

**PLAN  
RATUNKOWY  
DLA TARCZYCY  
I NADNERCZY**

# prawolubni<sup>♥</sup>



Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo.

Więcej na [www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl)

*Polska Izba Książki*

DR AVIVA ROMM

PLAN  
RATUNKOWY  
DLA TARCZYCY  
I NADNERCZY

Przełożyła  
Marta Klimek-Lewandowska

WYDAWNICTWO  
CZARNA OWCA

Tytuł oryginału:

*The Adrenal Thyroid Revolution: A Proven 4-Week Program to Resuce Your Metabolism, Hormones, Mind & Mood*

Ta książka zawiera porady i informacje dotyczące zdrowia. Nie może zastąpić, jedynie uzupełnić poradę lekarza czy innego specjalisty od spraw zdrowia. Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że masz problem zdrowotny, zanim zaangażujesz się w jakikolwiek program medyczny czy terapię, potrzebujesz konsultacji lekarskiej. Dołożyliśmy wszelkich starań, by informacje zawarte w książce były zgodne z aktualną w chwili publikacji wiedzą medyczną. Zarówno wydawca, jak i autorka nie biorą odpowiedzialności za żadne zdrowotne konsekwencje zastosowania proponowanych w niej metod.

Redakcja:

Beata Wójcik

Projekt okładki:

Daniel Rusiłowicz / Kav Studio

Zdjęcie autorki:

Kristin Hoebermann

Zdjęcie na okładce:

rawpixel.com © Freepik

Grafika na stronie 78:

© isaree / Shutterstock

Korekta:

Lena Marciniak-Cąkała, Agnieszka Zygmunt / Słowne Babki

DTP:

Dariusz Ziach

Redaktor prowadzący:

Daria Armańska

Copyright © 2017 by Aviva Romm, M.D. All rights reserved.

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Czarna Owca, 2023

Copyright © for the Polish translation by Marta Klimek-Lewandowska, 2023

Wydanie II

Druk i oprawa: Ozgraf

Wydrukowano na papierze Munken Print White 80g/m<sup>2</sup>, vol. 1,8,  
dystrybuowanym przez Arctic Paper

ISBN 978-83-8252-519-9

WYDAWNICTWO

**CZARNA OWCA**

ul. Wspólna 35/5, 00-519 Warszawa, [www.czarnaowca.pl](http://www.czarnaowca.pl)

Dział handlowy tel.: +48 22 616 29 36, e-mail: [handel@czarnaowca.pl](mailto:handel@czarnaowca.pl)

Redakcja tel.: +48 22 616 29 20, e-mail: [redakcja@czarnaowca.pl](mailto:redakcja@czarnaowca.pl)

## **Rekomendacje dla *Planu ratunkowego dla tarczycy i nadnerczy***

„Nie ma zbyt wielu godnych zaufania lekarzy, którzy wykorzystują w leczeniu zarówno podejście holistyczne, jak i rzetelną wiedzę medyczną. Ta książka przyda się każdej kobiecie – wszystkie te przykre codzienne problemy, takie jak trudności w zasypianiu, wzdęcia, ciągłe zmęczenie czy nawet popołudniowy kryzys, nie są nieodłącznym elementem życia. Na naszych organizmach odbija się stres współczesnego świata, a te objawy stanowią sygnały ostrzegawcze. Nie marnujcie na niezdrowej, niepotrzebnej drodze wiodącej ku przepaści ani jednego dnia więcej. Kupcie tę książkę i pozwólcie przypomnieć sobie, jak dobrze można się czuć. Zaslugujecie na to! Pozwólcie dr Avivie Romm, by nauczyła was, jak odnaleźć równowagę i zdrowie, których łakną wasze ciała, umysły i dusze”.

Danielle Du Boise i Whitney Tingle, założycielki Sakary

„Poznanie i zrozumienie fundamentalnej roli zdrowia nadnerczy i tarczycy nigdy nie było tak ważne. Właśnie teraz, w czasach leczenia ukierunkowanego na pacjenta, dr Aviva Romm oferuje skuteczny, a zarazem łatwy do wprowadzenia w życie przewodnik na podróż do źródeł twojej wewnętrznej mocy”.

Dr Kelly Brogan, autorka *A Mind of Your Own*

„Z początku, zanim rozpoznano u mnie chorobę Gravesa i Basedowa, mój doktor twierdził, że to wszystko przez stres. Doktor Romm jest niezwykłą lekarką i nadzieją nas wszystkich – kobiet, których głosu konwencjonalna medycyna nie słyszy”.

Dr Amy Myers, autorka *The Autoimmune Solution*

„Tak wiele moich pacjentek próbuje ogarnąć wszystko, co kończy się tym, że chorują. *Plan ratunkowy dla tarczycy i nadnerczy* otwiera nową erę, w której kobiety wreszcie będą mogły przestać akceptować wyczerpanie, pogorszenie sprawności umysłu, nadwagę, rozchwianie emocjonalne jako normę i wziąć swoje zdrowie i dobrostan we własne ręce”.

Dr Frank Lipman, autor *The New Health Rules*



Dedykuję tę książkę wszystkim kobietom,  
którym wydaje się, że nikt ich nie dostrzega i nie słucha;  
nie jesteście niewidzialne i nie jesteście same.

Wszystkim, które kiedykolwiek usłyszały:

„To kwestia psychiki” – nieprawda.

I wszystkim, które czują się tak, jakby za długo spały –  
przebudźcie się i promieniejcie.

Razem przeniesiemy góry.





*Gdy śpiące kobiety się budzą, góry ruszają z miejsca.*

– PRZYSŁOWIE CHIŃSKIE –



# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie. Poczuj się znowu sobą	13
<b>Część I. Skąd płynnie sygnał SOS</b>	
1. Ciało i mózg wzywają pomocy	31
2. Pięć pierwotnych przyczyn dysfunkcji nadnerczy i tarczycy	61
3. Jak jest z tobą? Rozszyfruj swój stan	111
<b>Część II. Plan SOS</b>	
4. <b>Restart.</b> Jak wyeliminować z pożywienia szkodliwe czynniki i przywrócić ciału zdolność samoleczenia	141
5. <b>Reset.</b> Wyciszenie umysłu i emocji	189
6. <b>Rekonstrukcja.</b> Jak uzdrowić przewód pokarmowy, wzmocnić odporność, usprawnić detoksykację i przywrócić równowagę hormonalną	223
7. <b>Reaktywacja.</b> Jak zregenerować nadnercza i tarczycę	251
8. <b>Regeneracja.</b> Jak jeść, by życie kwitło	299
Podsumowanie. Nowa ty od pojedynczej komórki po duszę	315
Przepisy. Regeneracja od kuchni	317
Apendyks I. Badania laboratoryjne	375
Apendyks II. Jak współpracować z lekarzem – lub znaleźć innego	381
Źródła	385
Podziękowania	387
Odnośniki	389
Indeks	395



# WPROWADZENIE

## Poczuj się znowu sobą

*Moim celem nie jest po prostu przetrwać,  
ale żyć pełnią życia,  
z pasją, empatią, humorem i w niezłym stylu\*.*

— MAYA ANGELOU —

**G**dy wybierałam się na medycynę, nie planowałam specjalizować się w czynności nadnerczy i tarczycy u kobiet. Wiedziałam sporo o tym, jak ważne są te gruczoły dla zdrowia kobiety, ale nie przypuszczałam, że kiedyś będą odgrywały najistotniejszą rolę w mojej praktyce lekarskiej. Jednak tajemnicze dolegliwości moich pacjentek i trudności w znalezieniu ich przyczyn skierowały moją uwagę właśnie na nadnercza i tarczycę.

Konsultując kolejne pacjentki z całym wachlarzem problemów, których może się spodziewać holistyczny lekarz rodzinny, od nieprawidłowej wagi po bóle głowy, od hipercholesterolemii po zaburzenia hormonalne, przekonałam się, że niemal wszystkie miały pewne wspólne zespoły objawów, teoretycznie niepowiązane ze sobą – w każdym razie w świetle akademickiej wiedzy medycznej. A były to objawy niepokojące, nie tylko dla pacjentek, lecz także dla mnie, ponieważ miałam świadomość, że wiele z nich wskazuje na przewlekły stan zapalny, zapowiadający potencjalnie cięższe choroby w przyszłości. U części z nich choroby takie już się rozwinęły.

---

\* Tłumaczenia cytatów, o ile nie podano inaczej, pochodzą od tłumaczki.

Ponad 80 procent pacjentek cierpiało z powodu ciągłego zmęczenia. Czasem niezbyt nasilonego, skłaniającego do częstego sięgania po kofeinę i cukier, by jakoś przetrwać dzień, ale wiele zmagало się ze skrajnym wyczerpaniem upośledzającym codzienne funkcjonowanie, pracę zawodową, zdolność do zajmowania się rodziną i czerpania radości z życia. Ogromna większość źle spała – jedne nie mogły zasnąć, inne wybudzały się w nocy, a duża grupa, budząc się rano, pragnęła tylko jednego: z powrotem naciągnąć kołdrę na głowę, bo nadal czuła zmęczenie. Na ogół, żeby jakoś ruszyć z miejsca, potrzebowały co najmniej jednej kawy. Mniej więcej jedna trzecia stosowała lub niedawno dostała receptę na lek przeciwdepresyjny, przeciwłękowy czy nasenny – albo na wszystkie trzy.

Powszechne były skargi na zaburzenia pamięci, nawet u kobiet przed trzydziestką, do tego stopnia, że sporo z nich wyrażało obawy przed wczesną demencją. Już u trzydziesto- i czterdziestolatek problemem była nie tylko waga i postrzeganie własnego ciała, lecz także poważny stan przedcukrzycowy, wysoki poziom cholesterolu, otyłość brzuszna i nadciśnienie (cechy zespołu metabolicznego). Typowe były też kłopoty z przewodem pokarmowym, takie jak zaparcia, refluks, wzdęcia i zespół jelita drażliwego (IBS).

Najbardziej szokowała liczba pacjentek ze schorzeniami autoimmunologicznymi. Dawniej uważano je za rzadkie, a teraz co najmniej jedna na osiem kobiet zgłaszała się z co najmniej jednym z nich – reumatoidalnym zapaleniem stawów, zespołem Sjögrena, chorobą Crohna, łuszczycą, chorobą trzewną albo, najczęściej, zapaleniem tarczycy typu Hashimoto.

Niemal wszystkie moje pacjentki były nieustannie przeciążone, żyły w ciągłym stresie i pod presją niekończącej się listy spraw do załatwienia – osobistych, zawodowych, rodzinnych – niezdolne wykroić odrobinę czasu dla siebie, choćby na przygotowanie i jedzenie regularnych posiłków. Szukały pomocy z powodu czegoś, co coraz powszechniej nazywa się syndromem społeczeństwa zachodniego – typowego dla dwudziestego pierwszego wieku zespołu przewlekłych objawów i przerażająco częstych schorzeń, które w ostatniej dekadzie stały się wręcz *n o w ą n o r m ą*. Ogólnie rzecz biorąc, moje pacjentki czuły się chore, zmęczone, wypalone i przytępione – i nie wiedziały dlaczego. Stale słyszałam: „Pani doktor, ja tylko chciałabym znowu być sobą”.

Jedna po drugiej przychodziły do mnie, mając już za sobą wizyty u nawet pięciu lub więcej lekarzy różnych specjalności, którzy nie

byli w stanie zaproponować im nic prócz tego, co można zapisać na receptę – często leku przeciwdepresyjnego – i zostawiali je z poczuciem osamotnienia, zagubienia, niezrozumienia oraz bez żadnej propozycji przeciwdziałania całkiem realnym dolegliwościom obniżającym jakość ich życia.

Ta książka zrodziła się w odpowiedzi na ich potrzebę zrozumienia, co się dzieje z ich zdrowiem, i wymyślenia tak bardzo niezbędnego sposobu profilaktyki i zwalczania syndromu społeczeństwa zachodniego. Prezentuje ten sam plan, który opracowałam dla moich pacjentek i którego używam na co dzień. Daję go wam, ponieważ wy także zasługujecie na rozwiązania, które pomogą wam poczuć się dobrze we własnym ciele. Jest on pomyślany jako remedium na objawy, które uniemożliwiają wam zachowanie optymalnej kondycji, na stan przeciążenia i jako pomoc w przejściu od wyjąłowania do regeneracji.

Mój plan ratunkowy koncentruje się na dwóch systemach – nadnerczach i tarczycy – najczęściej przeciążonych i wyczerpanych gruczołach w organizmie kobiety. Przeciążenie tych ważnych narządów to rezultat licznych oddziaływań na wasze zdrowie – oddziaływań, które wkrótce poznacie i nauczycie się neutralizować.

Proponuję rewolucję. Dlaczego? Ponieważ nadszedł czas na zmiany w systemie ochrony zdrowia kobiet, a świat medycyny powinien usiąść i spokojnie wysłuchać, co mamy do powiedzenia. Nie dość, że kobiety cierpią niepotrzebnie, to jeszcze w dodatku jakże często są lekceważone, ignorowane, poniżane. Stawką jest ich życie, a tak nie musi być. Nie powinno. Ta książka proponuje rewolucyjnie nowy sposób myślenia o zdrowiu: chodzi o to, żeby żyć z energią i bez dolegliwości zamiast z ciągłym poczuciem, że nasze ciało nas zawodzi czy wręcz zdradza. I daję narzędzia, dzięki którym możesz wziąć swoje zdrowie we własne ręce. I to jest rewolucja.

Rozwiązania, które wkrótce poznasz, umocnią i przywrócą równowagę licznym układom twojego organizmu poprzez usunięcie fundamentalnych defektów najsilniej nań oddziałujących. Dowiesz się, jak przygotować proste, dodające sił i ekologiczne pożywienie i jak dokonać życiowych zmian, które zmniejszą szkodliwe obciążenia i przywrócą ci wolne od dolegliwości życie z odnowionymi zapasami energii. Pomogłam już odbudować zdrowie i życie tysięcy kobiet i bardzo chciałabym pomóc także tobie.

## KOBIETY, KTÓRYCH NIE WIDAĆ ANI NIE SŁYCHAĆ

Na studiach medycznych uczyłam się diagnozować i leczyć niewiarygodnie długą listę chorób. Moi nauczyciele w jednej z najbardziej prestiżowych placówek medycznych należeli do elity najbliższych i najbardziej wpływowych lekarzy na świecie. A jednak jakimś cudem to, co najczęściej skłaniało kobiety do szukania pomocy – zmęczenie, chroniczne przeciążenie, problemy z pamięcią i koncentracją, zaburzenia hormonalne, bezsenność, depresja, lęk i niepokój, uparta nadwaga – nie znalazły odzwierciedlenia w naszej medycznej edukacji, poza wskazaniem leków, które mogłyby ewentualnie złagodzić objawy. Nie szukano też między tymi różnorodnymi dolegliwościami związku innego niż „skłonności genetyczne” lub „problemy z psychiką”. Nie było próby rozmowy o tym, dlaczego coraz więcej kobiet cierpi z powodu pozornie tak odległych od siebie objawów. Być może także ty, jak wiele moich pacjentek, jesteś jedną z milionów kobiet zmagających się z licznymi skomplikowanymi i niezrozumiałymi problemami. Wielu z nich zamknięto usta stwierdzeniem, że ich objawy są „z medycznego punktu widzenia niewyjaśnione”, albo zaszufładowano je jako „trudne pacjentki”.

Pozwólcie, że przedstawię wam kilka kobiet, z którymi pracowałam, których kłopoty zostały zlekceważone lub przeoczone przez poprzednich lekarzy i którym mój program przyniósł radykalną odmianę.

### **Bethany: cena jazdy na rezerwie**

W wieku czterdziestu siedmiu lat Bethany była tak zmęczona, że aby przetrwać dzień, nieustannie pompowała w siebie kawę i słodycze. Już o szesnastej nie mogła się doczekać chwili, gdy wyprawi dzieci do łóżek i sama padnie. Z powodu hipercholesterolemii, nadciśnienia i stanu przedcukrzycowego – czyli w sumie zespołu metabolicznego – miała duże ryzyko choroby wieńcowej i lekarz rodzinny zaproponował jej lek obniżający stężenie cholesterolu (statynę). Nie miała ochoty brać leków, ale martwiło ją, że nawet restrykcyjny program detoksykacji i pilne uczęszczanie na siłownię pięć razy w tygodniu pozwoliły jej zrzucić zaledwie parę z dodatkowych szesnastu kilogramów, które zostały jej



po narodzinach czwartego dziecka pięć lat wcześniej. W ostatnim roku jej poziom TSH – ważnego wskaźnika zdrowia tarczycy – podwoił się, co wskazywało na niedoczynność tego gruczołu, ale lekarz zapewnił ją, że to jeszcze norma. Przypisała więc swoje objawy zmęczeniu, naturalnemu u wiecznie zajętej mamy.

Dzięki programowi, z którym zapoznacie się w drugiej części książki, Bethany doczekała się należytej diagnostyki tarczycy, co pozwoliło na postawienie prawidłowego rozpoznania, podjęcie leczenia i radykalną odmianę stanu jej energii. Udało jej się uwolnić z zakłętego kręgu cukru i kofeiny; po kilku miesiącach obniżył się jej poziom cholesterolu, a waga prawie wróciła do wartości sprzed ciąży.

### **Liz: nieprzytomna, niepozbita, rozchwiana hormonalnie**

Liz w wieku trzydziestu dziewięciu lat zapragnęła mieć dziecko, zgłosiła się więc na konsultację endokrynologiczną. Jej problemy hormonalne, w tym ciężka postać PMS i endometriozą, zaczęły się wkrótce po dwudziestce. Teraz Liz walczyła, żeby zająć w ciąży. Na domiar złego czuła się tak wyczerpana, że – będąc w trakcie podyplomowych studiów pielęgniarstwa – między jednym a drugim pacjentem musiała odpoczywać i nie była w stanie skupić się na nauce. Swoją stan opisywała jako „pustkę w głowie”. Obawiała się, czy nie jest zbyt zmęczona i zdekoncentrowana, by być dobrą pielęgniarką, a także, gdyby wreszcie urodziła dziecko, matką.

Po kilku miesiącach udziału w moim programie Liz udało się zająć w ciąży i dziś jest mamą słodkiej dziewczynki, której, dzięki zwiększonej energii i zdolności koncentracji, zapewnia taki poziom uwagi i troski, jakiego pragnęła.

### **Anna: znużona, sfrustrowana, z tajemniczą diagnozą**

Annie, trzydziestoseściolatce, zanim zgłosiła się do mnie, od sześciu miesięcy doskwierało takie zmęczenie, że musiała zredukować o połowę godziny pracy, w której przez ponad dziesięć lat była zatrudniona na pełny etat i nie stanowiło to dla niej żadnych trudności. W tym czasie przybyło jej też dwanaście kilogramów, mimo że w jej diecie nic się nie zmieniło. Po posiłku była tak wzdęta, że wyglądała jak w szóstym miesiącu

cięży. Jej samopoczucie i wygląd doprowadzały ją do rozpacz. Właśnie zdiagnozowano u niej chorobę autoimmunologiczną: zapalenie tarczycy typu Hashimoto.

Gdy Anna zaczęła realizować mój program, zauważyła, że bodźcem wyzwalającym wiele z jej objawów jest gluten. Wykluczyliśmy go z jej diety i dzięki Planowi SOS udało nam się wyleczyć jej przewód pokarmowy, a z czasem także chorobę Hashimoto. Anna pozbyła się nadwagi – skutku uogólnionego stanu zapalnego i problemów z tarczycą – odzyskała też dawną energię.

### **Debra: zestresowana, zbolała, starsza od swojej metryki**

Dobiegając sześćdziesiątki, Debra poczuła, że nagle z energicznej, pełnej życia kobiety zmieniała się w wyczerpaną i gnuśną staruszkę. Także ona przybrała na wadze – dziewięć kilo w ciągu trzech miesięcy – i nie mogła się skupić na pracy księgowej. Źle sypiała, dokuczaly jej najrozmaitsze niewyjaśnione bóle i dolegliwości ze strony układu trawiennego, w tym zaparcia. Zanim trafiła do mnie, była u kilku lekarzy, którzy przedstawili jej liczne diagnozy i odpowiednio długie listy zaleconych leków. „Chciałabym tylko poczuć się znowu sobą, pani doktor – powiedziała. – A czuję się tak, jakbym miała osiemdziesiąt lat”.

Wkrótce po rozpoczęciu realizacji mojego programu Debra zaczęła przesypiać noce, a bóle stawów złagodniały. Zrobiła się bardziej ruchliwa, energiczna, a w miarę jak uczyła się jeść tak, by zapobiegać reakcjom zapalnym i ograniczać je, głównie poprzez unikanie szkodliwych dla niej produktów, zaczęła wracać do dawnej formy.

Trudno to sobie wyobrazić, ale przed przystąpieniem do Planu SOS i Bethany, i Liz, i Anna, i Debra usłyszały, że muszą zaakceptować swoje dolegliwości jako zjawiska fizjologiczne. Cóż, lekceważące traktowanie przez świat medyczny nie jest dla kobiet niczym nowym. Wyrosło na wielowiekowych uprzedzeniach, niezwykle trwałych i przenikających zarówno współczesne instytucje, jak i praktykę lekarską. Na przykład termin „histeria”, wywodzący się od greckiej nazwy macicy, *hysteria*, był diagnozą stawianą „niezrównoważonym” kobietom jeszcze nie tak dawno, bo na początku XX wieku. Hipochondria to kolejna cecha

tradycyjnie przypisywana kobietom, których skargi nie znajdowały obiektywnego fizycznego potwierdzenia. Kobiety są o wiele bardziej od mężczyzn narażone na błędne rozpoznanie lub nieadekwatne leczenie. Pacjentki zmagające się z objawami przewlekłego zmęczenia, zaburzeniami pamięci i koncentracji, dolegliwościami bólowymi, problemami hormonalnymi i tym podobnymi czekają nieraz pięć i więcej lat na samo tylko rozpoznanie. Niestety, ponieważ tyle z nas doświadczyło w gabinetach lekarskich odrzucenia, poniżenia, dezaprobaty jako „trudne” pacjentki lub hipochondryczki, przestałyśmy też szukać pomocy medycznej, czasem nawet w bardzo poważnych przypadkach.

Być może i ty odwiedzałaś już różnych lekarzy, próbując zrozumieć, dlaczego czujesz się tak, jak się czujesz, i co można zrobić, byś poczuła się lepiej. I jak miliony innych wychodziłaś z kolejnych gabinetów bez odpowiedzi. Zważywszy, że lekarz ma na taką wizytę średnio piętnaście minut, nie ma się czemu dziwić. Miałam pacjentki, którym powiedziano, że ich objawy są skutkiem działania wadliwych genów, częścią fizjologii lub oznaką menopauzy (usłyszała to od swojego lekarza nawet kobieta dwudziestoparoletnia!) i że powinny je po prostu zaakceptować. Jak wiele moich pacjentek może dowiedziałaś się też, że zawdzięczasz je własnym nawykom; na przykład gdybyś mniej jadła, a więcej ćwiczyła, tobyś schudła. Niewykluczone, że zaproponowano ci lek przeciwdepresyjny, przeciwlękowy, może jeszcze jakiś inny. Niemało kobiet zwierzało mi się z obaw, że są po prostu chore na głowę – bo przecież tyle razy słyszały to od lekarzy i nikt nie znalazł u nich żadnych odchyleń od normy.

Fakt, że sięgnęłaś po tę książkę, podpowiada mi jednak, że masz jeszcze nadzieję na naturalne rozwiązanie i inne podejście do twoich problemów. Ogromnie się cieszę, bo właśnie dlatego ją napisałam. Pracowałam z wieloma kobietami, które odmieniły swoje życie dzięki metodom w niej przedstawionym. Wszystko zaczyna się od pierwszego kroku, który ty już zrobiłaś; bo jesteś tutaj! Choć twoje dolegliwości wydają ci się jednym wielkim, pozbawionym logiki chaosem, zapewniam cię, że tak nie jest. W trakcie dalszej lektury przekonasz się, że wszystkie one są ze sobą ściśle związane przez wspólne pierwotne przyczyny, którym można zapobiec – i można je wyeliminować. Mam też nadzieję, że wreszcie rozprawię się z tym nonsensem o chorej psychice.

Pozwól, że powiem to jeszcze raz: to nie jest kwestia psychiki. Nie jesteś chora na głowę.

Rozpoznanie, zrozumienie i leczenie dolegliwości u samego źródła, którą to umiejętność wkrótce opanujesz, będzie kluczem do rozwiązania twoich problemów, a ponadto przyniesie ci trwałą energię i witalność.

## PRZECIĄŻENIE SYSTEMU PROWADZI DO PRZECIĄŻENIA SYMPTOMAMI

Skoro sięgnęłaś po tę książkę, jest wielce prawdopodobne, że zmagasz się z co najmniej jedną z niżej wymienionych dolegliwości: zmęczenie, kłopoty z pamięcią lub uwagą, lęk, niepokój, depresja, nadwaga – nie rozumiesz, dlaczego tyjesz albo dlaczego nie możesz schudnąć, choćbyś nie wiem jak ściśle przestrzegała diety i nie wiem jak ostro ćwiczyła. Może też ucieka od ciebie sen, co jeszcze pogarsza twój nastrój i koncentrację, a przecież musisz jakoś funkcjonować przez cały dzień, więc sięgasz po kawę, ciukier czy inne stymulanty, by podtrzymać energię i by móc się skupić.

Na domiar złego może walczysz z zaburzeniami hormonalnymi, takimi jak zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS od *premenstrual syndrome*), zespół policystycznych jajników (PCOS od *polycystic ovarian syndrome*), endometrioza, niepłodność czy trądzik. Kto wie, może towarzyszą temu problemy z trawieniem, przewlekłe bóle głowy, opryszczka, zakażenia dróg moczowych, sezonowe alergie, nietolerancje pokarmowe albo po prostu często chorujesz.

Ponadto radość życia może ci odbierać zespół jelita drażliwego, zespół przewlekłego zmęczenia, fibromialgia, reumatoidalne zapalenie stawów czy inna choroba autoimmunologiczna, taka jak zapalenie tarczycy typu Hashimoto. A może rozpoznano już u ciebie nadciśnienie, hipercholesterolemię, insulinooporność, zespół metaboliczny, cukrzycę – i chcesz się ich pozbyć.

Możesz mieć tylko pojedyncze objawy albo, jak większość moich pacjentek, pięć lub więcej. Może musisz zwalniać się z pracy lub wykręcać od zajęć, do których tak naprawdę chciałabyś być zdolna; czasem bywasz tak wyczerpana, że nie jesteś w stanie pobawić się z własnymi dziećmi czy wyjść gdzieś z partnerem bądź z przyjaciółkami. Jak wiele kobiet, z którymi pracowałam, możesz czynić wysiłki, by sprawiać wrażenie, że sobie radzisz, gdy tymczasem czujesz się, jakbyś wisiła na cieniutkiej nitce.

To niestety koniec bezpłatnego fragmentu. Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.