

SERENA MISSORI
Alessandro Gelli

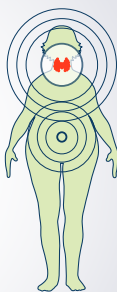
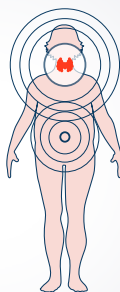
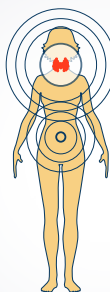
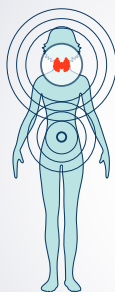
DIETA W CHOROBAH TARCZYCY



TARCZYCA I BIOTYPY

TYP MÓZGOWY

TYP SANGWINICZNY



TYP ŻÓŁCIOWY

TYP LIMFATYCZNY

Rewolucyjna metoda biotypów Missori-Gellego w niedoczynności lub nadczynności tarczycy oraz chorobach autoimmunologicznych (Hashimoto i Gravesa-Basedowa), a także w przypadku dysbiozy jelitowej, zespołu nieszczelnego jelita, zmęczenia, stresu i nadwagi

SPIS TREŚCI

Podziękowania	vi
Wprowadzenie	1
Moja tarczyca kaprysi	7
<i>The Big Match</i> : medycyna konwencjonalna <i>versus</i> medycyna funkcjonalna	11
Metoda Missori-Gellego w przypadku zaburzeń czynności tarczycy	14
Mity	15
Fakty, nie słowa	21
ROZDZIAŁ 1 Choroby tarczycy: nowa epidemia	25
ROZDZIAŁ 2 Czym jest i jak funkcjonuje tarczyca	31
Dlaczego Twoja tarczyca jest taka ważna?	34
Pierwszy dowódca: podwzgórze	36
Drugi dowódca: przysadka	37
Trzeci dowódca: tarczyca i hormony tarczycy	38
Z jakich hormonów tarczycy korzystamy?	39
Jod	42
Zalecana podaż jodu	44
Nadmiar jodu	45
Moc T3 w komórkach: energia w stanie czystym	47
Odwrotna T3: „hamulec samochodowy”	48
Jakie badania wykonać celem oceny funkcji tarczycy?	50
Jakie badania należy wykonać celem oceny struktury tarczycy?	53
Niedoczynność tarczycy, nadczynność tarczycy, autoimmunologiczne zapalenie tarczycy	54
ROZDZIAŁ 3 Wspieranie sieci tarczycowej	61
Rola stresu	63
Stres i tarczyca: relacja bardzo intymna	65
Układ immunologiczny: powiązanie tarczycy i stresu	69
Przedstawiam ci twój układ immunologiczny	70

Gdy wrogiem jesteś ty: autoimmunizacja	74
Rozpoznanie autoimmunizacji tarczycy	76
Jelito i mikrobiom jelitowy: siedziba autoimmunizacji i korzenie autoimmunizacji	79
Przewód pokarmowy	82
GALT: układ immunologiczny	84
Mikrobiom-mykobiom jelitowy	86
Jak mikrobiom jelitowy wpływa na organizm	86
Powiązania między mózgiem, spletem trzewnym i mikrobiomem-mykobiomem jelita	88
Jelitowy (enteralny) układ nerwowy	88
Zespół nieszczelnego jelita, zespół ciekącego jelita lub zespół dziurawego jelita (<i>leaky gut syndrome</i>)	91
Mimetyzm molekularny	98
Dysbioza i kandydoza jelitowa	107
Jakie badania wykonać celem oceny stanu jelita i podjęcia synergistycznych działań pod kątem jelita, tarczycy i autoimmunizacji	111
ROZDZIAŁ 4 Diety w porównaniu z metodą Missori-Gellego	115
Dieta AIP <i>versus</i> dieta paleo	117
Zalety diety AIP	118
Wady diety AIP	118
Dlaczego metoda Missori-Gellego w odniesieniu do chorób tarczycy i jelita różni się od innych metod	121
ROZDZIAŁ 5 Porozmawiaj ze swoim lekarzem	125
Jakie badania wykonać do metody Missori-Gellego	127
ROZDZIAŁ 6 Metoda Missori-Gellego w praktyce	133
Biotypizacja morfologiczna	135
Cztery podstawowe biotypy konstytucjonalne i główne kombinacje	136
Typ mózgowy	140
Typ żółciowy	144
Typ sangwiniczny	147
Typ limfatyczny	150
Biotypy hormonalno-trzewne	156
Biotyp nadnerczowy (adrenalinowy, kortyzolowy, hipoadreniczny)	157
Biotyp tarczycowy (hipo-, hiper-)	163
Biotyp estrogenowy (hiper-, hipo-)	166

Biotyp trzewny (wątrobowy, nerkowy, żołądkowo-jelitowy)	168
Biotyp wątrobowy	170
Biotyp nerkowy	172
Biotyp żołądkowo-jelitowy	175
Odżywianie funkcjonalne biotypowane dla tarczycy	179
Jakich pokarmów UNIKAĆ zgodnie z metodą Missori-Gellego w przypadku zaburzeń czynności tarczycy i tarczycowo-jelitowych	180
Jakie pokarmy WYBIERAĆ zgodnie z metodą Missori-Gellego na podstawie zaburzeń tarczycy i tarczycowo-jelitowych	189
Zasady odżywiania funkcjonalnego w metodzie Missori-Gellego	201
Organizacja	202
Planowanie tygodniowe, by uniknąć marnowania jedzenia	205
Biotypizacja na poziomie odżywiania w metodzie Missori-Gellego w zaburzeniach tarczycowych i tarczycowo-jelitowych	205
Ilość i proporcje pokarmów	209
Suplementacja funkcjonalna biotypowana i terapia farmakologiczna zaburzeń tarczycy	211
Suplementy naturalne w zaburzeniach tarczycy, tarczycowo-jelitowych i w stresie	213
<i>Blastocystis hominis</i> : złośliwy pasożyt	230
Niedoczynność tarczycy: jaka terapia farmakologiczna jest najbardziej odpowiednia	231
O której godzinie przyjmować leki?	235
Klasyczna terapia nadczynności tarczycy	236
Detoksykacja i eliminacja toksyn	238
Poprawa powietrza, którym oddychasz	240
Poprawa jakości wody, którą pijesz	242
Jedzenie „czystego” jedzenia	245
Zmniejszenie ilości substancji endokrynnie czynnych	246
Kupowanie „czystych” produktów czyszczących.	
Toksyny „ukryte”	252
Kupowanie „czystych” kosmetyków	253
Zmniejszenie narażenia na metale ciężkie	253
Zmniejszenie narażenia na mykotoksyny	253
Zmniejszenie toksyczności pola elektromagnetycznego (PE)	254
Potencjalizacja detoksykacji	256
Zarządzanie stresem, emocjami i snem (Serena Missori, Alessandro Gelli)	259
Aktywna relaksacja i kontrola stanów emocjonalnych	265

<i>Pranayama</i> : zrównoważony oddech	267
Oddychanie brzuszno-przeponowe lub uspokajające	269
Oddychanie piersiowe	270
Oddychanie pełne lub falujące	271
Oddychanie nosem naprzemienne (<i>Nadi shodhana pranayama</i>)	272
Oddychanie z zamkniętymi uszami (<i>Bhramari pranayama</i>)	273
Oddychanie z wycofaniem zmysłów	274
Oddychanie wspierające sen	274
Systematyczna i progresywna indukcja odprężenia (ISPR)	275
ISPR w pozycji na plecach	277
ISPR w pozycji siedzącej	278
Sekwencja koordynacji psychoneuromięśniowej (CPNM)	280
Medytacja według metody Missori-Gellego i jej korzyści	282
Głęboka medytacja w metodzie Missori-Gellego	285
Szybka medytacja w metodzie Missori-Gellego	290
Szybka medytacja: dla rozluźnienia, szybkiego uspokojenia, przeciwko zmęczeniu	291
Szybka medytacja dla podejmowania decyzji	292
Szybka medytacja dla zapału i determinacji	293
Miejsce prywatne	294
Tratka	297
Mantra	299
Mudry na podstawie wiedzy naukowej i spojrzenia kwantowego	302
<i>Bhanda</i> i świadomie kontrolowane skurcze	307
Optymalizacja snu: <i>Nidra Improved</i> i stan alfa	310
Jak wykonuje się <i>Nidra Improved</i>	313
ROZDZIAŁ 7 Stymulatory	319
<i>Jihwa Dhauti</i>	320
Płukanie ust olejem (<i>oil pulling</i>)	320
<i>Laghu shankhprakashalana</i> i oczyszczanie jelit	320
<i>Laghu shankhprakashalana</i> – wersja skrócona	322
5 asan <i>Laghu shankhprakashalana</i>	324
Szczotkowanie ciała na sucho (<i>dry brushing</i>)	326
Kąpiel w soli gorzkiej	327
Peeling cytrynowy	327
Automasaż brzucha	327
Automasaż antycellulitowy	328
Automasaż stóp	329

ROZDZIAŁ 8 Cztery tygodnie dla lepszego samopoczucia	333
Jak wybrać poziom metody Missori-Gellego, opierając się na potrzebach, dostępnym czasie i chęciach	334
Schematy odżywiania funkcjonalnego na podstawie problemów tarczycowych i biotypu morfologicznego	335
Schematy odżywiania biotypowane w nadczynności i niedoczynności subklinicznej bez zapalenia tarczycy	337
Schematy odżywiania biotypowane w autoimmunologicznym zapaleniu tarczycy z niedoczynnością lub bez niedoczynności, bez lub z objawami żołądkowo-jelitowymi, przepuszczalnością jelitową, z SIBO (zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego), dysbiozą jelitową, grzybicą jelita i pochwy	338
Schematy odżywiania biotypowane w nadczynności tarczycy	339
Minipost biotypowany: intensywny tydzień dla niedoczynności tarczycy, zapalenia tarczycy oraz szybkiego odblokowania wagi	341
Jak przygotowywać posiłki	343
Moje rady, jak dołożyć turbo do wybranego programu	344
Jak jeść poza domem i prowadzić pełne życie społeczne	346
W restauracji w interesach lub dla przyjemności	346
W stołówce	347
W pracy, na uczelni, w podróży	348
W siłowni lub w parku	348
W barze	348
W domu rodzinnym i u przyjaciół	349
Utrzymaj z dala pokusy i pragnienia	350
Czy mogę skorzystać z diety tarczycowej metody Missori-Gellego?	351
Co zrobić po pierwszych 4 tygodniach stosowania metody Missori-Gellego?	353
Ponowne wprowadzanie jedzenia	357
ROZDZIAŁ 9 Przepisy w diecie tarczycowej według metody Missori-Gellego	361
Napoje	362
Koktajle	367
Pomysły na śniadanie	370
Pomysły na pierwsze danie i dania jednogarnkowe	376
Pomysły na drugie danie z ryb, mięsa i jaj	383
Przyprawy i sosy	387
Przygotuj swoją sałatkę	391
Stwórz swoje danie na bazie węglowodanów, białek, warzyw i tłuszczów	393
Stwórz swoje danie na bazie białek, warzyw i tłuszczów	393

ROZDZIAŁ 10	Metoda Missori-Gellego przez całe życie?	395
Wnioski		397
Dodatek		399
	Jakim jesteś biotypem?	399
	Tabela objawów	401
	Parametry antropometryczne i fizjologiczne	401
	Pokarmy, których należy unikać	402
	Pokarmy, które należy wybierać	405
	Metoda porporcji	408
	Tabela ilości węglowodanów w zależności od biotypu i zaburzeń tarczycy lub tarczycowo-jelitowych	409
	Wszystkie schematy odżywiania	411
	Schematy odżywiania biotypowane w nadczynności i niedoczynności subklinicznej bez zapalenia tarczycy	412
	Schematy odżywiania biotypowanego w autoimmunologicznym zapaleniu tarczycy z niedoczynnością lub bez niedoczynności, bez lub z objawami żołądkowo-jelitowymi, z przepuszczalnością jelitową, SIBO (zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego), dysbiozą jelitową, grzybicą jelita i pochwy	413
	Schematy odżywiania biotypowane w nadczynności tarczycy	414
	Minipost biotypowany: intensywny tydzień dla niedoczynności tarczycy, zapalenia tarczycy oraz szybkiego odblokowania wagi	416
	Schemat tygodniowy	417
Bibliografia		419

WPROWADZENIE

Sześć milionów Włochów*, w większości kobiety, ma problemy z tarczycą: niedoczynność, nadczynność, autoimmunologiczne zapalenie tarczycy Hashimoto, chorobę Gravesa-Basedowa, guzki lub wole. Są to coraz częściej stwierdzane schorzenia i niejednokrotnie wiążą się z zaburzeniami masy ciała, jelitowymi, a także ze stresem.

Jeśli czytasz tę książkę, to prawdopodobnie występuje u ciebie któryś z tych problemów lub tak podejrzewasz. Być może sprawdziłaś na własnej skórze terapie konwencjonalne, które nie odpowiadały twoim potrzebom. A może nie jesteś zachwycona myślą, że twoja tarczyca przestanie funkcjonować zanim podejmiesz jakieś działania.

To jest książka właśnie dla ciebie! Dzięki metodzie Missori-Gellego stosowanej i sprawdzanej już od wielu lat zrozumiesz, jak osiągnąć sukces i poprawisz radykalnie swój stan zdrowia.

Nie opuszcza cię zmęczenie? Trudno ci się skoncentrować? Masz nadwagę i nie jesteś w stanie zgubić dekagrama, a im bardziej próbujesz, tym bardziej tyjesz? Włosy są słabe i wypadają?

Zły, nerwowy nastrój, smutek, drażliwość i apatia to twoi wierni kompani? Masz trudności z zajściem w ciążę lub doświadczyłaś samoistnych poronień? W czasie ciąży pojawiło się zapalenie tarczycy? Masz zaburzenia jelitowe? Zaparcia, wzdęcia, biegunki? Cierpisz na bóle stawowe, które przemieszczają się od stawu do stawu?

* W Polsce około 22% populacji, czyli ponad 7 milionów Polaków, cierpi na choroby tarczycy lub chorowało na nie w przeszłości – przyp. red. n.

Stwierdzasz u siebie zaburzenia miesiączkowania? Masz niskie libido, a myśl o seksie cię stresuje? Frustracja dominuje przez cały twój dzień? Źle śpisz? Twój organizm zatrzymuje wodę i masz cellulit? Gdzieś w organizmie jest stan zapalny?

Jeśli na jedno lub kilka z tych pytań odpowiedziałś twierdząco, to znaczy, że coś jest nie tak, nawet jeśli wyniki twoich badań laboratoryjnych są prawidłowe.

Nieprawidłowości w twoim stanie zdrowia mogą zależeć od tarczycy i/lub jej powiązań z jelitem i mikrobiomem jelitowym (populacją drobnoustrojów przewodu pokarmowego) oraz ze stresem.

Każdego dnia jako endokrynolog funkcjonalny spotykam osoby, które mają problemy z tarczycą, zaburzeniami jelitowymi i stresem, trudności z utratą masy ciała. Są wśród nich także osoby, które już konsultowały się endokrynologicznie i były leczone jedynie farmakologicznie. Wszystkie są sfrustrowane! To samo dotyczy mediów społecznościowych, gdzie miliony osób dzielą się swoim brakiem zadowolenia z tego, w jaki sposób leczone są ich problemy z tarczycą.

Na Facebooku, na mojej stronie „Serena Missori: endokrynolog, specjalistka od żywienia, autorka”, pod adresem <http://www.serenamissori.it/2017/07/tiroide-autoimmune-e-intestino/>, zamieściłam wypowiedź na temat zapaleń tarczycy i ich powiązań z jelitami, nadwagą, zaburzeniami endokrynologicznymi i zostałam zaskoczona, widząc jak liczba komentarzy w ciągu kilku godzin urosła znacząco (ponad 1300). Były to komentarze osób, które w pełni odnalazły się w tym, o czym opowiadałam i zapytywały, jak to się stało, że nikt do tej pory im o tym nie powiedział, a wszystkie objawy wracały po zakończeniu leczenia!

Z mojego punktu widzenia, pomimo wytycznych na ten temat, nie wolno rozwiązywać problemów z tarczycą tylko terapią substytucyjną, bez zapytania, kim jest osoba chorująca na tarczycę i jakich dolegliwości doświadczała przed leczeniem oraz po rozpoczęciu terapii farmakologicznej. Oczywiście takie postępowanie jest zalecane i sama skrupulatnie się do niego stosuję, ale zaczęłam słuchać i rozumieć potrzeby pacjentów, a jako lekarz funkcjonalny zrozumiałam, że by w pełni zająć się problemem, muszę opracować również postę-

powanie równoległe. Obecnie miliony e-maili i komentarzy w mediach społecznościowych od osób ze wszystkich zakątków Włoch potwierdzają, że miałam rację. To dlatego, że razem z dr. Alessandro Gellim opracowaliśmy **metodę Missori-Gellego**, która mierzy się z problemem misternych powiązań między tarczycą, jelitami, stresem i masą ciała.

Wiele osób z niedoczynnością tarczycy (autoimmunologiczną lub nie), nadczynnością tarczycy czy guzkami nie jest w stanie uzyskać ustąpienia objawów jedynie za pomocą terapii substytucyjnej. Z prawdziwych wyznań, których są miliony na mojej stronie facebookowej, wynika, że osoby z chorobami tarczycy nie czują się zrozumiane.

Simona G.

Od 6 lat cierpię na przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy. Mam wszystkie objawy, przede wszystkim **zmęczenie!!!** Mimo przyjmowania leku Euthyrox 100. Nie mogę już tego znieść.

Silvana F.

Mam niedoczynność tarczycy oraz chorobę Hashimoto, przyjmuję Tiroide IBSA. Mam problemy z **wagą, zmęczeniem i wzdęciami...**

Alida P.

Stwierdzono u mnie niedoczynność tarczycy, zapalenie typu Hashimoto; jestem leczona Euthyrox 75. Czasem pojawiają się u mnie nagłe i nieprzewidziane **problemy jelitowe**, których przyczyn nikt nie może wyjaśnić. Co powinnam zrobić?

Pina P.

Zapalenie Hashimoto... Euthyrox 125, policystyczne jajniki, insulinooporność tuż przed cukrzycą... wiecznie na diecie, ale ciągle tyję... w skrócie: **zdesperowana!!!**

Barbara L.

Mam autoimmunologiczne zapalenie tarczycy plus guzki, cierpię także z powodu jelit, które często ulegają u mnie stanom zapalnym. Jem mało i **nie jestem w stanie schudnąć**, piszę z Manziany. Przyjmuję Euthyrox 50, a raz w tygodniu 75.

Sara Y.

Mam zapalenie Hashimoto i guzek po prawej stronie, leczona jestem Tirosintem. **Przytyłam 15 kg**. Mam nietolerancję pokarmową i silne bóle brzucha. Ogólne obrzęki i trudności z „dobudzeniem” się, gdy wstaję rano.

Vittoria D.

Cierpię na zapalenie tarczycy typu Hashimoto, po ciąży stwierdzono także niedoczynność tarczycy. Od 16 lat przyjmuję Euthyrox. Od zawsze mam **problemy jelitowe i bóle stawów**. Jestem w stanie znaleźć trwałe rozwiązanie zaburzeń jelitowych i bóli?

Jeśli w jakiś sposób te wyznania są ci znajome, to nie tylko możesz odkryć, że ktoś ci wierzy, ale również skonfrontować się z objawami, które cię trapią. Jest to możliwe, nie ma w tym nic nadzwyczajnego. Należy jedynie **zrezygnować z pewnych nawyków i skorygować „zmienioną normalność”**, która dla ciebie stała się jedynym sposobem życia, a ewidentnie tak nie powinno być!

Jak pewnie zauważyłaś na podstawie powyższych wypowiedzi i prawdopodobnie także własnych doświadczeń, **istnieje związek fizjologiczny, obiektywny i subiektywny między patologiami tarczycy i zaburzeniami jelitowymi a przyrostem masy ciała, stresem, zmęczeniem i przedwczesnym starzeniem się**.

Witaj więc w miejscu, gdzie powiązania te są traktowane serio i gdzie możesz nauczyć się **metody Missori-Gellego, której celem jest przywrócenie równowagi między wszystkimi czynnikami, czego rezultatem będzie prawidłowy stan zdrowia i dobre samopoczucie**.

Lektura niniejszej książki nie tylko pomoże Ci poznać i zrozumieć przyczyny twojego złego samopoczucia, ale wprowadzając w życie me-

tość Missori-Gellego w ciągu kilku tygodni uzyskasz nową witalność, zredukujesz poczucie zmęczenia oraz zbyt duży obwód w pasie, a także odkryjesz, że naprawdę istnieje zdrowa normalność. Poznasz tarczycę i wszystkie jej funkcje oraz związki z wątrobą, estrogenami, jelitem, stresem, nadnerczami, po czym świadomie zanurzysz się we wspaniałości ciała z wiedzą, która pozwoli ci żyć lepiej w zupełnie nowy sposób.

Odkryjesz, jak możesz zmienić niesatysfakcjonujący stan swojego organizmu (nawet jeśli wyniki badań laboratoryjnych wydają się prawidłowe) w prawdziwe zdrowie, **poprzez styl życia, dietę funkcjonalną i biotypowaną, suplementację, redukcję toksyn i zanieczyszczeń, ograniczając zapalenie wywołane jedzeniem, ucząc się radzić sobie ze stresem i nie pozwalając się pokonać presji fizykopsychicznej.**

Aby zrealizować tę zdrową rewolucję, musisz jednak poznać swój indywidualny biotyp konstytucjonalny oraz swoje biotypy funkcjonalne hormonalno-trzewne, czyli zapoznać się z informacjami zawartymi w rozdziale 6.

Metoda Missori-Gellego pozwoli ci zmienić twoje zdrowie. Stworzyliśmy ją dzięki wielu latom pracy, badań i rozwoju. Jako endokrynolog funkcjonalny sugeruję jej zastosowanie moim pacjentom z zaburzeniami tarczycy, zwłaszcza autoimmunologicznymi. Im ją doradzam, a sama osobiście ją stosuję i wkrótce dowiesz się, dlaczego.

By postępować według metody Missori-Gellego przede wszystkim należy ustalić, czy zaburzenia tarczycowe, które u Ciebie występują, zostały prawidłowo zdiagnozowane przez twojego lekarza. Trzeba pamiętać, że czasami medycyna konwencjonalna, na podstawie prawidłowych badań laboratoryjnych, nie potraktuje poważnie twoich objawów, unikając pogłębiania badań i dalszych dociekań. Kolejną przeszkodę mogą stanowić limity nałożone przez Krajowy System Opieki Zdrowotnej (*Sistema Sanitario Nazionale*), które określają liczbę skierowań dostępnych dla pacjenta*.

* W Polsce głównym ograniczeniem jest dostęp do konsultacji endokrynologicznych, gdyż okres oczekiwania na wizytę refundowaną przez NFZ wynosi przeciętnie powyżej 12 miesięcy. Natomiast lekarz POZ może wystawić skierowanie jedynie na TSH. Zlecenie na oznaczenie stężenia hormonów (fT3, fT4) i przeciwciał może wystawić tylko endokrynolog – przyp. red. n.

Oczywiście zdumiewa występujący u tak wielu endokrynologów opór przed poznawaniem nowej wiedzy naukowej. **To, co wiemy dziś, to niewiele w stosunku do tego, co będziemy wiedzieli jutro, ale bardzo dużo w stosunku do tego, co wiedzieliśmy wczoraj.** Dlatego dobrze się uczyć, poszerzać swoją wiedzę i porzucić myślenie o narządach jako elementach odrębnych, oderwanych od osoby. Jako endokrynolog często spotykam, również w telewizji, kolegów, którzy ograniczają się jedynie do oceny wyników badań laboratoryjnych i ignorują istotne informacje, nie myśląc w sposób funkcjonalny. Jest mi przykro przede wszystkim ze względu na ich pacjentów, którzy ciągle cierpią mimo wręcz fanatycznego postępowania zgodnie z zaleceniami leczenia substytucyjnego. Poniżej typowe pytanie, na które często muszę odpowiadać:

Elena M.

Jestem endokrynologiem i postępuję zgodnie z wytycznymi, które nie uwzględniają diety, suplementacji i spojrzenia globalnego, a jedynie terapię substytucyjną, kiedy zachodzi taka potrzeba, na podstawie standardowych parametrów. Zatem dlaczego uważasz, że można wykorzystać jedzenie do łagodzenia objawów?
Serena Missori: Droga koleżanko, na szczęście dysponujemy tysiącami badań, które pokazują, jak odżywianie może wpłynąć w sposób pozytywny lub negatywny na gospodarkę hormonalną, przepuszczalność jelit oraz autoimmunizację. Dobrze, że jest terapia substytucyjna, kiedy zachodzi taka potrzeba, ale nie da się ustanowić wytycznych identycznych dla wszystkich jeśli chodzi o odżywianie, suplementację i styl życia. Każdy z nas ma swoje doświadczenia i stanowi odrębny przypadek, dlatego uważam, że należy się ciągle uczyć, rewidować swoje przekonania, z umysłem otwartym na możliwości, gdyż leczenie osób z zaburzeniami tarzczyki jedynie zgodnie ze standardowymi protokołami sprawia, że nadal nie czują się one dobrze.

Ja sama byłam leczona zgodnie ze standardami, które nie biorą pod uwagę jednostki jako złożonej całości.

Nie chcę zostać źle zrozumiana: **my lekarze potrzebujemy protokołów i wytycznych, stanowią podstawę naszej pracy!** Są punktem wyjścia. Są jak znaki drogowe, które wskazują kierunek, niebezpieczeństwo itp., gdyż inaczej zapanowałby chaos w świecie medycyny. Równocześnie lekarz powinien polegać na własnej intuicji oraz doświadczeniu zdobytym w czasie pracy zawodowej.

To dzięki intuicji naukowcy czynią tak wielkie postępy, z których my potem korzystamy. Analogicznie, dobry lekarz, dzięki swojej intuicji, może lepiej zrozumieć stan swoich pacjentów. Jeśli w ciągu wielu lat zbierze informacje pewne i powtarzalne, dane epidemiologiczne i kliniczne, to na takiej podstawie towarzystwa naukowe opracowują wytyczne w swoich dziedzinach, z których później korzystamy wszyscy. Ale czasem aktualizacja wytycznych i stworzenie nowych protokołów wymaga wielu lat, a lekarz o otwartym umyśle, racjonalnie podchodzący do nauki, powinien zrobić wszystko, co w jego mocy, żeby poprawić życie swoich pacjentów, pamiętając o podstawowej zasadzie: po pierwsze nie szkodzić. Dane naukowe mówią, że **wiele chorób wywodzi się z jelita (jak m.in. twierdził Hipokrates, ojciec medycyny zachodniej), także niektóre zaburzenia endokrynologiczno-autoimmunologiczne. Jelito jest również celem dla „dobrego i złego” jedzenia, a „złe jedzenie” to takie, które wywołuje stan zapalny i otwiera szeroko wrota dla przewlekłego zapalenia, nadmiernej przepuszczalności jelitowej i różnych dysfunkcji narządów. Zatem dobry lekarz musi brać je pod uwagę i zwalczać ich konsekwencje.**

Moja tarczycza kaprysi

Ten, kto mnie już zna i czytał moje wcześniejsze książki oraz te napisane wspólnie z dr. Alessandro Gellim wie, że urodziłam się chora, a okres mojego niemowlęctwa, dorastania i początki wieku dorosłego naznaczone były niezbyt dobrym stanem zdrowia. Zatem wiem dokładnie, co czuje pacjent w gabinecie lekarskim, gdy słyszy od lekarza, że wszystko jest dobrze, choć wcale się dobrze nie czuje. Niestety!

Mam nietolerancję laktozy, jak około 70% populacji południowo-europejskiej (możesz to być również ty), ale odkryłam to po 30 latach, gdy ponad połowę swojego życia przeżyłam z bólem brzucha. Ponadto około 10 lat temu stwierdziłam, że mam nadwrażliwość na gluten, który wywoływał u mnie zapalenia jelit, zapalenia skóry, trądzik, bóle stawowe. W wieku 20 lat byłam tak obolała jak osiemdziesięcioletnia kobieta. Przez cały okres studiów uniwersyteckich oraz specjalizacji mój stan zdrowia nie był niestety idealny, często wyśmiewano mnie ze względu na moje ciągłe problemy zdrowotne. Jakby tego było mało w czasie pierwszych lat specjalizacji z endokrynologii zaczęłam przybierać na wadze, nasiliły mi się dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i ze strony stawów, czułam się zmęczona i wyczerpana. W wykonanych badaniach, obejmujących między innymi hormony tarczycy oraz przeciwciała tarczycowe, wyszła niewielka niedoczynność tarczycy oraz podwyższone stężenie przeciwciał anti-TPO. Zatem wykonałam USG tarczycy, które wykazało nieco niejednorodny miąższ tarczycy oraz 7 mm guzek w prawym płacie. Powiedziałam sobie, że nie ma się czego bać. Jestem w trakcie specjalizacji z endokrynologii, wiem dokładnie, co powinnam zrobić i mogę zapytać o radę najlepszych specjalistów.

Z euforią specjalizanta natychmiast rozpoczęłam terapię tyroksyną, gdyż takie są zalecenia w przypadku stwierdzonych guzków tarczycy. Wybrałam preparat zawierający laktozę, ponieważ taki był najbardziej popularny w tamtych czasach i nie sprawdzałam jego składu (duży błąd, ale nie wiedziałam jeszcze, że mam nietolerancję laktozy), po czym pomyślałam, że rozwiązałam problem. **Nie miałam żadnej świadomości, że cierpię na chorobę autoimmunologiczną, która niszczy moją tarczycę i że, w porównaniu z osobami bez choroby autoimmunologicznej, mam trzykrotnie wyższe ryzyko rozwoju innych chorób autoimmunologicznych.**

Innymi słowy przykleiłam plaster na ranę, której nie wyleczyłam. Nie nasunęły mi się żadne wątpliwości, gdyż wówczas, prawie dwadzieścia lat temu, nie było to praktykowane, nie wiedziano tyle, ile wiemy obecnie na temat autoimmunologii, jelit, znaczenia diety w chorobach, a także wpływu stresu na nasze organizmy. W ciągu kilku dni nasiliło się u mnie zapalenie jelit, które przez wszystkich

uznawane było za skutek stresu, a ponadto tachykardia, bezsenność, pocenie się i ogólne złe samopoczucie. Gdy zamknę oczy, widzę, jak znów stoję przy łóżku pacjenta, na korytarzu szpitalnym, drżąca, złana zimnym potem, czując, że zemdleję. Źle się odżywiałam, wierząc że postępuję dobrze. Razem z moim partnerem, który teraz jest moim mężem, odżywialiśmy się przede wszystkim w sposób wegetariański. Dwadzieścia lat temu soja, podobnie jak produkty mleczne, stanowiła element naszej codziennej diety, a obecnie EFSA (*European Food Safety Authority*) umieściła soję na liście związków endokrynnie czynnych, czyli substancji, które mogą wpływać negatywnie na układ hormonalny. Moja tarczyca oszalała. Gdybym tylko to wówczas wiedziała! Uwielbiałam produkty mleczne i objadałam się nimi bez poczucia winy, a zwłaszcza tymi świeżymi, bogatymi w laktozę. Laktoza i kazeina (białko mleka obecne w serach, jogurtach, śmietanie i maśle) dzień po dniu zaostrzały objawy mojego zapalenia jelit, pobudzając stan zapalny tego narządu, co potwierdzają liczne badania naukowe. **Na pewno cierpiałam z powodu dysbiozy jelitowej, ale nie mogłam tego wiedzieć (w latach 90. XX w. jeszcze się o tym nie mówiło) i muszę przyznać, że mnie jako osobę specjalizującą się w endokrynologii, frustrował fakt, iż nie jestem w stanie natychmiast w sposób satysfakcjonujący leczyć mojej tarczycy z punktu widzenia mojego ogólnego stanu zdrowia.**

Wracając do mnie trzęsącej się, z tachykardią, pobudzonej na skutek przyjmowania tyroksyny, przypominam sobie wyraźnie, że zapaliła mi się wówczas czerwona lampka. **Nie potrafiłam już dłużej żyć z bólem brzucha, wyczerpaniem, bólami, nie byłam w stanie nic zaplanować i wydawało się, że wszystko mi szkodzi. Zdecydowałam o wyeliminowaniu wielu produktów żywnościowych, gdyż prowadziłam dzienniczek żywieniowy i stwierdziłam, że czułam się gorzej po zjedzeniu soi i innych warzyw strączkowych, a jeśli zjadłam ser lub wypięłam mleko, wówczas szybko musiałam biec do toalety i towarzyszyły mi wtedy silne bóle brzucha.**

Zrezygnowałam z soi we wszystkich postaciach – mleka sojowego, tofu, salsy, hamburgerów, budyniu, fasoli sojowej (nie jem jej do dzisiaj) – jak również z mleka i nabrała, spożywając tylko sery długo dojrzewające. Zredukowałam ilość przyjmowanego zboża, czyli glu-

tenu, wybierając produkty, które zawierały go mniej, jak na przykład orkisz czy pszenicę kamut, i przestałam jeść seitan. Ale był jeden problem: przebywając poza domem ponad 12 godzin w ciągu dnia (życie lekarza w trakcie specjalizacji!), nie zawsze mogłam zabrać ze sobą jedzenie, które byłoby pozbawione powyższych składników.

W ciągu miesiąca moje przewlekłe zapalenie jelita grubego zanikło lub złagodniało tak bardzo, że stało się nieistotne, natomiast napad tachykardii mógł się pojawić w każdej chwili.

Zatem zdecydowałam się powtórzyć badania tarczycy i odkryłam, że **rozwinęła się u mnie nadczynność tarczycy ze względu na zbyt dużą dawkę tyroksyny**, mimo iż przyjmowałam minimalną dawkę, a miano przeciwciał anty-TPO spadło o połowę.

Wyniki tych badań pokazałam komuś, kto wiedział więcej ode mnie i usłyszałam w odpowiedzi, że nie ma sensu powtarzać badania przeciwciał, gdyż pozostaną podwyższone przez całe życie, ich stężenie zmienia się z czasem i mogło spaść na skutek leczenia tyroksyną. Postąpiłam zgodnie z tymi zaleceniami, ale mój głos wewnętrzny sugerował mi, że to coś innego spowodowało, iż przeciwciała najpierw wzrosły, a później spadły. W ciągu kilku dni tachykardia i poty ustąpiły i wydawało się, że wszystko wraca do normy: moja nowa „surowa” dieta przyniosła mi korzyści.

Powtórzyłam USG tarczycy po 6 miesiącach i z dużym zdziwieniem stwierdziłam, że tarczycza przestała być już niejednorodna, a guzki zniknęły. Wówczas po raz kolejny powtórzyłam badania tarczycowe z krwi, które potwierdziły jej poprawne funkcjonowanie i stopniowy spadek przeciwciał w ciągu kolejnych 2 lat. Ze swojej diety nadal wykluczałam soję, mleko i nabiał, ale nie w sposób ścisły, gdyż codziennie zjadałam sałatki i paczki krakersów, które czasem zawierały mleko, ale zawsze dużo za dużo glutenu.

Gdybym wówczas miała taką świadomość, jaką mam teraz, prawdopodobnie podchodziłabym mniej powierzchownie do moich problemów i bardziej kierowałabym się intuicją, która zawsze skłaniała mnie do pytań o to, dlaczego coś się dzieje.

Obecnie jesteśmy świadomi silnego związku, jaki istnieje między jelitem, stresem a narządami wewnętrznymi i nie możemy nie brać go pod uwagę. Jako lekarze możemy się mylić, nawet jeśli tego nie chcemy,

gdyż – jak często powtarzam – to, co wiemy dzisiaj, to zawsze mniej niż to, co będziemy wiedzieli jutro. Codziennie pracujemy dla zdrowia innych, ale czasem popełniamy błędy, gdyż to, co powinniśmy wiedzieć, nie zostało jeszcze odkryte lub potwierdzone. **Z tego powodu, nadal szanując uświęcone wytyczne, ciągle mam umysł otwarty na nowe możliwości**, przyjmując z entuzjazmem wszystkie nowe wiadomości i zdobycze nauki, które mogą zostać wykorzystane w codziennej praktyce, pamiętając o zasadach etyki i zawsze z intencją, by nie szkodzić.

Dzięki takiej mentalności i preferowaniu takiego podejścia w odniesieniu do mnie samej i do moich pacjentów, łączę medycynę funkcjonalną i medycynę konwencjonalną.

The Big Match: medycyna konwencjonalna versus medycyna funkcjonalna

Z pełnym szacunkiem do medycyny konwencjonalnej, bez której nie byłabym dzisiaj lekarzem, dzięki doktorowi Alessandro Gellemu ponad 20 lat temu zaznajomiłam się z medycyną naturalną Orientu, która uwzględnia liczne powiązania między umysłem, ciałem i energią. Choć początkowo byłam sceptyczna, stopniowo zrozumiałam jej głębokie korzenie, podejście funkcjonalne i holistyczne w porównaniu z klasyczną indoktrynacją, która cechuje medycynę zachodnią.

Na całym świecie w ciągu ostatnich dekad miliony kolegów, lekarzy konwencjonalnych, którzy chcieli uzyskać więcej dla siebie i swoich pacjentów, wybrały ścieżkę poznania, nie tylko, by lepiej leczyć, ale również, by zapobiegać i starać się, w miarę możliwości, odwracać szkody. **Medycyna funkcjonalna rodzi się z połączenia świadomości z intencją dotarcia do korzeni problemów, ich przewidywania, zapobiegania i rozwiązywania. Rozumie ona również powiązania istniejące między narządami, układami i umysłem.** Oczywiście medycyna funkcjonalna nie zajmuje i nie może się zajmować stanami nagłymi, które stanowią przywilej medycyny konwencjonalnej, i tak jest dobrze.

Medycyna funkcjonalna nie skupia się na obiektywnych celach, ale na **zaburzeniach funkcjonalnych**, objawiających się u podmio-

tu, zwracając uwagę na przyczynę lub motyw, które spowodowały pojawienie się zaburzenia, zamiast maskować objaw bez odkrycia jego genezy.

Współczesny system diagnostyczny i terapeutyczny medycyny funkcjonalnej opiera się na mechanizmach regulacji endogennej jednostki i na jej reakcjach na czynniki stresowe (z otoczenia, pokarmów, rodzinne itp.) oraz radzeniu sobie ze stresem.

Oznacza to, że w odróżnieniu od medycyny konwencjonalnej, mającej na celu jedynie „wyleczyć” objaw, medycyna funkcjonalna pozwala na odkrycie u poszczególnych osób powodów, które doprowadziły do rozwoju określonych objawów i chorób.

Przykładem może być autoimmunologiczne zapalenie tarczycy Hashimoto z niedoczynnością tarczycy: patologia ta w medycynie konwencjonalnej jest leczona substytucyjną terapią hormonalną (czasem z miernymi wynikami z punktu widzenia ogólnego dobrego samopoczucia, jak podaje wielu pacjentów), podczas gdy medycyna funkcjonalna stara się odkryć przyczyny, które wyzwołyły proces autoimmunologiczny, i próbuje je usunąć, o ile to możliwe, lub skorygować tak, by organizm sam się jak najbardziej naprawił. Oczywiście to nie wyklucza terapii konwencjonalnej, lecz się z nią łączy, by jak najlepiej zrozumieć mechanizmy wywołujące patologię, a częściowo także by je skorygować.

Medycyna funkcjonalna ma również swoje miejsce w obszarze leczniczym, przy zachowaniu należytej uwagi i ostrożności, we wszystkich **sytuacjach granicznych**, w przypadku niejasnych objawów, symptomów mogących zwiastować chorobę, które często nie są traktowane z należyłą uwagą, aż do chwili, gdy choroba ujawni się jednoznacznie i dokona określonych uszkodzeń.

Dla podejścia funkcjonalnego charakterystyczne jest zwracanie uwagi na indywidualną reaktywność fizjologiczną, czyli biotypową, a także na **zdolność do autoregulacji układów ciała celem jak najlepszego funkcjonowania organizmu**. Celem jest stworzenie takich warunków dla układu ciała-umysł, by organizm mógł się sam naprawić, skompensować stresory, które są odpowiedzialne za wystąpienie objawów. Podstawą medycyny funkcjonalnej jest poznanie fizjologicznych mechanizmów regulacji, by ostatecznie móc szybko

dobrać najlepsze podejście terapeutyczne, które umożliwi poprawne funkcjonowanie ciała i umysłu.

To pociąga za sobą kolejny krok: **biotypizację**.

Biotypizacja morfologiczna, konstytucjonalna, hormonalna i trzewna umożliwia maksymalnie spersonalizowane podejście funkcjonalne, indywidualizację procesu diagnostycznego i terapeutycznego na podstawie charakterystyki fizyko psychicznej danej osoby. Dzięki temu możliwe jest stworzenie zindywidualizowanych i elastycznych programów, które pozwalają przewidzieć najczęstsze problemy wynikające z określonego biotypu.

Z tego powodu **medycyna funkcjonalna oparta na biotypach**, którą stworzyłam razem z Alessandro Gellim i którą stosuję, jest **dynamicznym podejściem terapeutycznym, które dopasowuje się do osoby, wzmacnia jej mocne strony i łagodzi słabości**, w przeciwieństwie do medycyny konwencjonalnej, która w pewien sposób wymusza przystosowanie się pacjenta.

W odniesieniu do problemów związanych z tarczycą medycyna konwencjonalna przewiduje jedynie leczenie farmakologiczne i chirurgiczne. Ale czy są one w stanie usunąć przyczynę problemu? Oczywiście odpowiedź jest twierdząca w przypadku chorób onkologicznych, ale co z innymi przypadkami? Czy osoby w trakcie terapii farmakologicznej rzeczywiście leczą swoje objawy? Odzyskują zdrowie? Co więcej możemy zrobić, by odwrócić objawy łagodnej patologii tarczycy?

Podejście funkcjonalne w metodzie Missori-Gellego przewiduje ocenę licznych połączeń między jelitem, „drugim mózgiem”, układem immunologicznym, mikrobiomem jelit, pożywieniem, substancjami hormonalnie czynnymi i gruczołami, między innymi tarczycą. Gdy te połączenia się blokują, wówczas mogą pojawić się objawy chorobowe, jak przewlekłe zmęczenie, osłabienie mięśni, zapalenie jelit, obrzęki, nieszczelne jelito, zaburzenia wchłaniania, reakcje skórne, alergie, choroby autoimmunologiczne, nadwaga, cellulit, otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe i nowotwory.

Tarczyca, gruczoł odpowiedzialny za naszą gospodarkę energetyczną, jest pierwszą ofiarą zaburzeń wyżej wspomnianych po-

łączeń. Jeśli zaczyna chorować tarczyca, to możemy się domyślać, że jest to tylko czubek góry lodowej.

Metoda Missori-Gellego pozwala na spersonalizowane podejście terapeutyczne do chorób tarczycy i innych z nimi powiązanych, integrując terapię konwencjonalną z wykorzystaniem jedzenia jako leku, suplementów oraz technik i strategii radzenia sobie ze stresem, gdyż obecność tego ostatniego nasila lub powoduje pojawienie się objawów. W ten sposób ułatwia się odtworzenie ciągłości bariery jelitowej i immunologicznej, wspomagając tarczycę i wątrobę oraz poprawiając ich synergię. Pacjentów się słucha, a wyniki badań laboratoryjnych ocenia się w sposób spersonalizowany. Oprócz standardowych badań konieczne są pogłębione badania na temat warunków funkcjonowania osoby, jej jakości snu i zdrowia jelit. Metoda Missori-Gellego obejmuje również dietę i biotypowanie (Nie wiedziałeś, że istnieją biotypy? Zob. s. 136), co pomaga zmniejszyć zmęczenie, nadwagę, zaburzenia poznawcze, zaburzenia jelitowe i większość objawów. Metoda Missori-Gellego umożliwia odzyskanie zdrowia w świadomy sposób.

Metoda Missori-Gellego w przypadku zaburzeń czynności tarczycy

Metoda Missori-Gellego powstała dzięki wieloletniej ciężkiej pracy i licznym doświadczeniom praktycznym, co pozwoliło opracować najlepszy sposób postępowania w zaburzeniach funkcji tarczycy i narządów z nią związanych. Tarczyca stanowi element dużej sieci, którą należy rozpatrywać w sposób całościowy w kontekście zdrowia danej osoby. Metodę można zastosować w przypadku wszystkich patologii endokrynologiczno-metabolicznych i autoimmunologicznych, choć w niniejszej książce koncentrujemy się na tarczycy i jej powiązaniach z jelitem, stresem, a także na przywróceniu równowagi organizmu.

Połączenie moich kompetencji jako specjalisty endokrynologa i dietetyka funkcjonalnego, z kompetencjami doktora Alessandro Gellego, badacza i innowatora w sferze psychosomatyki, procesu sta-

zenia się oraz stresu, medycyny kwantowej i wibracyjnej, sprawiło że metoda ta stała się kompleksowym instrumentem, umożliwiającym przywrócenie dobrego zdrowia dzięki zastosowaniu praktycznych strategii dostępnych dla każdego.

Metoda Missori-Gellego przewiduje:

- * Spożywanie pokarmów o działaniu przeciwzapalnym i substancji odżywczych, których potrzebuje organizm do optymalnej pracy tarczycy, jelit i nadnerczy (jodu, selenu, cynku, żelaza, witaminy B, witaminy A, witaminy D, kwasów tłuszczowych omega-3, białka, zwłaszcza tyrozyny, i aminokwasów).
- * Unikanie pokarmów o działaniu prozapalnym.
- * W przypadku autoimmunologicznego zapalenia tarczycy unikanie pokarmów, które nasilają lub wywołują objawy nieszczelnego jelita.
- * Leczenie jelita (dysbiozy jelitowej, grzybicy jelit, zapaleń jelita grubego, zapań, biegunek itp.)
- * Poprawę odtruwania.
- * Zmniejszenie narażenia na toksyny, substancje endokrynnie czynne, metale ciężkie, pole elektromagnetyczne.
- * Leczenie przewlekłych infekcji.
- * Poprawę jakości i struktury snu.
- * Radzenie sobie ze stresem ostrym i przewlekłym dzięki technikom szybkiej relaksacji, technikom oddychania, szybkiej medytacji, hobby itp.

Mity

Metoda Missori-Gellego pozwala również zwalczać mity, które narosły wokół tarczycy.

Mit 1: JELITO

Generalnie uznaje się, że przyrost masy ciała, spadek energii życiowej, spadek libido to elementy normalnego procesu starzenia się i skutki codziennego stresu. **Natomiast bardzo często objawy te**

wskazują na zmiany w funkcjonowaniu tarczycy lub sieci powiązań, w której działa tarczyca. Główny problem polega na tym, że większość osób nie wie, jak zoptymalizować funkcje życiowe i sięga po syntetyczne leki w razie każdego drobnego problemu, zwłaszcza w zaawansowanym wieku. **Znacznie nadużywa się antybiotyków, leków przeciwzapalnych, inhibitorów pompy protonowej do ochrony żołądka, które są głównymi czynnikami odpowiedzialnymi za zmiany mikrobiota jelita i bariery jelitowej.**

Efektami są zwiększona przepuszczalność jelita, zmiany populacji bakterii i zwiększenie liczby niekorzystnych szczepów bakteryjnych, co uznaje się za przyczynę licznych patologii metabolicznych, jak cukrzyca, zespół metaboliczny, stłuszczenie wątroby, hiperurykemia, chorób sercowo-naczyniowych, jak nadciśnienie tętnicze, zawał, udar, a także za element patogenetyczny w rozwoju przewlekłych chorób neurodegeneracyjnych, immunologicznych, jak również chorób nowotworowych. Dobra wiadomość jest taka, że wszystkie te zmiany można skorygować lub kontrolować dzięki mądrym wyborom, które pozwalają żyć zdrowo i jak najdłużej, a obejmują odpowiednie odżywianie, suplementy diety, radzenie sobie ze stresem, dbanie o zdrowe jelito i prawidłową gospodarkę hormonalną.

Mit 2: STARZENIE SIĘ

Medycyna konwencjonalna uznaje za normę, że wraz z wiekiem pojawiają się zmęczenie, przyrost masy ciała, zaburzenia równowagi hormonalnej, zaburzenia poznawcze w okresie około- i menopauzalnym, jak również w okresie andropauzy, nie dopuszczając możliwości, że za te problemy może być odpowiedzialna tarczyca. Zaburzenia funkcji tarczycy są częste u kobiet w okresie menopauzy, ale również po porodzie i w trakcie przyjmowania leków zawierających estrogeny, gdyż estrogeny zwiększają stężenie białka wiążącego hormony tarczycy, co zmniejsza ich dostępność. **Często słyszałam od pacjentek będących w okresie menopauzy, że endokrynolodzy, do których się zgłaszały, mówili im, że nie ma sensu próbować schudnąć, nie ma sensu próbować wrócić do tego, co było kiedyś i że to normalne, że z biegiem lat przestają być w formie.** Oczywiście w wieku pięćdziesięciu lat nie ma się takiego zapału jak w wieku

lat dwudziestu, ale przy prawidłowym odżywianiu, suplementacji, radzeniu sobie ze stresem można odwrócić wiele objawów starzenia się, często wynikających ze stanów zapalnych wywołanych pożywieniem, niedoborami żywieniowymi, zanieczyszczeniem środowiska i zaburzeniami snu.

Mit 3: JELITO

Wielu klasycznych lekarzy i endokrynologów nadal nie uważa za ważne powiązania jelit z funkcją tarczycy. W rzeczywistości wyniki najnowszych badań naukowych pokazują, że zdrowie jelita jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na funkcjonowanie tarczycy. Alessio Fasano, jeden z pionierów badań nad nieszczelnym jelitem, mówił, że **tam, gdzie jest choroba autoimmunologiczna, tam zawsze jest nadmiernie przepuszczalne jelito** i ujawnił, wraz ze swoimi współpracownikami, istnienie związku między określonymi pokarmami, zespołem nieszczelnego jelita a autoimmunogennością. Innymi słowy infekcje jelitowe, podobnie jak te grzybicze, pasożytnicze, SIBO (zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego) są jednymi z głównych czynników, razem z czynnikami środowiskowymi, pokarmowymi i genetycznymi, odpowiedzialnych za stan zapalny w obrębie jelit, ich nadmierną przepuszczalność, pojawianie się zaburzeń z autoagresji.

Mit 4: POŻYWIENIE

Wielu konwencjonalnych lekarzy nie uznaje wpływu diety na funkcjonowanie tarczycy, traktując odżywianie jak element wtórny do substytucyjnej terapii hormonalnej. Przekazują jedynie ogólne zalecenia odnośnie do odżywiania, które czasem są skuteczne. Zdarzyło mi się być gościem programów telewizyjnych, w których rozmawiano o tarczycy i jej zapaleniach i na własne oczy mogłam zobaczyć, że mimo iż pacjenci ciągle skarżą się, że po terapii substytucyjnej nie czują się dobrze i nie są w stanie zmniejszyć nadwagi, nadal niewielką rolę w terapii przypisuje się odżywianiu. W rzeczywistości odżywianie odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu całego organizmu. **Z uwielbieniem definiuję jedzenie jako nośnik wiadomości/informacji dla komórek naszego ciała.** Może dostar-

czać informacji konstruktywnych, ewolucyjnych, naprawczych, regeneracyjnych lub informacji destruktywnych i zapalnych. Może dostarczać mikroelementów, między innymi witamin, i podstawowych oligoelementów koniecznych do produkcji hormonów tarczycy oraz substancji pomagających utrzymać ciągłość ściany jelita. I odwrotnie, może dostarczać elementów, które zwiększą przepuszczalność ściany jelita, co sprzyja rozwojowi chorób autoimmunologicznych.

Mit 5: SEROTONINA

Jeśli masz zły humor, lęki, jesteś zdemotywowany, depresyjny, drażliwy, to na pewno cierpisz na zaburzenia psychiatryczne, a w żadnym wypadku nie jest to zaburzenie tarczycy czy tarczycowo-jelitowe. W rzeczywistości zaburzenia funkcji tarczycy lub tarczycowo-jelitowe mogą powodować huśtawki nastrojów, demotywyację, lęk i depresję. W fizjologię i psychofizjologię człowieka zaangażowanych jest wiele czynników. **Codziennie widzę osoby z zaburzeniami tarczycy lub tarczycy i jelita, u których została rozpoznana depresja bez wykonania badań oceniających hormony, neuroprzekazniki i jelito.**

U wielu z tych osób występują zaburzenia funkcji tarczycy i bardzo niskie stężenie serotoniny (5-HT) w surowicy krwi.

Serotonina, hormon szczęścia, dobrego samopoczucia i zadowolenia, jest produkowana przede wszystkim, w 90%, w jelicie i odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu dobrego nastroju.

Jeśli jelito jest zmienione zapalnie, zestresowane, przepuszczalne, to może to prowadzić do zmian w produkcji serotoniny, zaburzeń obwodowej konwersji T4 do T3, jak również złego wchłaniania mikroskładników potrzebnych do produkcji hormonów tarczycy.

Mit 6: SEN

Sen i jakość snu nie wpływają na funkcjonowanie tarczycy. Nic bardziej mylnego. Zaburzony sen, trudności z zaśnięciem, częste wybudzenia mogą być objawami nieprzepracowanego stresu, niedoborów żywieniowych, niedoczynności lub nadczynności tarczycy, refluksu żołądkowo-przełykowego itd.

Sen, który nie przynosi wypoczynku, wpływa na zwiększenie pracy nadnerczy, produkujących większą ilość adrenaliny i noradrenaliny oraz kortyzolu. Nadmierna produkcja kortyzolu, zwłaszcza nocna, czyli w czasie gdy jego wytwarzanie powinno być minimalne, powoduje wzrost oporności na hormony tarczycy i zwiększoną konwersję hormonu tarczycy (T4), działającego jako magazyn, w czynny hormon tarczycy, który wpływa hamująco na metabolizm (zob. s. 48, gdzie opisano rT3). Z biegiem czasu może rozwinąć się choroba tarczycy z niedoboru snu. Dlatego tak ważne jest wprowadzenie szybkich metod sprzyjających relaksacji i regenerującemu przynoszącemu odpoczynek snowi – zob. s. 259.

Mit 7: STRES

Stres NIE wpływa na układ immunologiczny, choroby autoimmunologiczne, funkcje tarczycy, układ endokrynologiczny.

Nieprawda! Reakcja na stres jest reakcją ratującą życie, którą steruje podwzgórze, ośrodek nadrzędny. Rozpoczyna się ona od wydzielania hormonów ze strony podwzgórza (CRH), przysadki (ACTH) i nadnerczy (kortyzol). Reakcja ta ma znaczenie w sytuacji nagłego stresu, ponieważ po pojawieniu się bodźca stresowego, który może być różnej natury (wypadek, żaloba, zmartwienie, złość, przeprowadzka, kłótnia, rozczarowanie, grypa, przeziębienie itp.), doprowadza ona organizm do stanu prawidłowego funkcjonowania.

Jeśli bodźce stresowe się powtarzają, nie ulegają rozładowaniu i się kumulują, dochodzi do rozwoju stresu przewlekłego, w którym kortyzol (jeden z podstawowych hormonów stresu) jest produkowany w nadmiernych ilościach w sposób stały, aż do pojawienia się zespołu wypalenia, który reprezentuje jedną z postaci wyczerpania nadnerczy* i który się objawia zmęczeniem, astenią, depresją, demotywacją itd.

* Wyczerpanie nadnerczy (hypoadrenia) to stan, w którym nadnercza działają mniej intensywnie niż normalnie. Jednakże jak dotąd analiza piśmiennictwa naukowego nie potwierdza jego istnienia. (Według: Cadegiani F.A. and C.E. Kater, *Adrenal fatigue does not exist: a systematic review*. BMC Endocr Disord, 2016, 16(1): p. 48) – przyp. red. n.

Jeśli jesteśmy stale narażeni na stres, nasz organizm ogranicza funkcje, które nie są potrzebne do przeżycia.

Z tego powodu dochodzi do spadku podstawowego metabolizmu i spowolnienia procesów komórkowych, zmian cyklu miesięczkowego, spadku libido i ogólnej wydolności organizmu, jak również do spadku funkcji tarczycy na skutek supresji wywołanej nadmiarem kortyzolu.

Dlatego tak ważna jest szybka poprawa w zakresie radzenia sobie ze stresem przewlekłym, co nie oznacza eliminacji stresu, ale przede wszystkim nauczenie się, jak nie uruchamiać wszystkich dzwonek alarmowych we wnętrzu naszego organizmu, gdy w powtarzalny sposób mierzymy się z trudnymi sytuacjami. **Ważne jest również rozróżnienie między stresem, którego można uniknąć, a tym, którego nie można uniknąć, oraz nauczenie się szybkich technik, które można zastosować w ciągu kilku minut, codziennie, na żądanie, a które pomagają zmniejszyć obciążenie stresem codziennym.**

Ponadto doradzam, między innymi, optymalizację własnego tempa, co w obecnym świecie, w którym wszyscy żyjemy w biegu, wydaje się luksusem. Jedną z częstszych skarg, które słyszę codziennie w moim gabinecie, jest ta, że na nic nie ma czasu, a zwłaszcza na to, żeby zrobić coś dla siebie. Wspominane techniki opisuję na s. 259.

Mit 8: NIE MOŻESZ SIĘ WYLECZYĆ

Jeśli stwierdzono u ciebie chorobę tarczycy, a zwłaszcza jeśli jest to autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, to nie uda ci się nigdy wyleczyć, i do końca życia musisz stosować leczenie substytucyjne.

Nic bardziej mylnego. Oczywiście, jeśli choroba tarczycy trwa od wielu lat, to tarczyca staje się mała, atroficzna, zwłókniała i wówczas trudno naprawić tkankę tarczycową, ale można obniżyć stężenie przeciwciał i znacząco złagodzić objawy. Gdy niedoczynność i zapalenie tarczycy są w fazie początkowej, a zwłaszcza gdy zapalenie nie zniszczyło całkowicie i w sposób nieodwracalny tarczycy, to usuwając przyczyny, które doprowadziły do rozwoju autoimmunogenności, można odwrócić objawy, obniżyć stężenie przeciwciał i poprawić produkcję hormonów. Jeśli stężenie przeciwciał się obniża, to oznacza, że proces autoimmunologiczny uległ ograniczeniu. Ważne, by

leczenie dietetyczne prowadzi w sposób zindywidualizowany, gdyż przypominam, że **osoba, która cierpi z powodu jednej choroby autoimmunologicznej, jest bardziej narażona na rozwój kolejnych, co zostało już wielokrotnie potwierdzone.**

Fakty, nie słowa

Łatwo rozwiązać mity, które krążą wokół zaburzeń funkcji tarczycy, nadczynności, niedoczynności, zapalenia. Częściowo są one generowane przez lekarzy, a częściowo są wzmacniane przez samych pacjentów. Codziennie wiele osób mówi mi, że powiedziano im, iż z zapaleniem i niedoczynnością tarczycy będą się zmagać do końca życia, gdyż poza leczeniem substytucyjnym nic więcej nie można zrobić. Takie osoby są przerażająco zrezygnowane. Wówczas trudne staje się przekonanie ich, że wiele z występujących objawów można zniwelować. Oczywiście istnieje duża grupa chorób tarczycy i nie wszystkie można odwrócić, gdyż zależy to od czasu trwania choroby i ich etiologii. **Guzek złośliwy nie stanie się łagodny i należy go jak najszybciej usunąć**, ale guzek łagodny czy zapalenie tarczycy z lub bez niedoczynności czy nadczynności tarczycy można perfekcyjnie utrzymać pod kontrolą, znacznie łagodząc objawy, czyli uzyskać stan, którego sama terapia substytucyjna nie jest w stanie dokonać. W sukurs przychodzą nowe zdobycze nauki, które przynoszą wiedzę, iż dzięki dużemu wysiłkowi można tłumić, zapobiegać i leczyć większość chorób endokrynologicznych, metabolicznych, zapalnych i przewlekłych. Dlatego kartka i ołówek w dłoń i przygotuj się do wypisania wszystkiego, co sprawia, że czujesz się dobrze, w formie, zdrowym, by w poprawny sposób móc naprawić swój metabolizm.

Tabela 1

Fakty	
1.	Tarczyca wpływa na metabolizm komórkowy w sposób pozytywny i negatywny. Funkcje tarczycy pogarszają lub poprawiają styl życia, środowisko, toksyny endo- i egzogenne, substancje hormonalnie czynne, pożywienie, stres, funkcjonowanie wątroby i jelita.



Tabela 1 cd.

Fakty	
2.	Każdy wiek ma swoje mocne i słabe strony. Ale faktycznie możemy wprowadzić działania anti-aging i anti-stres w każdym wieku w taki sposób, by odpowiadały one problemom, które pojawiają się w ciągu kolejnych lat życia. Myślenie, że uczucie zmęczenia to norma jest błędne: zmęczenie jest objawem, którego nie wolno nie doceniać, a które ujawnia zmęczenie naszych komórek, a często przyczyną może być złe funkcjonowanie tarczycy.
3.	„Jeśli istnieje choroba autoimmunologiczna, to zawsze współistnieje zespół nieszczelnego jelita” (Alessio Fasano), zatem podstawowe znaczenie ma utrzymywanie naszego jelita w dobrym stanie , gdyż to w nim rozpoczynają się mechanizmy autoagresji, które niszczą narządy i tkanki. Dysbioza jelitowa, zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO), zakażenie <i>Candida</i> i innymi pasożytami stanowią żyzny teren do rozwoju zapalenia, które z kolei wzbudza lub pogłębia zespół nieszczelnego jelita. Powyższe czynniki są głównie uzależnione od pożywienia, toksyn, stylu życia i stresu.
4.	Odżywianie ma fundamentalne znaczenie dla wytwarzania hormonów tarczycy. Są pokarmy, które je hamują, a są też takie, które mu sprzyjają i optymalizują ten proces. Nie bierze się pod uwagę, że zwykle problemy z tarczycą nie są leczone kompleksowo. Na przykład ważne, by zapewnić codzienną odpowiednią dawkę jodu w pożywieniu, podobnie jak selenu, cynku, tyrozyny i żelaza. Nasze pożywienie – bogate w pokarmy rafinowane, zapakowane, zawierające cukry działające prozapalnie, utwardzone tłuszcze – jest ubogie w powyższe mikroelementy i substancje odżywcze. Jedzenie jest nośnikiem informacji dla naszych komórek, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych.
5.	Zaburzenia nastroju są często spowodowane wahaniami w produkcji serotoniny. Serotonina jest wytwarzana przede wszystkim w jelicie. Jeśli w jelicie występuje stan zapalny oraz nieszczelność jego ściany, dochodzi do zmian w wytwarzaniu serotoniny. To z kolei wpływa na ogólny stan zdrowia i na stan tarczycy. Zatem w przypadku niedoczynności tarczycy i/lub jej zapalenia dobrze określić stężenie serotoniny, zwłaszcza gdy widoczne są zmiany w czynności jelit.
6.	Sen ma podstawowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, w tym także funkcji tarczycy. Trudności z zaśnięciem, wybudzenia w nocy, sen nieprzynoszący odpoczynku są związane ze wzrostem stężenia hormonów stresu, zwłaszcza kortyzolu, które spowalniają pracę tarczycy i zwiększają oporność tkanek na hormony tarczycy, a w konsekwencji spowalniają metabolizm. Innymi słowy im mniej śpisz, śpisz gorzej, gorzej funkcjonujesz, bardziej się stresujesz i bardziej tyjesz. Istnieją metody, które sprzyjają snowi dobrej jakości, i są zawarte w metodzie Missori-Gellego.



Tabela 1 cd.

Fakty	
7.	Przewlekły nieskompensowany stres powoduje wzrost stężenia kortyzolu i upośledza funkcjonowanie tarczycy i układu immunologicznego. Nie można wyeliminować stresu, ale można zmienić jego wpływ na nasze komórki, o ile nauczymy się radzić sobie ze stresem bez doświadczania jego negatywnych skutków. Jest to możliwe dzięki metodzie Missori-Gellego.
8.	Można przeciwdziałać i odwrócić efekty niedoczynności, nadczynności i zapalenia tarczycy, można je leczyć tak, by osiągnąć doskonałą jakość życia. Rezultaty uzyskane dzięki wielu latom pracy ogromnej liczby osób, zebrane w metodę Missori-Gellego, pozwalają leczyć różne zaburzenia, które prowadzą do dysfunkcji tarczycy.

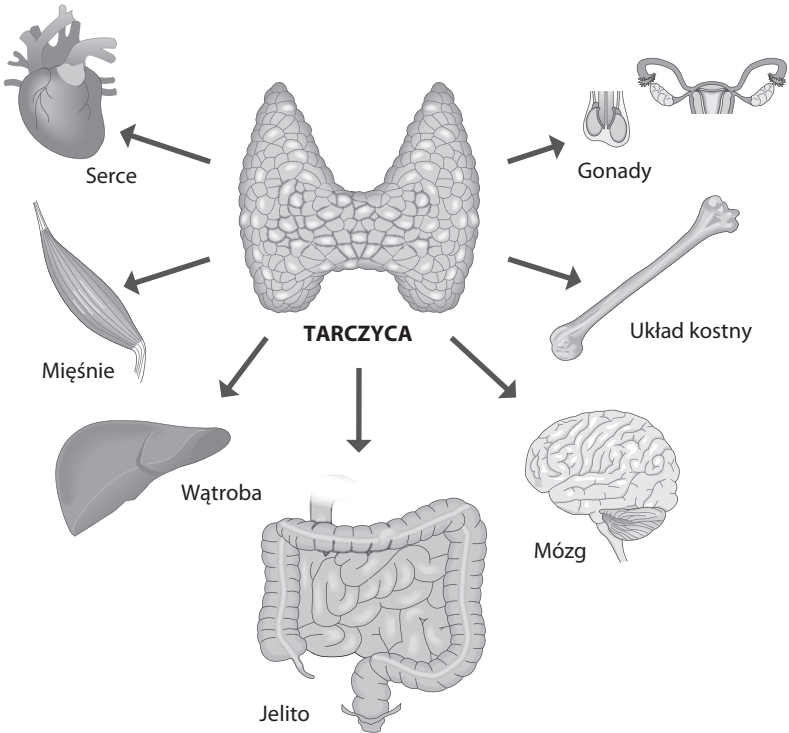
Metoda Missori-Gellego pozwala na redukcję lub zniesienie chorób/dysfunkcji poszczególnych narządów i układów, tam, gdzie to możliwe, które z biegiem czasu wywołują łańcuch reakcji wpływających negatywnie na stan zdrowia fizycznego i psychicznego na wielu poziomach.

Weźmy przykład takich zmienionych powiązań i reakcji, które wywierają negatywny wpływ: niedoczynność tarczycy osłabia układ immunologiczny, z kolei osłabiony układ immunologiczny nie jest w stanie właściwie reagować ani na elementy zewnętrzne (np. wirusy, bakterie itp.), ani na własne tkanki. W takim mechanizmie może dochodzić do rozwoju autoimmunogenności.

Bardziej wrażliwy układ immunologiczny sprzyja przerostowi bakterii jelitowych, drożdży i pasożytów. Jelito zmienione zapalnie, wypełnione gazami, z dysbiozą i nieszczelne pogarsza funkcje immunologiczne, nasilając autoimmunogenność, jak również zaburza wchłanianie substancji odżywczych niezbędnych do wytwarzania hormonów tarczycy. Na tym tle może rozwijać się niedoczynność tarczycy.

Ponadto zmienione zapalnie jelito może powodować nerwowość, zmęczenie, depresję, objawy, które są często obecne przy zaburzeniach funkcji tarczycy.

W ten sposób powstaje błędne koło między narządami i układami i cała sieć powiązań ulega zaburzeniu.



Ryc. 1 Tarczycy i jej liczne powiązania z narządami i układami.

Celem metody Missori-Gellego jest odwrócenie tych negatywnych relacji i przywrócenie stanu zdrowia w sposób stabilny i trwały.

ROZDZIAŁ 1

CHOROBY TARCZYCY: NOWA EPIDEMIA

Wśród osób cierpiących z powodu chorób tarczycy, większość stanowią kobiety. Wiele innych osób również choruje, ale nie jest tego świadomych, gdyż początkowo objawy są mało nasilone i często pozostają niezauważone. Tarczyca, która jest małym narządem usytuowanym w obrębie szyi, może powodować wiele zaburzeń, które zostaną w skrócie przedstawione, byście mogli zidentyfikować swoje zaburzenie i zrozumieć jego przebieg. Konieczne jest jednak uzyskanie pewnego rozpoznania i z tego powodu niezbędna jest konsultacja u odpowiedniego lekarza lub endokrynologa, który zdiagnozuje problem. Innymi słowy, unikaj samodzielnej interpretacji informacji uzyskanych od innych osób lub na forach społecznych, gdyż diagnoza jest aktem medycznym i wymaga określonych kompetencji.

Tabela 1.1

KLASYFIKACJA CHORÓB TARCZYCY	
Choroby z zachowanymi funkcjami metabolicznymi	
	Wole (rozlane, jedno- lub wieloguzkowe, przejściowe – menarche, ciąża, menopauza; jatrogenne, z nadmiaru/niedoboru jodu, substancje przeciw-tarczycowe – środowisko/dieta)
	Zapalenie tarczycy (ostre, podostre, przewlekłe autoimmunologiczne lub Hashimoto, poporodowe, nieme, Riedla)



DIETA W CHOROBAH TARCZYCY

Metoda Missori-Gellego to zalecenia dietetyczne specyficzne dla każdego zaburzenia tarczycy, uwarunkowane i dostosowane do indywidualnego biotypu człowieka (typu budowy ciała i profilu hormonalnego).

Bo każdy z nas jest jedyny i wyjątkowy!

Choroby tarczycy należą do najczęściej występujących schorzeń endokrynologicznych. Według danych statystycznych około 22% społeczeństwa polskiego choruje lub chorowało na schorzenia gruczołu tarczowego. Problem ten dotyczy prawie 10 razy częściej kobiet niż mężczyzn.

Niedoczynność tarczycy, nadczynność, choroby autoimmunologiczne (choroba Hashimoto czy Gravesa-Basedowa), guzki lub wole to najczęściej występujące choroby, niejednokrotnie związane z wahaniami masy ciała, zaburzeniami jelitowymi, nadmiernym zmęczeniem i brakiem energii.

Jeśli mimo starań nie możesz schudnąć, często dopada cię zmęczenie lub zły nastrój, jeśli masz kruche paznokcie i wypadają ci włosy, nie śpisz dobrze, cierpisz na zaparcia i wzdęcia, masz bóle stawowe, spadek libido, jeśli masz nieregularne miesiączki lub trudności z zajściem w ciążę, to możesz mieć problemy z tarczycą. Dzięki metodzie Missori-Gellego poczujesz się dobrze, odzyskasz energię, odblokujesz metabolizm i schudniesz. Będziesz ponownie w pełni cieszyć się życiem.

AUTORZY

Serena Missori, lekarz, endokrynolog, diabetolog, specjalista żywienia, specjalista od bólu głowy, specjalista medycyny i endokrynologii funkcjonalnej biotypowanej, naturopatii i medycyny naturalnej. Obecnie profesor Uniwersytetu Rzymskiego Sapienza, autorka bestsellerowej książki *La Dieta dei Biotipi* (*Dieta biotypów*). Założycielka i prezydent AINMA (Accademia Italiana di Nutrizione e Medicina Antiaging – Włoska Akademia Odżywiania i Medycyny Przeciwdstarzeniowej). Popularyzatorka nauki i osobowość telewizyjna w Rai, La7, Mediaset. Autorka metody Missori-Gellego (www.serenamissori.it; www.ladietadellatiroide.it).



Alessandro Gelli, profesor, koordynator, autor kursów z Metodologii Anti-aging i Anti-stres na Wydziale Medycyny i Farmakologii Uniwersytetu Rzymskiego Sapienza w latach 2012–2015 oraz kursów ECM dla personelu służby zdrowia. Zajmuje się suplementacją i naturalnym odżywianiem w sporcie, równowagą mikrobiomu jelitowego, wydolnością psychofizyczną, naturopatią, radzeniem sobie ze stresem i medycyną kwantową. Popularyzator nauki. Profesor i przewodniczący Accademia della Scienza e di Medicina Funzionale Uranus (Akademii Nauki i Medycyny Funkcjonalnej Uranus). Autor metody Missori-Gellego.



cena 79 zł (w tym 5% VAT)

ISBN 978-83-66310-58-2



9 788366 431058 2

www.esteri.pl