

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*

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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-885-6

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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



## Spis treści

<b>Przedmowa Sonji Becker.....</b>	<b>9</b>
<b>Wstęp.....</b>	<b>13</b>
<b>MOTYL W NASZYM CIELE –</b>	
<b>O FUNKCJI TARCZYCY .....</b>	<b>23</b>
<b>Jak wygląda tarczycy? .....</b>	<b>29</b>
<b>Szczególne położenie tarczycy .....</b>	<b>33</b>
<b>Siedem gruczołów dokrewnych – siedem czakr .....</b>	<b>37</b>
<b>Hormony jako posłańcy w naszym ciele .....</b>	<b>45</b>
Co to są hormony i jakie spełniają zadania? .....	45
Co wątroba ma wspólnego z hormonami? .....	48
Jak wszystko jest wzajemnie powiązane .....	51
<b>Zaburzenia czynności – jakie formy przybierają? .....</b>	<b>55</b>
<b>Pytania jako radar – pierwsza orientacja w układzie</b>	
<b>hormonalnym .....</b>	<b>71</b>
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
<b>Znaczenie jasności diagnostycznej .....</b>	<b>93</b>
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
<b>Wrażliwość a stres – tarczyca jako narząd duszy .....</b>	<b>119</b>
<b>Mężczyzna i kobieta – tarczyca a płeć .....</b>	<b>125</b>
<b>STAŃ SIĘ PILOTEM SWOJEJ TARCZYCY –     ZACZNIJ LATAĆ! .....</b>	<b>133</b>
<b>Kosmiczne wsparcie – co wartościowego mogą nam dać     Wenus, Mars i inne ciała niebieskie .....</b>	<b>137</b>
<b>Dbalność o wątrobę – klucz do nowej witalności .....</b>	<b>147</b>
<b>Substancje odżywcze dla ciała – pokarm dla duszy .....</b>	<b>157</b>
Kuracja równowagi hormonalnej .....	161
<b>Wsparcie naturalnego tańca hormonów .....</b>	<b>193</b>
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
<b>Podawanie hormonów tarczycy.....</b>	<b>213</b>
Co to są hormony syntetyczne? .....	215
Co to są hormony bioidentyczne? .....	220

## **JA I MY – TRANSFORMACJA W DUCHU**

<b>CZASÓW .....</b>	<b>229</b>
<b>Tarczycza jako fizyczna ekspresja na drodze duszy .....</b>	<b>237</b>
Nadanie rytmu własnemu życiu .....	239
Dbalność o system metabolizmu i kończyn .....	241
Zrównoważenie systemu nerwowo-zmysłowego .....	243
<b>Kim jestem? Co chcę wyrazić? Co uwielbiam robić? .....</b>	<b>247</b>
<b>Lilith a tarczycza – równość dla dobra wszystkich .....</b>	<b>255</b>

<b>DODATEK .....</b>	<b>263</b>
<b>Podziękowania .....</b>	<b>265</b>
<b>O Autorce .....</b>	<b>269</b>
<b>Pożyteczne adresy .....</b>	<b>271</b>
<b>Źródła ilustracji .....</b>	<b>274</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>275</b>







## 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 przelomu. Przelomu 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





## Hormony jako postaćnicy w naszym organizmie

Świat hormonów jest bardzo szeroki, zróżnicowany, a także złożony. Ponieważ w tej książce wiele się jeszcze będzie mówić o hormonach, przedstawię teraz ogólny obraz tego systemu. Pozwoli to lepiej uporządkować fakty i zrozumieć, jak to wszystko jest ze sobą powiązane i wzajemnie się warunkuje.

Z wiedzy o tych współzależnościach wynikają założenia przywrócenia zrównoważonej pracy układu hormonalnego oraz zdrowych czynności tarczycy.

### Co to są hormony i jakie spełniają zadania?

Hormony to substancje semiochemiczne, które w istotny sposób wpływają na przebiegające w ciele procesy oraz zachowanie i odczucia człowieka. Aby komórka docelowa mogła odebrać sygnał hormonalny, musi posiadać **swoiste receptory**, z którymi dany hormon może się związać.



(Tak zwana **zasada klucza i zamka** – klucz musi pasować do zamka, w przeciwnym razie drzwi pozostają zamknięte, a **hormon** nie może wypełnić swego zadania).

Efektywność i wydajność hormonu zależą w pierwszym rzędzie od tego, jakie jego ilości ma do dyspozycji organizm, a przede wszystkim, czy dany hormon może dotrzeć do odpowiedniej **komórki docelowej** i „przyczepić się” do niej. To ostatnie zależy od swoistych dla danego hormonu **receptorów**. Muszą być obecne, a przy tym niezajęte. Przypomina to jazdę samochodem – hormon wymaga wolnego miejsca parkingowego i musi tam zaparkować, aby się wycofać z ruchu. Jeśli brak wolnych miejsc, to wciąż krąży on po siatce ulic – czyli w krwiobiegu.

Jest to okoliczność niezmiernie znacząca, gdy w grę wchodzi hormonalna terapia zastępcza i jej skuteczność. W takim przypadku hormony są wprawdzie obecne we krwi w dostatecznej ilości, nie wywierają jednak oczekiwanego działania, ponieważ brak wolnych receptorów (miejsc zaczepienia). Zwiększenie dawki hormonu nic nie daje. Wręcz przeciwnie: organizm zostaje jeszcze bardziej wytrącony z równowagi, gdyż nadrzędne ośrodki w mózgu reagują na to, uruchamiając mechanizmy sterowania, co jednak nie łagodzi dolegliwości pacjenta. W tym wypadku ma się on coraz gorzej.







## Co wątroba ma wspólnego z hormonami?

Interakcja hormonalna obejmuje także wątrobę. Narząd ten spełnia ważne zadania związane z powstawaniem, przemianą i rozkładem hormonów, a stanowi też znaczący instrument w ramach „koncertu hormonalnego”.

W medycynie zachodniej oraz w tradycyjnej medycynie chińskiej postrzega się **wątrobę i pęcherzyk żółciowy jako jedność** i traktuje łącznie: wątrobę jako naszego architekta życia, a pęcherzyk żółciowy jako inżyniera budowlanego. Żółć powstaje w wątrobie, następnie jest kierowana do pęcherzyka żółciowego i tam gromadzona, dopóki nie zostanie odprowadzona, aby uczestniczyła w procesie trawienia tłuszczów. Pęcherzyk żółciowy służy również wydalaniu z organizmu substancji trujących, które zostały unieszkodliwione przez wątrobę.

Wątroba jest największym narządem odtruwającym ciała i pełni zadania transformacyjne. Zarówno na płaszczyźnie fizycznej, jak i psychiczno-duchowej oznacza zmiany i przekształcenia. Jeśli jej funkcje ulegną zaburzeniu bądź ograniczeniu, czujemy się zmęczeni i rozbici. Chińczycy opracowali „zegar narządów”, zgodnie z którym zależnie od pory dnia organy ciała albo dobrze pracują, albo wymagają odpoczynku. Najbardziej aktywna faza zespołu funkcjonalnego wątroba–pęcherzyk żółciowy przypada na okres między godziną pierwszą a trzecią w nocy – natomiast fazę odpoczynku przeżywamy między godziną trzynastą a piętnastą. Wątroba przekształca substancje odżywcze i dba o to, aby zostały dalej odtransportowane, uczestniczy też



w tworzeniu czynników krzepnięcia krwi. Białka, tłuszcze, węglowodany i cholesterol są metabolizowane i/lub rozkładane przez wątrobę i ponownie oddawane do dyspozycji organizmowi w przekształconej postaci. Wątroba wypełnia dla naszego zdrowia zadania ochronne wobec narządów wewnętrznych i krwi, ponieważ jest w stanie usunąć z ciała toksyczne substancje. Wobec układu hormonalnego pełni niezwykle istotną rolę w procesie **przekształcania estrogenów** – który przebiega w dwóch fazach – i dba o to, aby nadmiar estrogenów mogący silnie zaburzać harmonię „koncertu hormonalnego” był wydalany z ciała wraz z żółcią przez jelita. Za pośrednictwem przysadki mózgowej – nadrzędnego ośrodka sterującego naszym układem hormonalnym – ma pośredni wpływ na wytwarzanie hormonów żeńskich. Stąd też występuje korelacja między zaburzeniami energii wątroby a takimi dolegliwościami jak tworzenie się torbieli, rozwój mięśniaków, zaburzenia menstruacji i utrata libido (popędu płciowego). Z kolei pęcherzyk żółciowy ma powiązanie z tarczycą: zaburzenie czynności żółci może się przenieść na tarczycę, co się objawia jako wściekłość w gardle (właściwie związana z żółcią): „Aż mnie złość w gardle ściska!”. Szyja pozostaje obrzęknięta, a złość nie może odpłynąć – czego następstwem są zaburzenia czynności tarczycy i symptomy zastoju w ciele. Złość zostaje uwięziona.

**Ogromnie ważna rola wątroby** przejawia się na przykład jako jej udział w **metabolizmie estrogenów**. W przypadku zaburzeń czynności tarczycy i równowagi hormonalnej należy to zawsze brać pod uwagę i przeważnie także objąć leczeniem. Istnieją trzy rodzaje estrogenów: 80% es-



trogenów powstaje w jajnikach jako estradiol – reszta to po 10% estriolu i estronu. Po okresie przekwitania ulega to zmianie: więcej jest wtedy estronu.

Dla ciała i zdrowej równowagi estrogenowej jest ważne, aby estrogen został zmetabolizowany i wydalony. Wątroba zapewnia to w procesie inaktywacji estrogenu obejmującym dwie różne fazy: **hydroksylację i sprzężenie**.

Podczas **hydroksylacji** estradiol i estron zostają przekształcone w cztery inne formy estrogenów:

- 2-hydroksyestrodiole,
- 2-hydroksyestron,
- 16-alfa-hydroksyestron,
- 4-hydroksyestron.

Pierwsze dwa związki podejmują w organizmie działanie ochronne. Zachowują się, by tak rzec, jak dobrze wychowane dzieci swoich estrogenowych rodziców. Ostatnie dwa mogą, jak się wydaje, działać rakotwórczo, w każdym razie ich poziom jest podwyższony u kobiet należących do grupy wysokiego ryzyka zachorowania na raka piersi i macicy. Oba te związki są więc „czarnymi owcami” rodziny.

W drugiej fazie, czyli **sprzężeniu**, estradiol i estron zostają związane przez endogenne (wewnątrzpochodne) kwasy glukuronowe i mogą zostać wydalone z żółcią, przez jelita i nerki. W ten sposób zużyty estrogen może opuścić organizm.

Jeśli dojdzie do zaburzenia w fazie pierwszej, we krwi krąży zbyt wiele estrogenów. Zaburzenie w fazie drugiej



proceedzi do tego, że zbyt mała ilość estrogenów zostaje wydalona. W obu przypadkach krew jest przez nie ustawicznie zalewana, co może działać rakotwórczo. Regulacja poziomu estrogenów staje się problemem!

## Jak wszystko jest wzajemnie powiązane

Żaden hormon nie gra w ciele jako solista. Wszystkie wzajemnie na siebie oddziałują i wpływają.

Szczególną rolę grają przy tym **receptory** – zamki dla kluczy. Jako miejsca zaczepienia dla krążących w ustroju hormonów są one gorąco pożądane, więc niekiedy hormon, który pojawi się pierwszy albo jest dostępny w większej ilości, dostaje pierwszeństwo, a inny „odchodzi z kwitkiem”. Ten drugi nie może się wtedy „przyczepić” i wykonać swojej funkcji. Następstwem tego jest wzrost stężenia tego hormonu we krwi. W rezultacie do ośrodka sterującego wysyłana jest informacja, że należy zmniejszyć jego wytwarzanie, na skutek czego dochodzi ostatecznie do niedoboru. Kiedy miejsce na receptorze jest zajęte przez obcy hormon, mówi się o **oporności na dany hormon**. Ten mechanizm jest znany w przypadku różnych układów hormonalnych. Na nim opiera się też oporność na leczenie, ponieważ dany substytut hormonu nie może zadziałać z powodu braku miejsc receptorowych.

Między hormonem stresu kortyzolem, hormonami tarczycy oraz estrogenami występuje w tym względzie ścisły związek: kiedy doświadczamy zbyt dużego stresu, wzrasta



poziom kortyzolu we krwi. Kiedy występuje zbyt dużo kortyzolu, może to doprowadzić do tego, że hormon ten zajmuje receptory przeznaczone właściwie dla progesteronu. Wówczas progesteron nie może dalej zapewniać tego, że człowiek jest spokojny. Pomimo normalnego poziomu progesteronu ta okoliczność może odpowiadać za to, że taka osoba odczuwa niedobór progesteronu, nacierają ją lęki, a może nawet ma trudności z zajściem w ciążę.

Jeśli występuje stres i napływ kortyzolu, to podczas przemiany hormonów tarczycy  $T_4$  w  $T_3$  (patrz strona 96) powstaje zbyt dużo  $T_3$ -odwrotnego, który wiąże się z receptorami aktywnego hormonu tarczycy  $T_3$ . Jednak  $T_3$ -odwrotny nie zapewnia pozytywnego i pożądanego działania aktywnego hormonu tarczycy  $T_3$ , a więc dobrej przemiany materii, właściwej temperatury ciała, sprawności mózgu i tak dalej. Przeciwnie, powoduje spowolnienie metabolizmu, przyrost masy ciała i depresję. Dobra, równoważąca funkcja tarczycy zostaje zablokowana.

We współgrze hormonów kortyzolowi przypada rola „**samca alfa**”. Jest to uzasadnione w historii rozwoju naszego mózgu. Wydzielaniem kortyzolu steruje najstarsza ewolucyjnie i najmniej elastyczna w swoich reakcjach część mózgu, czyli tak zwany **mózg gadzi**. Ten obszar, umiejscowiony bardzo głęboko, kieruje zachowaniami instynktowymi, agresją i dominacją. Niegdyś mechanizmy te były konieczne, aby przeżyć, na przykład umknąć przed drapieżnikiem. Ta część reaguje w sposób niezawodny, prawie automatyczny, ale także sztywny, nie mogąc się dopasować do zmienionych scenariuszy współczesności.



**Eutyreoza** oznacza zdrowe i zrównoważone działanie tarczycy. **Wole** to rozrost tarczycy, który (jeszcze) nie ogranicza czynności tego gruczołu. Tworzenie się wola stanowi reakcję ustroju na niedostateczny dopływ jodu. Organizm próbuje wtedy nasilić produkcję hormonów tarczycy dzięki tworzeniu tkanki tarczycy i powiększaniu tego narządu. Ponieważ jednak rozrost tkanki nie może pociągnąć za sobą wzrostu poziomu hormonów, ta próba kompensacji ze strony organizmu przypomina, by tak rzec, stawianie zamków na lodzie. Tylko i wyłącznie dostateczna dostawa jodu gwarantuje w przyszłości zdrową i sprawną pracę tarczycy.

Wole mogą się tworzyć albo w sposób **rozlany**, albo **guzowaty**, czyli nowo utworzona tkanka powiększa się albo równomiernie (wole rozlane czyli mięszsowe), albo w postaci guzków. Wole guzkowe to początkowo nierzucająca się w oczy tkanka tarczycy, kryje jednak w sobie możliwość dalszego rozwoju do postaci autonomicznej czy nawet złośliwej.

Poza eutyreozą występują różne formy **nieprawidłowej czynności tarczycy** mające wpływ na cały organizm człowieka. Można je podzielić na różne zespoły objawów zależnie od tego, czy idą w parze z niedostateczną czy nadmierną produkcją tarczycy. Te pierwsze to **niedoczynność**, drugie to **nadczynność**. Te pojęcia są często mylone z pewnym obrazem klinicznym choroby, opisują one jednak tylko zachowanie tarczycy, a nie to, co zaszło w tym gruczole ani co się za tym kryje. Jaka jest przyczyna zaburzeń, należy dokładnie ustalić.



Obok eutyreozy, niedoczynności oraz nadczynności tarczycy nierzadko stwierdza się tak zwaną **dystyreozę**, czyli stan tarczycy objawiający się **naprzemienną nadczynnością i niedoczynnością**. Sam termin dystyreoza jest jednak rzadko używany zarówno wśród specjalistów, jak przez same osoby uskarżające się na takie dolegliwości. Problematyka takich naprzemiennych objawów jest wprawdzie znana, ale w gruncie rzeczy nie dotarła jeszcze do świadomości wszystkich zainteresowanych stron. Zwłaszcza że leczenie dystyreozy rzeczywiście stawia przed terapeutą wielkie wyzwanie. Ale także w tym przypadku istnieją metody rozwiązań i historie sukcesów.

Do **chorób zapalnych tarczycy** zaliczamy **chorobę Hashimoto**, **chorobę Gravesa–Basedowa** oraz **chorobę de Quervaina**.

Zapalenie tarczycy Hashimoto i choroba Gravesa–Basedowa mają charakter **autoimmunologiczny**. Na skutek znaczącego wzrostu liczby przypadków zachorowań i rozpoznań lekarskich w ciągu ostatnich piętnastu lat obie stały się powszechnie znane. Ich przyczyną nie jest choroba samej tarczycy. Wynikają raczej z rozstrojenia układu odpornościowego, który nie umie już odróżnić obcych wpływów, które należy „zwalczyć”, od własnych tkanek organizmu. Własny układ odpornościowy atakuje tkankę tarczycy, od czego ta „staje w płomieniach”, to znaczy wywołuje jej zapalenie – towarzyszy temu silne poczucie choroby. Nie wiadomo dziś jeszcze, co wywołuje taki atak. Z reguły na skutek takich procesów można też stwierdzić we krwi tak zwane



autoprzeciwiiała – ustrój wytwarza przeciwiiała skierowane przeciwko własnym strukturom. Rozpoczyna się „bitwa”. Takie choroby zapalne tarczycy mogą mieć przebieg ostry, ale bywają to też stany podostre, a przede wszystkim przewlekłe. W zapaleniu tarczycy może nastąpić remisja, a więc choroba ustępuje, tak że układ odpornościowy się uspokaja i można istotnie mówić o wyzdrowieniu – choć pozostają bliźny po walce. Około **10% wszystkich mieszkańców Niemiec** jest dotknięte chorobą Hashimoto, czyli co dziesiąta żyjąca osoba. Na dziesięć osób, u których rozpoznano zapalenie tarczycy Hashimoto, jest tylko jeden mężczyzna. U około 4–7% osób rozwijają się objawy chorobowe, a liczba nowo zdiagnozowanych przypadków rośnie wraz z wiekiem badanych.

Choroba Gravesa–Basedowa dotyka około **2-3% populacji Niemiec**. Nierzadko prowadzi ona do operacji, podczas której usuwa się tkankę tarczycy, aby ograniczyć stany nadczynności narządu u pacjenta zarówno w fazie zapalnej, jak i chronicznej. Tutaj na osiem chorych kobiet przypada jeden mężczyzna. Stwierdzono naukowo, że przyczyną choroby jest powstawanie przeciwiiała typu IgG, które atakują receptory TSH komórek pęcherzykowych tarczycy.

Obie te choroby autoimmunologiczne mogą dawać wszystkie charakterystyczne objawy niedoczynności, nadczynności oraz dystyreozy. Wiadomo z doświadczenia, że stany naprzemienne zdarzają się nieco częściej w chorobie Hashimoto. Teoria medycyny akademickiej, powszechnie dziś uznawana, mówi, że tarczyca „spala się”, aż nie zostaje już





żadna zdrowa i czynna tkanka. Wtedy kontynuuje się jedyną możliwą opcję leczenia: podawanie preparatu czystego  $T_4$ , aby nieprodukowany już przez trzustkę hormon zastąpić chemicznym syntetykiem. Wielu chorym jeszcze dzisiaj mówi się, że jest to jedyna opcja terapii i będzie coś można zrobić dopiero, kiedy cała tkanka tarczycy ulegnie zniszczeniu. Tyle że droga do tego bywa bardzo długa i wyczerpująca, a przy okazji mogą ucierpieć inne narządy. Toteż wiele osób nie chce zaakceptować takiego leczenia, więc na własną odpowiedzialność ruszają w drogę, dzielą się swoją historią z innymi za pośrednictwem sieci społecznościowych, forów czy blogów. Tym samym pokazują, że można całkowicie wykorzenić tę chorobę autoimmunologiczną. Niestety, jest to droga frustracji, przykrości i niezrozumienia, wymagająca dużego nakładu energii. Trzeba toczyć walkę o to, by regularnie kontrolować wyniki badań laboratoryjnych, po części w specjalistycznych laboratoriach, uzyskać refundację ich kosztów, dostać receptę na bioidentyczną terapię hormonalną (którą trzeba wówczas samemu opłacić) albo też wyczerpująco omówić z lekarzem i/lub kasą chorych inne środki terapii. Nawet w Ameryce pacjenci mają podobne trudności, chociaż opieka zdrowotna jest tam inaczej zorganizowana. Jestem bardzo szczęśliwa, że w coraz większym stopniu integruje się wspólnota ludzi dotkniętych takimi dolegliwościami, do której należy też kilku zaangażowanych lekarzy (jak na przykład dr Simone Koch z Berlina, dr Berndt Rieger z Bambergu, Wolfgang Gerz i dr Siegfried Schlett z Monachium oraz na pewno jeszcze inni). Ci lekarze rzeczywiście służą chorym i zmieniają coś



swoją pracą. Niestety jednak ci nieliczni nie są w stanie sprostać wielkiej liczbie osób z całego kraju potrzebujących terapii. W każdym razie te choroby autoimmunologiczne, z często występującą chorobą Hashimoto na czele, wywierają społeczny efekt edukacyjny: skłaniają ludzi, aby w sposób bardziej odpowiedzialny i niezależny dbali o zdrowie, a także dzięki wyjaśnianiu, zdobywaniu wiedzy i wymianie doświadczeń sprawdzali to, co oferuje nasz system, tak że może, miejmy nadzieję, także w sztywnej strukturze naszej opieki zdrowotnej dokonają się w końcu jakieś zmiany. Istnieje bowiem dostateczna liczba pacjentów obdarzonych dużą wytrzymałością, których choroba mimo okresów pogorszenia miała jednak pozytywny przebieg. Każdy zasługuje na to, aby w tym dostatnim kraju [tj. Niemczech] jego kasa chorych opiekowała się nim w sposób adekwatny i ukierunkowany na znalezienie rozwiązania. Dotyczy to zresztą nie tylko pacjentów z chorobą Hashimoto, Gravesa-Basekowa czy innymi dolegliwościami tarczycy, dla których w szczególności napisałam tę książkę, ale raczej wszystkich chorych, którzy na własną odpowiedzialność wyruszają w podróż do swego zdrowia w nadziei, że od naszej służby zdrowia otrzymają to, co ma ona w swojej nazwie, czyli właśnie **zdrowie**.

Początkiem podostrego zapalenia tarczycy zwanego **chorobą de Quervina** jest infekcja wirusowa dróg oddechowych, zatem inaczej niż w przypadku chorób autoimmunologicznych tarczycy występuje tu „atak” z zewnątrz. Jednak konkretne objawy mogą w stadium ostrym/podostrym infekcji



bardzo przypominać choroby autoimmunologiczne. Także w tym przypadku tarczycy może zareagować czynnością nieprawidłową, zalewając organizm nadmierną ilością hormonów albo szczególnie w stadium powrotu do zdrowia, kiedy proces zapalny się wyczerpał, dostarczając ich zbyt mało. Choroba de Quervaina ulega z reguły wyleczeniu najpóźniej w ciągu roku i powinna być w tym okresie kontrolowana poprzez częste badania laboratoryjne i obserwację samopoczucia pacjenta. Tej chorobie towarzyszy często przejściowa niedoczynność tarczycy, co ewentualnie daje powód do leczenia. Także w tym przypadku odsetek kobiet wśród chorych jest wyższy. Jest ich pięciokrotnie więcej niż mężczyzn.

U podstaw wszelkich procesów zapalnych leży na płaszczyźnie psychiczno-duchowej potencjał dalszego rozwoju człowieka. Nauka bada kwestie, które dają się udowodnić i wyjaśnić – pomija jednak to, że jako ludzie jesteśmy żywymi formami i każdy z nas ma własną drogę rozwoju, potrzebuje własnych doświadczeń, aby dalej wzrastać osobście i duchowo. Już u dzieci można często zaobserwować, że dzięki chorobom wieku dziecięcego dochodzi u nich do skoku rozwojowego, to znaczy po bez szwanku przebytej chorobie, która przyniosła ze sobą okres wycofania się i spokoju, mogły poczynić osobiste postępy.

Na podstawie własnych doświadczeń życiowych mogę stwierdzić, że stany zapalne wymagały ode mnie zawsze podjęcia jakiejś decyzji. W każdym konkretnym przypadku, musiałam – dzięki każdemu stanowi zapalnemu – zbadać, zrozumieć zjawisko i ostatecznie wcielić w życie plan poprawy. Kiedy miałam już jasność sytuacji, ale brakło



realizacji planu, dochodziło często do tak zwanego nawrotu, czyli krótko po jednej chorobie pojawiała się następna. Wielokrotnie mogłam to zaobserwować także u moich pacjentów i/lub w środowisku prywatnym.

Jak zatem wyglądają poszczególne objawy niedoczynności i nadczynności tarczycy? Oto symptomy jej nieprawidłowej czynności:

<b>Niedoczynność</b>	<b>Nadczynność</b>
„zaśnięcie duszy”	„przebudzenie duszy” (wg M. Girkego)
zredukowane wytwarzanie ciepła i wrażenie chłodu	wzmożone wytwarzanie ciepła i nietolerancja gorąca
gromadzenie płynów w ustroju	wzmożona transpiracja
osłabienie napędu psychoruchowego i potrzeba snu	wewnętrzny niepokój i zaburzenia snu
osłabienie pamięci	zaburzenia koncentracji
związek z systemem metabolizmu i kończyn	związek z systemem nerwowo-zmysłowym
biegun dolny (siły życiowe)	biegun górny (świadomość)



Kombinacja obu zespołów objawów pojawia się w **dystyreozie**. Naprzemienne i mieszane postaci nieprawidłowej czynności są bardzo częste – czysta niedoczynność czy nadczynność stanowią wyjątek!

Objawem zasadniczym niedoczynności tarczycy jest hipotermia (obniżona ciepłota ciała). Amerykańska lekarka dr Broda Barnes podała, że pomiar temperatury podstawowej pod pachą wykonany wczesnym rankiem stanowi niezwykle wiarygodną metodą diagnozowania niedoczynności tarczycy. W idealnym przypadku w stanie zdrowia powinna się ona mieścić w przedziale 36,4–36,8°C. W niedoczynności tarczycy wynosi – czasem nawet stale – poniżej 36,4°C, w nadczynności ponad 36,8°C.

W stanie niedoczynności tarczycy jako narząd sterujący przemianą materii tak bardzo ingeruje w metabolizm organizmu, że dochodzi do wzrostu stężenia białek, cholesterolu, soli i wody.

Choroby wtórne, które mogą się pojawić w następstwie niedoczynności tarczycy, to:

- niedokrwistość (anemia) z niedoboru żelaza,
- zaburzenia hormonalne jak miesiączkowanie bolesne, krwotoki miesiączkowe, poronienia, zaburzenia płodności,
- nadciśnienie, miażdżycy tętnic, zaburzenia metabolizmu tkanki kostnej,
- zwiększona podatność na infekcje,



- choroby skórne jak trądzik, czyraczność, liszajec zakąźny, rybia łuska, toczeń rumieniowaty, łuszczyca,
- zaparcia,
- hiperlipidemia, hiperurykemia,
- choroby reumatyczne,
- migrena i bóle głowy,
- niedobór wzrostu, niepełnosprawność intelektualna i inne zaburzenia rozwoju,
- ADHD i zaburzenia koncentracji uwagi,
- depresja, halucynacje, drażliwość i inne objawy psychiczne,
- zmęczenie, zespół chronicznego zmęczenia, zespół wypalenia (burn-out),
- obrzęk śluzowaty,
- nadwaga,
- stłuszczenie wątroby,
- utrata libido,
- powolne gojenie się ran,
- brak energii, brak napędu psychoruchowego,
- łamliwe, białe paznokcie (poprzeczne lub podłużne rowki),
- sucha, spękana skóra,
- obrzęki powiek i języka – z niewiadomych powodów,
- niezwykła bolesność chrząstki żebrowej (która ustępuje natychmiast po doustnym podaniu jodu),
- objawy nasilające się na zimnie, a łagodniejące w cieple.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



## Dobre wieści dla każdego, kto ma problemy z tarczycą! Ta książka radykalnie zmieni jakość Twojego życia!

Osoby z chorą tarczycą skarżą się na znaczne obniżenie komfortu życia. Wiele kobiet, a także mężczyzn, mimo medycznego rozpoznania dolegliwości i stosowania rozmaitych terapii, nie odczuwa zauważalnej poprawy. Czuje, że dobre samopoczucie, wyzdrowienie i życie bez leków jest poza ich zasięgiem. Nic bardziej mylnego!

Dolegliwości tarczycy występują coraz powszechniej. Ich skutkiem może być brak równowagi hormonalnej, depresja, niepokój, osłabienie układu odpornościowego i przyrost masy ciała. Autorka, ekspertka ds. tarczycy i układu hormonalnego, opisuje najskuteczniejsze metody leczenia i zapobiegania.

Prezentuje kuracje eliminujące nadczynność, niedoczynność, wole czy chorobę Hashimoto. Ujawnia czym różni się terapia hormonami syntetycznymi i bioidentycznymi. Wyjaśnia duchowe powiązania z tarczycą i jej związek z ciałem oraz umysłem. Opisuje także dietę, która wesprze powrót do zdrowia i umożliwi przejęcie kontroli nad swoim życiem.

**Energia, radość, zdrowie i pewność siebie**

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-7377-885-6



9 788373 778856