

Sabine Hauswald

HOLISTYCZNE UZDRAWIANIE TARCZYCY

Jak skutecznie przywrócić
naturalną równowagę hormonalną



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

HOLISTYCZNE UZDRAWIANIE TARCZYCY

Sabine Hauswald

HOLISTYCZNE UZDRAWIANIE TARCZYCY

Jak skutecznie przywrócić
naturalną równowagę hormonalną



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

[Kup księ](#) k

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-120-3

Tytuł oryginału: *Die Schilddrüse – Funktionsstörungen ganzheitlich begegnen*
© 2016 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zawarte w niniejszej książce rady zostały starannie przemyślane i sprawdzone. Nie zastąpią one jednak kompetentnej konsultacji lekarskiej. Ani autorka, ani wydawca nie udzielają żadnych gwarancji odnośnie do podanych w książce informacji. Wykluczona jest wszelka odpowiedzialność autorki bądź wydawcy i jego przedstawicieli za szkody osobiste, rzeczowe i majątkowe.

Niniejsza książka zawiera odsyłacze do stron internetowych, na których zawartość wydawca nie ma wpływu. Wydawca nie bierze odpowiedzialności za ich treść. Za zawartość stron internetowych odpowiedzialny jest zawsze odpowiedni usługodawca lub administrator.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup ksi k



Spis treści

Przedmowa Sonji Becker	9
Wstęp	13
MOTYL W NASZYM CIELE – O FUNKCJI TARCZYCY	23
Jak wygląda tarczyca?	29
Szczególne położenie tarczycy	33
Siedem gruczołów dokrewnych – siedem czakr	37
Hormony jako posłańcy w naszym ciele	45
Co to są hormony i jakie spełniają zadania?	45
Co wątroba ma wspólnego z hormonami?	48
Jak wszystko jest wzajemnie powiązane	51
Zaburzenia czynności – jakie formy przybierają?	55
Pytania jako radar – pierwsza orientacja w układzie hormonalnym	71
Kwestionariusz nr 1	74
Kwestionariusz nr 2	75
Kwestionariusz nr 3	77
Kwestionariusz nr 4	79

Kwestionariusz nr 5	80
Kwestionariusz nr 6	81
Kwestionariusz nr 7	83
Kwestionariusz nr 8	84
Ocena.....	85
Znaczenie jasności diagnostycznej	93
TSH (tyreotropina)	93
Hormony tarczycy	96
TBG (globulina wiążąca tyroksynę)	100
Przeciwciała	101
Godne polecenia uzupełniające badania laboratoryjne	103
Ultrasonografia tarczycy	115
Scyntygrafia tarczycy	116
Punkcja cienkoigłowa	116
Wrażliwość a stres – tarczyca jako narząd duszy	119
Mężczyzna i kobieta – tarczyca a płeć	125
STAŃ SIĘ PILOTEM SWOJEJ TARCZYCY – ZACZNIJ LATAĆ!	133
Kosmiczne wsparcie – co wartościowego mogą nam dać	
Wenus, Mars i inne ciała niebieskie	137
Dbalność o wątrobę – klucz do nowej witalności	147
Substancje odżywcze dla ciała – pokarm dla duszy	157
Kuracja równowagi hormonalnej	161
Wsparcie naturalnego tańca hormonów	193
Możliwości leczenia w eutyreozy z wolem	203
Możliwości leczenia w nadczynności tarczycy	205
Możliwości leczenia w niedoczynności tarczycy	207

Możliwości leczenia w chorobach autoimmunologicznych tarczycy	209
Podawanie hormonów tarczycy	213
Co to są hormony syntetyczne?	215
Co to są hormony bioidentyczne?	220
 JAJMY – TRANSFORMACJA W DUCHU	
CZASÓW	229
Tarczycza jako fizyczna ekspresja na drodze duszy	237
Nadanie rytmu własnemu życiu	239
Dbalność o system metabolizmu i kończyn	241
Zrównoważenie systemu nerwowo-zmysłowego	243
Kim jestem? Co chcę wyrazić? Co uwielbiam robić?	247
Lilith a tarczycza – równość dla dobra wszystkich	255
 DODATEK	
Podziękowania	265
O Autorce	269
Pożyteczne adresy	271
Źródła ilustracji	274
Bibliografia	275



Przedmowa Sonji Becker

Rozwój Europy jako kontynentu o względnej swobodzie prawnej samostanowienia jednostki, w tym kobiet, w ogólności jest nieuchronny w sensie cykli historycznych. W miejsce dotychczasowej Europy grup finansowych i wielkich koncernów, lobbystów i presji na monopolizację ukształtowanej na bazie duchowości grecko-żydowsko-chrześcijańsko-arabskiej pojawi się Europa wolnych obywateli! Wytyczane są teraz kierunki tego przełomu. Przełomu prowadzącego do Europy wolnych obywateli!"

RALPH TARNE

Droga Sabine, jesteś dzielną kobietą, wyzwoloną ze sztywnych norm zawodu i relacji międzyludzkich, która zdobyła się na to, aby zgodnie z maksymą Abrahama Masłowa przeżywać autentyczne „ja” dzięki zdrowej duszy. Jako uzdrowicielka i astrolog, idąc za głosem intuicji, kierowana własną ciekawością służysz społeczności. Sabine, odważyłaś się odwrócić plecami do chorób, zachowań typowych dla ofiary i lęków. Umieszczenie „**ja**” w kontekście „**my**” to wyzwanie, przed jakim staje nasze pokolenie w dwudziestym pierw-



szym wieku. Naszym celem jest to, aby **ja**, siła naszej autentycznej duszy przejęło prowadzenie, abyśmy z ciekawości dobrowolnie uczyli się, przekształcali i stawali wolnymi. Kiedy ludzie pozostają w zgodzie ze swoją duszą, pozostają też w zgodzie z ewolucyjnymi prawami natury.

„żyć w miłości do działania i pozwolić żyć innym, mając zrozumienie dla ich woli, to podstawowa maksyma ludzi wolnych! Chodzi tutaj o ludzi, którzy kierują falą transformacji, dość mają egoistyczno-materialistycznej kultury i odczuwają potrzebę budowania kultury w oparciu o zainteresowanie drugim człowiekiem!”.

RUDOLF STEINER

„Dla kompleksu istnienia realnej istoty język niemiecki ma słowo „forma”. Abstrahuje on w tym wyrażeniu od tego, co ruchome, i zakłada, że całość jest w swoim charakterze ustalona, zamknięta i unieruchomiona. Jeśli jednak rozważymy wszystkie formy, szczególnie organiczne, stwierdzimy, że nigdzie nie występuje nic stałego, spokojnego, zamkniętego, lecz raczej wszystko faluje w stałym ruchu. Dlatego nasz język używa słowa „ukształtowanie” zarówno na określenie tego, co powstało, jak i tego, co powstaje. Jeśli zatem chcemy wprowadzić pewną morfologię, to nie powinniśmy mówić o formie, lecz – jeśli już używamy tego słowa – mieć tu na myśli jedynie ideę, pojęcie lub coś, co zostało ustalone w doświadczeniu tylko na krótką chwilę. To, co ukształtowane, zostanie od razu przekształcone, a jeśli chcemy uzyskać w jakimś stopniu żywy obraz natury,



powinniśmy sami przyjąć postawę tak elastyczną i kreatywną, zgodnie z przykładem, który nam ona daje”.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

W tym sensie życzę wszystkim czytelnikom wglądów i inspiracji, aby sami mogli przejść do działania, zgłębiając drogę własnej duszy i krocząc nią. Innowacja i zmiana nie pochodzą już od dotychczasowych ugruntowanych systemów kierowania, które utraciły swój moralny kompas, lecz od jednostek, które odważnie stawiają sobie zadania życiowe i przeżywają je.

Sonja Becker,

międzynarodowa mentorka High Performance Leadership, współzałożycielka globalnego Sage University, Radar for Leaders oraz Bold Feminine Free Mastermind, matka sześciorga dzieci i sześciokrotna babcia, październik 2016



Wstęp

Są dobre wiadomości dla tych wszystkich, którzy w jakiegokolwiek formie mają do czynienia z dolegliwościami tarczycy: nadszedł już czas na **poznanie, zmianę i istotną poprawę jakości życia**. Wielu chorych na tarczycę skarży się na utratę dobrego samopoczucia. Cierpią w milczeniu, czasem nieomal bez rozpoznania albo też otwarcie, walcząc o pomoc i rozwiązanie problemu. Wiele kobiet, a także mężczyzn, których spotkałam w swoim gabinecie bądź w życiu prywatnym, uzyskało wcześniej diagnozę lekarską i przeszło leczenie albo właśnie je odbywało. Niestety, często mimo rozpoznania i terapii nie pojawiały się żadne zauważalne rezultaty, jeśli chodzi o dobre samopoczucie, wyzdrowienie i życie bez przyjmowania leków i syntetycznych hormonów. Wciąż mam okazję obserwować, jak w postrzeganiu własnego zdrowia problemy z tarczycą stawiane są na ostatnim miejscu. Kiedy się o to dopytuję, przeprowadzając wywiad z pacjentem, słyszę zwykle na samym końcu: „Ach tak, no i mam też niedoczynność tarczycy i muszę brać L-tyroksynę, to znaczy hormony”. Albo: „Tyle a tyle lat temu operowano mi tarczycę”. Albo: „Ale nie mogę pani więcej powiedzieć, co się tam dokładnie dzieje”. Za to pra-



wie wszyscy, którzy przeszli operację kolana czy biodra albo zawał serca, bardzo dokładnie to sobie przypominają.

Ten niewielki narząd, umiejscowiony pośrodku naszej szyi, jest więc bardzo często lekceważony i to nie tylko w świadomości osoby dotkniętej dolegliwościami. Przyczynia się też do tego sposób traktowania problemu przez większość lekarzy medycyny akademickiej, którzy wobec wielu zaburzeń czynności tarczycy pozostają w pewnym sensie bezradni. Ale także przedstawiciele medycyny alternatywnej i naturalnej należałoby zachęcić, aby w większym stopniu uczynili obiektem swego zainteresowani ten mały, lecz ogromnie ważny narząd. Najwyższa już na to pora – bowiem w 2010 roku przepisano w Niemczech ponad miliard dawek dziennych L-tyroksyny, co stawia ten syntetyczny hormon tarczycy na drugim miejscu wśród ordynowanych w tym okresie leków. Należy dokładniej przyjrzeć się sprawie i ustalić, czego potrzeba, aby ten narząd mógł wyzdrowieć albo zostać wyleczony.

Tarczyca jest wrażliwym „trybikiem” w wielkiej strukturze całego układu hormonalnego, odpowiedzialnym za subtelną regulację. Nie lubi ona stresu i ciężkich czasów. Tarczyca jest **głosem naszej duszy** – stopień naszej niezależności, naszego samourzeczywistnienia i autentycznej ekspresji siebie wyraża się bezpośrednio w dobrej i zdrowej funkcji tarczycy.

Bardzo mi leży na sercu, aby dzięki tej książce zwrócić większą uwagę na tarczycę, wyjaśnić kwestie jej dotyczą-



ce i rozwiązać związane z nią mity. Szczególnie ważne jest dla mnie, aby osobom chorych (jak również ich bliskim), które cierpią z powodu wahań nastroju, rozdrażnienia, problemów ze snem i innych zaburzeń samopoczucia, wskazać drogi wyjścia oraz przywrócić ich równowagę fizyczną, mentalną i duchową. W tym celu trzeba się najpierw przyjrzeć fizycznej stronie narządu, jakim jest tarczyca. Tu chciałabym za pośrednictwem tej książki udostępnić informacje i przekazać wiedzę, aby osoba dotknięta dolegliwościami mogła bardziej precyzyjnie ocenić swój stan i znaleźć najlepsze drogi terapii przy wsparciu oraz pod kontrolą kompetentnych specjalistów w dziedzinie endokrynologii, immunologii, medycyny ortomolekularnej i dietetyki. Do tego potrzebna jest inicjatywa własna i zaangażowanie, bowiem w odniesieniu do tarczycy częściej niż w przypadku innych zaburzeń fizycznych przekonujące sukcesy leczenia zawdzięczamy aktywności samego chorego. Jest przy tym bezwarunkowo konieczne, aby gruntownie przyjrzeć się zależnościom fizycznym oraz zająć się takimi tematami jak „uważność”, „świadomość” i „głębokie zrozumienie własnego życia i jego dróg rozwoju”.

Wspaniałe jest to, że **zostajemy za to nagrodzeni z nawiązką!** Pojawia się poprawa jakości życia, osoba dotknięta dolegliwościami odnajduje nowe poczucie własnego ciała, a dusza może odetchnąć z ulgą i znów się poczuć wolną, co daje się zauważyć dzięki temu, że znajduje dla siebie jasny i bezpośredni wyraz. Nagle życie rusza naprzód wielkimi krokami, człowiek odkrywa i wykorzystuje nieuświadomo-



mione dotąd lub nie do końca zrealizowane talenty, a osobisty wzrost nabiera impetu.

Doprowadzić ludzi do nowego zdrowia i rozbudzenia ich potencjału, wzmacniać ich i stwierdzić, jak jest droga ich duszy, to jedna z moich pasji. Konieczne jest tu przyjrzenie się, czego potrzeba konkretnej dotkniętej dolegliwościami osobie i w jakiej sferze jej życia.

Miałam okazję zdobyć w tej dziedzinie doświadczenia na własnej skórze: przed osiemnastu laty zapadłam na podostre zapalenie tarczycy zwane inaczej chorobą de Quervaina. Nie zostało ono początkowo jasno zdiagnozowane, ale zaklasyfikowano je jako chorobę Hashimoto. Taki stan pozwolił mi odczuć, co oznacza nadczynność tarczycy i związane z tym „rozpalenie” oraz jak ogromnym obciążeniem i wyzwaniem może być przez to opanowanie codziennych sytuacji. Przypominałam w owym czasie bezustannie rozpędzoną maszynę. Odnosiłam wrażenie, jakby w każdej chwili mogła we mnie nastąpić eksplozja. Jednym z największych wyzwań było wtedy położyć się w nocy spać.

Kiedy kortyzon, który mi wówczas przepisano, zaczął działać, ponownie stałam się człowiekiem. Możliwe było jasne myślenie i działanie, mogłam jak dawniej rozluźniona spożywać posiłki, spokojniej spać, mniej się pociłam i znów stałam się do zniesienia w kontaktach z bliskimi.

Wreszcie mogłam na luzie oddychać. W wyniku tego stanu zapalnego, który dopadł mnie w bardzo obciążającym psychicznie i stresującym momencie mego życia,



miałam okazję nauczyć się, że powinnam się zdecydować na większą stateczność, że muszę znaleźć styl życia bardziej pasujący do mego charakteru. Zrobiłam sobie szybko trzy tygodnie wolnego i żyłam w ciągu tych dni tańcem, doznaniem zmysłowymi, poczuciem wyzwolenia, niezwykłości i nowości – była to dla mnie czysta radość życia.

Na dodatek spędziłam te trzy tygodnie nad morzem, które zawsze pomagało mi się skupić, a przede wszystkim uspokajało. Patrzenie na wodę kierowało mnie znowu ku sobie, ku mojemu centrum i ku nowemu postrzeganiu. Ten czas był niczym **nowy początek** i przeżywałam siebie w każdej komórce ciała – przede wszystkim dzięki intensywnie odczuwanej radości życia – jak nowo narodzona.

Podjęłam w owym czasie daleko idące decyzje, aby ograniczyć mój stres, a zwłaszcza obciążenie pracą – pełną energii i zaangażowania prowadziłam wtedy gabinet fizjoterapii i prawie nie miałam czasu na odpoczynek, nie wspominając już o tym, by zatroszczyć się o siebie, własne zdrowie i uleczenie duszy. Ten stan zapalny był fizycznym wyrazem mojej nie przeżytej ekspresji siebie i zaniedbania osobistych potrzeb. „Chciał” on wymusić na mnie podjęcie pewnej decyzji. Zakładając własny gabinet, zawiesiłam na kołku moje ukochane hobby, którym był taniec. Teraz przyszło mi zapłacić rachunek.

W okresie po chorobie na obrazie ultrasonograficznym tkanki mojej tarczycy dawały się zauważyć „blizny”, a badanie krwi jak grom z jasnego nieba wykazało podwyższone



wartości prób wątrobowych, których nikt nie był w stanie wyjaśnić. Próbowałam wcielać w życie moje decyzje dotyczące konieczności wprowadzenia dłuższych okresów regeneracji podczas intensywnych faz mojej pracy, jak również





w większym stopniu i we właściwym czasie wsłuchiwać się we własne potrzeby. W konsekwencji na co dzień udawało się to raz lepiej, raz gorzej.

Moja tarczycy pracowała znów prawie normalnie – ale nadal z odchyleniami w kierunku niedoczynności. Wciąż jeszcze była wyczerpana po wszystkich tych przejściach. Często bywałam wykończona, zmęczona, nie mogłam spokojnie dospać do rana, nie miałam już po prostu tyle energii, wymagałam dłuższych przerw na odpoczynek, wciąż też popadałam w smutny, niekiedy płaczliwy nastrój. Moja waga raczej rosła niż spadała, co stanowiło dla mnie dodatkowe obciążenie. Lekarz zapewniał mnie wówczas, że ściśle obserwujemy i kontrolujemy sytuację tarczycy. W żadnym momencie nie było konieczne wspieranie wydzielania jej hormonów syntetycznymi preparatami hormonalnymi, co do dziś bardzo mnie cieszy.

Jednakże nabrałam już wówczas pewnego pojęcia, jak delikatny i podatny na zaburzenia jest system tarczycy i spełnianych przez nią rozmaitych zadań. Jestem wdzięczna za możliwość doświadczenia tego na własnej skórze, gdyż uwrażliwiło mnie to na pewne sprawy w moim własnym otoczeniu i w kręgu pacjentów oraz rozbudziło zainteresowanie problematyką układu hormonalnego i zrównoważonego zdrowia.

W ciągu długich lat, jakie odtąd upłynęły, spotkałam wielu ludzi, dla których tarczycy pod jakimś względem stanowi bądź stanowiła problem. Przy czym wobec większość z nich zastosowano prawie identyczną terapię medyczną, dzięki czemu problem został, by tak rzec, odfaj-



kowany albo rzekomo opanowany. Wtedy zaczynałam wypytywać – zarówno moich pacjentów, jak również inne poznane cierpiące osoby. Zaczęłam badać temat „tarczyca a układ hormonalny”, zgłębiać go, uczęszczać na nieliczne wówczas specjalistyczne szkolenia i dokształcać się. Moje zaciekawienie rosło, a wraz z nim moje niezrozumienie w stosunku do nielicznych i mało specyficznych metod terapii, do zaniedbywania kwestii samopoczucia cierpiących i prawie całkowitego braku wyjaśnienia kwestii zdrowia tarczycy.

Zależności między stresem, odżywianiem i nietolerancją produktów spożywczych, obciążającymi psychicznie i fizycznie sytuacjami życiowymi, ciężkimi warunkami w miejscu pracy i w relacjach z ludźmi, nieodpasowanym do temperamentu i charakteru stylem życia, a przede wszystkim niezdolnością do wyrażenia swoich odczuć i potrzeb, tego, jak się chce żyć – te związki w moim postrzeganiu dopiero podczas ostatnich trzech, pięciu lat stały się konkretnie widoczne. Dopiero teraz można odnieść wrażenie, że **nadszedł czas**, aby w sposób jasny i obszerny zająć się całą kwestią „tarczyca a zdrowie hormonalne” oraz osadzić ją w kontekście szczęśliwego i spełnionego życia.

Za pośrednictwem tej książki chciałabym zwrócić uwagę wszystkich cierpiących na takie dolegliwości na wszelkie zaangażowane tu sfery życia, udzielić informacji o istniejących współzależnościach i dostępnych możliwościach terapii, także alternatywnych, wreszcie pomóc każdemu zainteresowanemu nauczyć się brać za siebie odpowie-



działność. Chciałabym, aby ta książka wspierała, uświadamiała, inspirowała i wzbudzała zapał!

Zdrowa, sprawna tarczyca i dobrze funkcjonujący układ hormonalny to rzecz możliwa!

Zacznij wykluwać się z kokonu i rozpocznij na nowo swoje życie niczym wzbijający się w powietrze wspaniały motyl – motyl, którym chętnie byś został i który odświeży twoją duszę...

Sabine Hauswald, wrzesień 2016





Motyl w naszym ciele – o funkcji tarczycy



Aby móc postępować jak dojrzały pacjent w duchu odpowiedzialności za własne zdrowie, nieodzowna jest wiedza o budowie i funkcjach gruczołu tarczowego. Jednak wielu lekarzy nie jest tu na bieżąco, więc oceniają wyniki badań laboratoryjnych według przestarzałych kryteriów. Kształcenie lekarzy w systemie medycyny akademickiej pozostaje w tyle za najnowszymi dokonaniem nauki. Brak też dostosowania świadczeń naszej [tj. niemieckiej] opieki zdrowotnej do wymagań tarczycy i jej zdrowia. W następstwie choroby znoszą niepotrzebne dolegliwości fizyczne i obciążenia psychiczne, co dostarcza im dalszych trudnych doświadczeń życiowych. Nie czują się traktowani poważnie, jakby wszystko działo się tylko w ich głowach. Aby uzyskać poprawną interpretację wyników badań laboratoryjnych oraz adekwatną terapię, a więc zapewnić podstawę efektywnej diagnostyki i odnaleźć drogę powrotu do zdrowia, pacjenci ci muszą się wykazać wytrwałością. Konieczne badania laboratoryjne nie są refundowane przez kasy chorych, co stawia w trudnej sytuacji także lekarzy chcących uzyskać kompleksowe dane diagnostyczne. Wyczerpujące dyskusje z lekarzem prowadzącym są w przypadku większości pacjentów na porządku dziennym. Dla większości z nich wybór lekarza prywatnego nie wchodzi w grę z przyczyn finansowych. Kto się nie orientuje w tej problematyce albo nie wie, gdzie może znaleźć pomoc, ten jest pozostawiony samemu sobie. Warto więc wytyczyć sobie szlak dzięki wiedzy i odpowiedzialności za siebie – co wcale nie jest proste, kiedy próbujemy zapanować nad codziennością, doświadczając takich objawów jak osłabienie napędu psy-



choruchowego, depresja, stany wyczerpania albo przeciwnie wzmożona nerwowość, przyspieszone bicie serca i zniecierpliwienie, i słabo sobie z tym dajemy radę.

Relacja z doświadczeń z chorobą Hashimoto

Krystyna, lat 48

„Byłam zawsze osobą szczupłą, wysportowaną i ruchliwą. Mogłam jeść wszystko, co chciałam, i nigdy nie przejmowałam się chorobami. Kiedy jednak potem zaszłam w ciążę, wywiązało się zatrucie ciążowe i naprawdę bardzo przytyłam. Po porodzie nie udawało mi się zrzucić ani grama, byłam coraz bardziej ociężała i wyczerpana, miałam matowe włosy, które na dodatek mi wypadły i nie czułam się już dobrze w swojej skórze. Cierpiałam na ustawiczne zawroty głowy, wciąż marzłam, straciłam apetyt.

Dopiero po roku rozpoznano u mnie zapalenie tarczycy Hashimoto i przepisano L-tyroksynę. Nikt mi nie wyjaśnił, co to są przeciwciała przeciwtarczycowe, odżywianie autoimmunizujące czy niedobory składników pokarmowych w chorobie Hashimoto.

Początkowo dzięki L-tyroksynie poczułam się lepiej, ale dawnej dziarskości już nie odzyskałam. Wszystko wymagało wysiłku, nawet zabawa z niemowlęciem. Jak się o tym opowiada znajomym, zawsze słyszy się: „Tak się czuje każda matka mająca pracę zawodową, rodzinę i dziecko”. Także różni lekarze byli zdania, że pod względem fizycznym jestem zdrowa jak ryba, tylko prawdopodobnie przeciążona. Uwierzyłam w to,



niestety, przetrzymałam tak siedem lat, coraz bardziej przy tym wykończona, aż się załamalam jak w syndromie wypalenia.

I wtedy wreszcie postanowiłam wziąć sprawę w swoje ręce. Poszperałam w internecie, zarejestrowałam się na forach, czytałam książki o chorobie Hashimoto. Natknęłam się przy tym na informacje o naturalnym ekstrakcie z tarczycy. W owym czasie wcale nie łatwo było znaleźć lekarza, który by mi to przepisał, ale uzbroiłam się w plik wyników prac naukowych i jakoś wreszcie mi się udało. Poprosiłam o moje wyniki analiz laboratoryjnych i nauczyłam się je interpretować. Wykurowałam sobie jelita i przeszłam na dietę niezawierającą glutenu, soi i mleka. Dzięki temu udało mi się nie tylko zmniejszyć liczbę przeciwciał tarczycowych, ale też pozbyłam się zawrotów głowy, tak zwanego efektu brain-fog („mgły umysłowej”). Uzupełniłam niedobory substancji odżywczych i odbyłam detoksykację. W rezultacie udało mi się w końcu znów poczuć dobrze we własnej skórze.

Potem znalazłam dobrą lekarkę, która była gotowa poszukać też przyczyn problemu. I wyszło na jaw, że mam między innymi reaktywowanego wirusa Epsteina-Barr oraz chroniczną boreliozę. Oba czynniki mogły zapoczątkować chorobę Hashimoto i obu pozbywałam się, stosując metody naturalne. Odzyskałam potem w dużej mierze dawną jakość życia, włosy mi zgęstniały, skóra promieniała, wróciła radość.

Ale czegoś wciąż brakowało. Przypuszczam, że podczas cięży wyczerpały się u mnie zapasy witamin, minerałów i pierwiastków śladowych. Wynikające stąd wrażenie złego samopoczucia we własnym ciele nigdy już odtąd nie ustąpiło. W okresie ciąży i karmienia piersią zwiększa się przede wszystkim