁴.

W większości wypadków rozmawiałem z pacjentami w ramach bezpłatnych konsultacji, które oferuję z dwóch powodów. Po pierwsze, szczerze pragnę nieść im pomoc. Po drugie, chciałbym dowiedzieć się jak najwięcej. A czy istnieje lepszy sposób, niż rozmawiać bezpośrednio z ludźmi, którzy zmagają się z Hashimoto?

Niewyobrażalne! To tylko osoby, u których stwierdzoną tę chorobę. A ilu ludzi nie ma pojęcia, że na nią cierpi?

Większość tych chorych, z którymi rozmawiałem, podobnie jak ja sam, całymi latami nie wiedziała, co się z nimi dzieje. Pomimo że choroba Hashimoto występuje bardzo powszechnie, często pozostaje niezdiagnozowana lub jest wręcz ignorowana.

Dlatego uważam, że to jedynie czubek góry lodowej.

Moja misja życiowa

Od czasu, gdy to odkryłem, miałem wielkie szczęście studiować u jednych z najlepszych wykładowców i specjalistów na świecie, takich jak dr Datis Kharrazian i Matt Van Benschoten.

⁴ W okresie od kwietnia 2013 roku do czerwca 2015 roku przeprowadziłem wywiady z 904 osobami, u których zdiagnozowano chorobę Hashimoto. Więcej informacji na tylnej okładce książki.

Mam wobec nich – jak i wielu innych – ogromny dług, jako że poświęcili mnóstwo czasu na badania i wspomniałymiś dzielą się swoją wiedzą, ustaleniami i osobistymi doświadczeniami z tymi wszystkimi, którzy pragną znaleźć inną ścieżkę. Ja – choć nie bez trudu – stopniowo odnalazłem własną. Dziś mam mnóstwo energii i rzadko odczuwam ból. Nauczyłem się, jak skutecznie leczyć problemy z koncentracją, które dawniej utrudniały mi codzienne funkcjonowanie. Postanowiłem, że poświęcę życie pomaganiu innym chorym na Hashimoto.

Odwrócenie postępów choroby wcale nie musi być trudne. Mamy to szczęście, że żyjemy w czasach, w których dostęp do informacji jest bardzo łatwy. Trudna okazuje się ich selekcja i ustalenie, które z nich są przydatne w konkretnej sytuacji.

Zasada 80/20

Chciałbym podzielić się z Czytelnikami czymś, co uważam za bardzo cenne w procesie leczenia. Kilka miesięcy temu doświadczyłem objawienia.

Jak wspomniałem we „Wstępie”, natknąłem się na tak zwaną zasadę 80/20, która idealnie tu pasuje. Jest ona wykorzystywana przede wszystkim w ekonomii. Często nazywa się ją również zasadą Pareta, od nazwiska Vilfreda Pareta, ekonomisty, który ją sformułował⁵.

Co ona ma wspólnego z chorobą Hashimoto? Okazuje się, że można ją zastosować praktycznie do wszystkiego w naturze. Rozejrzyjmy się dookoła...

W naszym mieście 80% samochodów porusza się po 20% dróg. Większość ludzi spędza 80% czasu z 20% znajomych. Zajrzyjmy także do własnej szafy: 80% ubrań nosimy przez zaledwie 20% czasu. Możemy zastosować to do wszystkiego, również do własnego organizmu i zdrowia. I nie chodzi o liczby. Chodzi o to, że w procesie

⁵ K. Azad, *Understanding the pareto principle (the 80/20 rule)*, pobrane w lutym 2014 roku z betterexplained.com/articles/understanding-the-pareto-principle-the-8020-rule/.

przyczynowo-skutkowym nie istnieje równowaga. Względnie niewiele przyczyn wywołuje większość skutków.

Dlaczego jest to ważne? Jeśli to prawda, w wypadku Hashimoto oznacza, że 80% naszych problemów jest wywoływanych przez 20% przyczyn, z którymi musimy sobie poradzić. Albo inaczej: 80% naszych objawów jest wywoływanych przez 20% wyborów, których dzisiaj dokonaliśmy. A teraz wyobraźmy sobie, że potrafimy szybko pozbyć się 80% objawów, ustalając, które wybory stanowią 20%, a następnie, dokonując pewnych zmian, by te 20% naprawdę się liczyło. W ten sposób będziemy czuli się o 80% LEPIEJ. Pomyślmy, jak cudownie byłoby:

- › Mieć o 80% WIĘCEJ ENERGII!
- › Mieć o 80% więcej JASNOŚCI UMYŚLU I ZDOLNOŚCI KONCENTRACJI!
- › Czuć się o 80% SZCZĘŚLIWSZYMI!
- › Zrzucić 80% ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW!
- › CZUĆ SIĘ TAK DOBRZE, JAK DAWNIEJ, przez 80% czasu!

Któż by tego nie pragnął?

Oczywiście najważniejsze to ustalić, czym jest te 20%, prawda?

Wydaje mi się, że po latach pracy z setkami pacjentów, zdobywania wiedzy i zapoznawania się z mnóstwem wyników badań naukowych, mam już ogólne wyobrażenie dotyczące tego, co dla większości chorych stanowi te 20%. Moja książka ma pomóc ustalić to każdemu indywidualnie.

Jednego możemy być pewni: znajdziemy te 20% wśród tych rzeczy, którym poświęcamy najwięcej czasu. W praktyce odnosi się to do czterech obszarów życia. Są to:

1. DIETA
2. Sposób, w jaki radzimy sobie ze STRESEM i STĘŻENIEM GLUKOZY – a są to czynniki kompletnie od siebie niezależne
3. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – ogromnie ważna dla mózgu, odporności, umiejętności radzenia sobie ze stresem itp.
4. Umiejętność WYSZUKIWANIA TYCH 20% we własnym organizmie.

Musimy poznać własne ciało, by nauczyć się identyfikowania problemów. Powinniśmy mieć świadomość tego, co się w nim dzieje na co dzień i nauczyć się odpowiedzialności za działania i zachowania, które wpływają na zdrowie. To zadziwiające, jak łatwo zapominamy, że rozwiązanie najczęściej tkwi w nas samych.

Kiedy zdobędziemy tę świadomość, w ogromnym stopniu zwiększymy szanse na lepsze samopoczucie. Największe osiągnięcia nie są kwestią przypadku, lecz wynikiem drobnych, świadomych decyzji.

Dlatego warto zostać czempionem w dziedzinie samoleczenia. Warto poświęcić na to czas i energię. Odważę się nawet zaryzykować stwierdzenie, że jest to najlepszy sposób wykorzystania czasu i energii. Kiedy tracimy zdrowie, często przy okazji tracimy wiele rzeczy, które sprawiają, że warto żyć.