

Het Hashimoto Protocol

Een 90-dagen plan om schildkliersymptomen te verhelpen en je leven terug te krijgen

IZABELLA
WENTZ

Apotheker



Het Hashimoto Protocol

Een 90-dagen plan om schildkliersymptomen te verhelpen
en je leven terug te krijgen

Copyright © 2017 Izabella Wentz

Published by arrangement with HarperCollins Publishers
New York, USA.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of
openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm,
internet of op welke andere wijze dan ook zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2017 voor deze uitgave:

Belfra Publishers bv, h.o.

Succesboeken.nl

The Netherlands

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789492665096

Nur: 860

Trefwoord: gezondheid

Vertaling: Jos Rijnders

Eindredactie: Petra Versteegh-Vendelmans

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te
verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig
mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk
gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of
letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of
indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.
De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als
vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

*Voor mijn lieve lezers, gezondheidszoekers en
Root Cause Rebels, dat je je gezondheid mag terugwinnen
zodat je je dromen kunt volgen en de verandering kunt zijn
die je in deze wereld wilt zien!*

AANBEVELINGEN

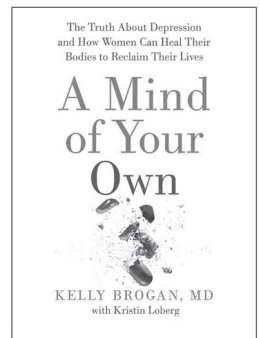
“Ik wou dat ik *Het Hashimoto Protocol* van dr. Izabella Wentz in handen had gehad toen ik de ziekte van Hashimoto bij mezelf probeerde te doorgronden. Het zou me tienduizenden dollars en talloze vergeefse pogingen hebben bespaard. Er is gewoon geen betere gids voor de ziekte van Hashimoto dan dit boek.”

— **Dave Asprey**, oprichter van *Bulletproof* en schrijver van *Het Bulletproof-voedingsplan*



“We leven in een krachtige tijd waarin mensen hun gezondheid weer opeisen en zichzelf willen genezen. De ziekte van Hashimoto, die epidemische vormen aanneemt, laat zien dat onze lichamen erom vragen onze leefwijzen te veranderen. Dr. Izabella Wentz is de krachtigste aanwinst op ons pad naar onze hoogste vitaliteit. *Het Hashimoto Protocol*, diepgaand onderzocht, duidelijk overgebracht en boordevol nuttige informatie, is mijn eerste aanbeveling om de ziekte te genezen.”

— **Kelly Brogan**, arts, holistisch psychiater en schrijver van *A Mind of Your Own*



“Dr. Izabella Wentz is mijn allerbelangrijkste bron voor schildklier-

ziekte. Haar nieuwe boek, *Het Hashimoto Protocol*, is een gebruiksvriendelijke gids die je zal helpen je gezondheid in eigen handen te nemen en te genezen van de ziekte van Hashimoto.”

– **JJ Virgin**, CNS, CHFS, beroemde voedings- en fitnessdeskundige en schrijver van *The Virgin Diet* en *Sugar Impact Diet*

“*Het Hashimoto Protocol* is een essentieel boek voor iedereen die de ziekte van Hashimoto heeft en die zich beter wil voelen en wil weten wat daarvoor nodig is. Dr.

Izabella Wentz heeft een duidelijk 90-daags programma samengesteld vanuit haar geneeskundige opleiding, persoonlijke ervaring, zorgvuldig onderzoek en feedback van duizenden fans. Het advies van dr. Wentz kan ook jou helpen. Ik heb talloze mensen gezien die haar advies volgen en die hun energie terugkrijgen, bij wie de auto-immunreacties sterk verminderen, die afvallen en bij wie het haar weer aangroeit.”

– **Alan Christianson**, NMD, schrijver van *The Adrenal Reset Diet* en oprichter van de Integrative Health Clinic

“Izabella heeft zichzelf en duizenden anderen genezen en haar op ervaring gebaseerde aanpak ondergebracht in dit onontbeerlijke handboek voor het verhelpen van symptomen. Vol succesverhalen, op de persoon afgestemde behandelingen, recepten, en nog veel meer, is *Het Hashimoto Protocol* het boek waarop al degenen die aan schildkliersymptomen lijden hebben gewacht.”

– **Dana Trentini**, oprichter van HypothyroidMom.com

Het Bulletproof-voedingsplan: uitgegeven door en verkrijgbaar bij Succesboeken.nl, 2017, ISBN 9789492665041

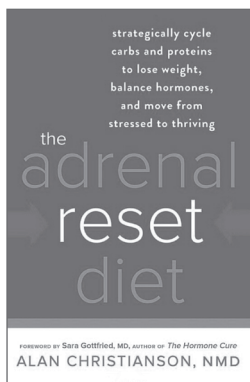
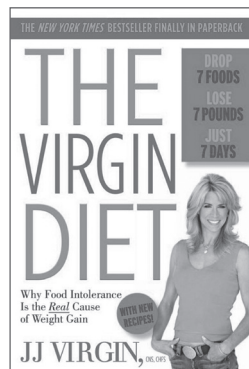
A Mind of Your Own: uitgegeven door Harper Wave, USA, 2016, ISBN 9780062405579 (verkrijgbaar bij Amazon.com)

The Virgin Diet: uitgegeven door William Morrow Paperbacks, USA, 2015, ISBN 9780062406798

Sugar Impact Diet: uitgegeven door Grand Central, USA, 2016, ISBN 9781455577835

The Adrenal Reset Diet: uitgegeven door Harmony, USA, 2014, ISBN 9780804140539

Genoemde boeken zijn verkrijgbaar bij Succesboeken.nl



De auteur is een fervent voorstander van supplementen. Vele door haar genoemde merken zijn niet of slechts gedeeltelijk te verkrijgen in Nederland/België. Daarnaast hebben wij geconstateerd dat niet alle aanbevolen supplementen vrij zijn van synthetische stoffen als vulmiddelen, conserveermiddelen, etc. en dus niet ‘puur natuur’ zijn. Om het verhaal niet te verstoren, hebben we in de meeste gevallen de genoemde merken laten staan in de tekst.

Wij adviseren de lezer zelf onderzoek te doen, indien supplementen gewenst zijn. Kijk eerst naar ‘losse’ supplementen (poeders, vloeibaar); indien dat niet verkrijgbaar is, dan capsules. Vermijd i.v.m. synthetische vulstoffen en andere ongezonde stoffen de tabletvorm.

Zie ook pagina 372-373 voor ‘schone’ merken, adressen en meer informatie.

Enkele Engelse woorden en uitdrukkingen zijn bewust niet vertaald; ze zijn in het Engels krachtiger dan in het Nederlands.

— redactie

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen om u te tutoyeren. In het Engels hebben we daar taalkundig gezien geen problemen mee. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden. Ik respecteer en bewonder iedere lezer, man of vrouw.

— Izabella Wentz

INHOUD

Aanbevelingen	VI
Opmerking voor de lezer	XI
Voorwoord	XIII
Introductie	XVII

Deel I: De ziekte van Hashimoto leren kennen en de hoofdoorzaak aanpakken XXIX

Hoofdstuk 1. Mijn succesverhaal over de ziekte van Hashimoto – en hoe jij je eigen succesverhaal kunt creëren	1
Hoofdstuk 2. De symptomen, diagnose en oorzaken van de ziekte van Hashimoto begrijpen	27
Hoofdstuk 3. Hoe de Hoofdoorzaakaanpak je kan helpen je gezondheid terug te winnen	53

Deel II: De Basisprotocollen 69

Hoofdstuk 4. Protocol voor leverondersteuning	71
Hoofdstuk 5. Protocol voor bijnierherstel	139
Hoofdstuk 6. Protocol voor darmbalans	185
Hoofdstuk 7. Gevorderde Hoofdoorzaakonderzoeken	217

Deel III: De Gevorderde protocollen	227
Hoofdstuk 8. Protocollen voor het optimaliseren van schildklierhormonen	229
Hoofdstuk 9. Protocollen voor het beheersen van voeding en voedingsstoffen	257
Hoofdstuk 10. Protocollen voor het overwinnen van traumatische stress	283
Hoofdstuk 11. Protocollen voor het aanpakken van infecties	307
Hoofdstuk 12. Protocollen voor het verwijderen van gifstoffen	333
Nawoord van de auteur	359
Dankbaarheid	361
Geselecteerde bibliografie	363
Over de auteur	371
Adressen & Info	372
Index	375

OPMERKING VOOR DE LEZER

Beste lezer,

Als je dit boek hebt gekozen, worstel je waarschijnlijk met je gezondheid en weet je of vermoed je dat het iets met je schildklier te maken heeft. Misschien heb je net gehoord dat je de ziekte van Hashimoto hebt, een auto-immuun schildklierziekte, en wil je weten hoe je je gezondheid terug kunt krijgen. Of misschien neem je al jarenlang schildkliermedicijnen in en heb je gehoord dat er een andere manier bestaat om je beter te gaan voelen – en nu sta je op het punt die weg in te slaan.

Velen zijn hier beland als gevolg van een steeds langer wordende lijst van symptomen die mogelijk voortkomen uit een schildklierstoornis. Dit kunnen zijn haaruitval, angst, gewrichtspijn, maag-darmproblemen, extreme vermoeidheid, allergieën en zure reflux (om slechts enkele van alle mogelijke symptomen te noemen).

Wat je verhaal over de ziekte van Hashimoto ook is, je bent op de juiste plek beland, en ik ben er om je te helpen. Ik heb ruim tien jaar last van symptomen van de ziekte van Hashimoto gehad, en heb een groot deel van die tijd achter een diagnose aangejaagd. Ik begrijp de frustratie die voortkomt uit het ontbreken van antwoorden en steun vanuit het paradigma van de reguliere geneeskunde. Ik weet ook hoe het is om het gevoel te hebben dat je alles zelf moet uitzoeken.

Het was pas toen ik gebruik ging maken van mijn eigen farmacologische kennis, duizenden uren aan onderzoek wijdde en mijn eigen proefkonijn werd, dat ik een protocol voor genezing wist op te stellen. Het lukte me om mijn gezondheid terug te krijgen en ik heb nu duizen-

den anderen begeleid naar een betere gezondheid en daarmee naar een gelukkiger en bevredigender leven.

Waar je je ook op je reis bevindt, ik wil je laten weten dat verbetering mogelijk is. Door je gezondheid in eigen handen te nemen en je leven te veranderen kun je helemaal beter worden. Dit boek kopen is een uitstekende eerste stap, en ik ben heel blij dat *Het Hashimoto Protocol: een 90-dagen plan om schildkliersymptomen te verhelpen en je leven terug te krijgen* op je pad is gekomen. Ik vind het een eer je te mogen begeleiden op je reis!

— Izabella Wentz, apotheker

VOORWOORD

door Mark Hyman, arts

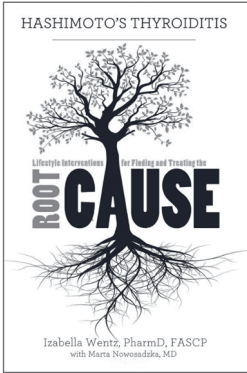
Het leidende beginsel van *Het Hashimoto Protocol* ‘Je lot wordt niet door genen bepaald!’ is iets waarin ik van harte geloof. Ik vertel mijn patiënten dat erfelijkheid het geweer laadt, maar dat de omgeving de trekker overhaalt. De manier waarop je eet, hoeveel je aan lichaamsbeweging doet, hoe je omgaat met stress en je blootstelling aan gifstoffen uit de omgeving dragen allemaal bij aan de vorming en het voortschrijden van chronische ziekte.

Ruim 133 miljoen Amerikanen leiden aan een chronische ziekte, van wie naar schatting 20 miljoen een of andere vorm van schildklierziekte heeft. De symptomen van de ziekte van Hashimoto en hypothyreoïdie gaan veel verder dan energiegebrek en kunnen een rampzalige invloed op de gezondheid hebben.

De schildklier bepaalt de snelheid en verhoogt de activiteit van elke functie van je lichaam. Hij bepaalt je stemming, gezondheid van je huid en haar, hartfunctie, bloedsuikerspiegel, vruchtbaarheid, lichaamstemperatuur, spierfunctie en de hormonale functie, vooral bij met PMS en de menopauze samenhangende symptomen.

Toen Izabella Wentz, apotheker, voor het eerst hoorde dat ze de ziekte van Hashimoto had, ontdekte ze al gauw dat er een aanzienlijk gebrek aan kennis over leefstijlveranderingen voor de ziekte van Hashimoto bestond. Geconfronteerd met haar eigen ziekte, onderzocht en testte ze systematisch genezingsprotocollen om remissie van

de ziekte bij zichzelf te bewerkstelligen. Toen maakte ze moedig haar proces wereldkundig, en ging andere hashimotopatiënten voor op hun weg naar genezing. Niet alleen hebben duizenden patiënten het onderzoek uit haar eerste boek, *Hashimoto's Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause**, gelezen en met succes toegepast, maar ze is ook een krachtige stem in de medische wereld geworden als verspreidster van kennis over de ziekte van Hashimoto en voorvechtster van de functioneel geneeskundige aanpak.



Als uitgesproken voorstander van de functionele geneeskunde, die zich bezighoudt met de hoofdoorzaak van ziekte, niet alleen de symptomen, ben ik een bewonderaar van de Basisprotocolmethode van dr. Wentz, die je zal helpen de hoofdoorzaken van je ziekte te vinden door op drie belangrijke gebieden te focussen.

Eerst zal het Protocol voor leverondersteuning van dr. Wentz stappen aanreiken om de gifstoffenbelasting van je lichaam te verminderen, de ontgiftingspaden te ondersteunen en weerstand op te bouwen tegen de chemische oorlogsvoering in je omgeving. Gifstoffen in de omgeving kunnen de verstoorde werking van de schildklier en andere verwante gezondheidsaandoeningen verergeren door ontsteking, oxidatieve stress en mitochondriële verwonding.

Onze omgeving beïnvloedt onze genen. De genetische code zelf verandert misschien niet, maar de wereld om ons heen heeft een zeer sterke invloed op de manier waarop die genen tot expressie komen. Onze omgeving is in de afgelopen honderd jaar meer veranderd dan in de gehele menselijke geschiedenis die eraan voorafging.

Het Protocol voor leverondersteuning laat je zien hoe je tot actie kunt overgaan. Wentz begeleidt je bij het verwijderen van gifstoffen uit je huis en voeding, en ondersteunt je natuurlijke ontgiftingspaden door superfoods, activiteiten en supplementen toe te voegen om de gifstoffenbelasting van je lichaam te verlagen.

* uitgegeven in de USA, 2013, ISBN 9780615825793, verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

Ten tweede krijg je in het Protocol voor bijnierherstel de stappen aangereikt om je schildklierfunctie te verbeteren door je bijniere in balans te brengen. Als arts voor functionele geneeskunde weet ik dat patiënten met een slechte schildklierfunctie eerst de gevolgen van chronische stress moeten aanpakken en de bijniere moeten ondersteunen als onderdeel van het genezingsproces.

Wentz leert je hoe je beter bestand tegen stress kunt worden met haar Protocol voor bijnierherstel, dat patiënten door de genezende stappen van rusten, stress en het van ontstekingen verminderen, de bloedsuiker in balans brengen en belangrijke voedingsstoffen aanvullen, heenleidt.

Tot slot verschaft het Protocol voor darmbalans hashimotopatiënten de middelen die ze nodig hebben om te grote darmdoorlaatbaarheid te verminderen en weer optimaal gezond te worden. Patiënten die lijden aan het prikkelbaredarmsyndroom of een lekkende darm, hebben vaak te kampen met slopende symptomen als opgeblazenheid, maagpijn, diarree en constipatie.

Wentz oppert strategieën waarvan ik weet dat ze bij de meeste van mijn patiënten de symptomen van het prikkelbaredarmsyndroom verhelpen en een gezonde darmfunctie herstellen. Hierbij gaat het om het schrappen van voedingsmiddelen die reacties opwekken, het in balans brengen van de darmflora en het gebruik van supplementen met enzymen en voedingsstoffen om de darmen te voeden.

Ik ben ook heel blij met het innovatieve onderzoek dat in de Gevorderde protocollen aan de orde komt, waardoor patiënten het voortschrijden van de auto-immuunaandoening een halt toe kunnen roepen door triggers vast te stellen en te verwijderen, en niet alleen hun schildklierhormoonspiegel kunnen optimaliseren via het gebruik van de juiste medicijnen, maar ook de opgelopen auto-immun schildklierschade kunnen herstellen, zodat veel patiënten onder supervisie van hun arts hun medicijnen kunnen afbouwen en hun leven ten volle kunnen leven.

Het Hashimoto Protocol biedt de gelegenheid de manier te veranderen waarop zowel patiënten als artsen denken over de behandeling van de ziekte van Hashimoto en de genezing ervan. Door een ruime aanpak te gebruiken die zich richt op de onderliggende oorzaak van de ziekte en niet alleen maar op het onderdrukken van symptomen, heeft Wentz de weg gebaand om je gezondheid terug te winnen binnen het meest pragmatische tijdsbestek. Dit boek biedt je de kans je gezondheid in eigen handen te nemen door je te ondersteunen met de middelen en kennis die nodig zijn om je eigen genezing op gang te brengen!

Dr. Wentz herinnert patiënten eraan dat ze zich onder leiding van een functioneel arts proactief kunnen bezighouden met het corrigeren van hun schildklierproblemen en remissie in hun auto-immuunziekte kunnen bewerkstelligen.

— Mark Hyman, arts
Tienvoudig *New York Times* bestsellerauteur
Directeur, Cleveland Clinic Center for Functional Medicine
Oprichter en directeur, The UltraWellness Center

INTRODUCTIE

Hoewel de ziekte van Hashimoto zonder meer als een zeldzame en exotische ziekte klinkt, is het in feite de meest voorkomende auto-immuunaandoening in de Verenigde Staten en zelfs de hele wereld, en treft meer dan 13,4 tot 38% van de mensen binnen de algehele bevolking. Synthetische schildklierhormonen staan al drie jaar lang bovenaan de bestsellerlijsten van medicijnen, en de meeste mensen die schildklierhormonen gebruiken hebben de ziekte van Hashimoto.

Het aantal gevallen van de ziekte van Hashimoto neemt elk decennium toe. Voorzichtige schattingen geven aan dat *een op de vijf* vrouwen op enig moment in hun leven door de ziekte van Hashimoto of een andere schildklierziekte zal worden getroffen. Veel mensen die aan deze aandoeningen lijden zijn zich hiervan niet bewust, ofwel omdat ze niet goed zijn onderzocht of omdat hun alleen maar is verteld dat ze een ‘trage’ of ‘onderactieve’ schildklier hebben (terwijl ze eigenlijk de ziekte van Hashimoto hebben). Dus als je aan de ziekte van Hashimoto lijdt of dit vermoedt, ben je zeker geen eenzame uitzondering.

Als je de ziekte van Hashimoto hebt, ziet het immuunsysteem de schildklier als een vreemde indringer en zet er een immuunrespons tegen op touw alsof het om binnendringende virussen, bacteriën of andere ziekteverwekkers gaat. De auto-immune vernietiging van de schildklier leidt er uiteindelijk toe dat de schildklier niet meer voldoende schildklierhormoon kan produceren. Hierdoor ontstaat dan weer een verlaagde schildklierwerking, hypothyreoïdie genoemd.

Heb je de ziekte van Hashimoto, hypothyreoïdie of beide?

Hypothyreoïdie wordt gedefinieerd als een klinische toestand van een laag schildklierhormoonniveau in het lichaam. Het lage schildklierhormoonniveau kan optreden door allerlei verschillende oorzaken, zoals jodiumgebrek, operatieve verwijdering van de schildklier, overmatig gebruik van schildklier-onderdrukkende medicijnen, onderdrukking van de hypofyse of schade aan de schildklier (fysiek of door ziekte veroorzaakt).

De ziekte van Hashimoto veroorzaakt de meeste gevallen van hypothyreoïdie in de Verenigde Staten, Canada, Europa en in andere landen die jodium aan het zout toevoegen. Afhankelijk van de bron heeft naar schatting 90 tot 97% van degenen bij wie hypothyreoïdie is vastgesteld, de ziekte van Hashimoto.

Ondanks dat de ziekte van Hashimoto de onderliggende oorzaak van hypothyreoïdie is, wordt na de diagnose tegen veel mensen gezegd dat hun schildklier ‘onderactief’, ‘traag’ is, of dat ze ‘gewoon hypothyreoïdie hebben’. Echter, maar weinigen krijgen te horen *waarom* hun schildklier niet meer voldoende hormonen produceert of dat ze een auto-immuunziekte hebben. Wat hun meestal wordt gezegd is dat het goed met hen gaat zolang ze niet vergeten de rest van hun leven elke ochtend hun synthetische schildkliermedicijnen in te nemen.

De meeste patiënten denken er nooit aan de vraag te stellen: *Waarom valt mijn immuunsysteem mijn schildklier aan?* Daarom pakken ze nooit het verstoorde evenwicht van het immuunsysteem aan en krijgen nooit de gelegenheid het voortschrijden van de ziekte tegen te houden of te keren. De dokter behandelt alleen maar de symptomen, en de patiënt doet precies wat ons allemaal geleerd is: het deskundige advies volgen en verder gaan met ons leven. Maar het kan anders.

Veel dokters testen hun patiënten gewoon niet op de ziekte van Hashimoto, omdat binnen het conventionele medische model mensen met auto-immuun schildklierstoornissen op dezelfde manier worden behandeld als degenen met door voedingsstoffentekorten opgewekte schildklierstoornissen, een erfelijk schildklierdefect of die zijn geboren zonder schildklier, bij wie de schildklier is verwijderd of die zijn behan-

deld met radioactief jodium. In de reguliere geneeskunde worden al deze aandoeningen met synthetische schildklierhormonen behandeld. Maar voor al degenen die lijden aan de ziekte van Hashimoto is dit een fout die verstrekkende gevolgen heeft.

Bevolkingsgroepen die risico lopen

De ziekte van Hashimoto komt voor in families, komt vijf- tot achtmaal vaker voor bij vrouwen en treedt meestal op rond de puberteit, zwangerschap en de perimenopauze. Als is vastgesteld dat je de ziekte van Hashimoto hebt, raad ik je aan er bij je dochters, zusters, moeders, tantes en oma's op aan te dringen zich te laten testen, vooral als ze in een van de drie genoemde leeftijdsgroepen zitten waarin schildklierhormoonafwijkingen het vaakst de kop opsteken.

Omdat de ziekte vaker bij vrouwen voorkomt, betekent dat niet dat mannen of kinderen er niet door worden getroffen.

Mijn ervaring met de ziekte van Hashimoto

Mijn reis met de ziekte van Hashimoto begon in 2009 toen de aandoening bij mij werd geconstateerd. Ik had van de ziekte gehoord omdat op de farmacologische opleiding schildklierstoornissen waren behandeld, maar in die tijd had ik geen speciale aandacht aan het onderwerp besteed. Er werd een college gegeven over enkele van de symptomen van een verstoord schildklierhormoonevenwicht.

In het college werd ook aangevoerd dat vrouwen meer kans hadden op een verlaagde schildklierwerking naarmate ze ouder werden en dat behandeling met synthetisch schildklierhormoon de voorkeur had. Tevens kwam naar voren dat de meeste gevallen van hypothyreoïdie auto-immuun waren, ten gevolge van de ziekte van Hashimoto, maar verder leverden mijn collegeaantekeningen geen belangrijke informatie op (en mijn aantekeningen waren altijd echt heel goed!).

Mijn belangstelling voor de ziekte van Hashimoto werd door mijn

eigen diagnose gewekt, die ik te horen kreeg toen ik net zevenentwintig was. Het ligt voor de hand dat hiermee mijn idee dat de ziekte van Hashimoto een ouderdomsziekte was, van de baan was. De diagnose was niet gemakkelijk tot stand gekomen. Ik had bijna tien jaar lang met mijn vreemde symptomen allerlei artsen bezocht, voordat de diagnose eindelijk werd gesteld (in hoofdstuk 1 ga ik hierop verder in).

Zelfs nadat ik de diagnose had gekregen, was de hulp die mijn goedbedoelende reguliere artsen mij aanboden ontoereikend. Het enige advies van mijn dokter was een medicijn te nemen dat de hormonen verving die mijn schildklier niet meer kon maken, omdat deze werd belaagd door het immuunsysteem.

Het leek alsof ik water in een lekkende emmer moest gieten. Was het niet beter om een einde te maken aan de aanval op mijn schildklier? Ik wist gewoon dat er een betere manier moest zijn. Dus besloot ik te proberen de ziekte van Hashimoto te overwinnen, en de eerste stap was een eigen protocol te bedenken om mezelf te genezen. Zo begon mijn levensmissie.

Uiteindelijk begon ik me beter te voelen door een protocol met specifieke veranderingen in mijn eetpatroon, strategische supplementen en innovatieve medicijnen om de onderliggende hoofdoorzaken van mijn aandoening aan te pakken, en in januari 2013 leidde dit tot remissie.

Gedurende het hele proces had ik een uitvoerig dagboek bijgehouden van mijn onderzoek en vooruitgang. En hieruit ontstond mijn eerste boek, *Hashimoto's Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause*. Door het succes van het boek – het werd een *New York Times* bestseller – werd me duidelijk dat er veel mensen oplossingen voor de ziekte van Hashimoto zochten, net zoals ik had gedaan.

Ik ging consulten geven aan mensen met de ziekte van Hashimoto en overlegde met klinische medici. En sinds die tijd heb ik vijfhonderd succesverhalen verzameld van lezers, cliënten en medici, die geweldige verbeteringen zagen optreden in hun symptomen, auto-immuun schildkliermarkers en testuitslagen, als ze de strategieën die ik aanraadde gebruikten.

Ik heb het genoeg gehad briljante mensen te ontmoeten die

De triggeraanpak

In mijn eerste boek introduceerde ik de triggeraanpak voor het vaststellen van de triggers die verband houden met de ziekte van Hashimoto.

De triggers zijn:

- alkaline-fosfatase
- bijnieren
- darmen
- gluten
- gifstoffen
- intoleranties
- jodium
- infectie
- immuunstoornis
- ontstekingen
- spijvertering
- voedingsstoffentekorten

werkzaam zijn in de functionele geneeskunde en natuurlijke gezondheidszorg, en ik heb fascinerende discussies gevoerd over innovatieve behandelingsstrategieën. Dankzij mijn werk met ruim duizend mensen met de ziekte van Hashimoto heb ik een gestroomlijnde aanpak kunnen ontwikkelen om cliënten te helpen hun lichaam te versterken en hen te begeleiden bij het uiterst ingewikkelde proces van het vaststellen van hun individuele triggers voor auto-immuun schildklierziekte.

Mensen helpen met de ziekte van Hashimoto is niet alleen mijn passie geworden, maar ook mijn fulltimebaan en levensroeping. Naast mijn werk met cliënten ben ik ook een vurig voorstander van het verspreiden van kennis over het genezen van de ziekte van Hashimoto en heb ik een website, een Facebook-community en een populaire nieuwsbrief opgericht om innovatieve strategieën voor het overwinnen van de ziekte van Hashimoto te delen. Op dit moment heb ik een

enquête gehouden onder mijn community van ruim 250.000 *Root Cause Rebels* over de ingrepen die hen het meest hebben geholpen.

Hoewel ik niet alle antwoorden heb voor het oplossen van de ziekte van Hashimoto, heb ik met enorm veel succes mijzelf geholpen en anderen begeleid naar een betere gezondheid, verminderde symptomen en in sommige gevallen, het stoppen van de auto-immuunaanval op het lichaam alsmede de noodzaak van medicijnen.

Kan de ziekte van Hashimoto worden genezen?

Hoewel er geen geneeswijze voor de ziekte van Hashimoto is, geef ik in dit boek uitvoerige informatie over hoe de aandoening in slechts negentig dagen een halt kan worden toegeroepen.

Ik heb het dan over al je symptomen verhelpen, je energieniveau herstellen, je helpen een gezond gewicht te krijgen en je weer te laten voelen dat je leeft. Je komt ook te weten wat de triggers kunnen zijn waardoor je de ziekte van Hashimoto hebt gekregen en hoe je ze kunt uitschakelen. Je leert hoe je je voedingsstoffen en schildklierhormoonspiegel kunt aanvullen en ook hoe je de aanvallen van het auto-immuunsysteem op je lichaam kunt stopzetten.

Velen van jullie zullen vermindering van je auto-immuunmarkers ondervinden, en sommigen zullen geen positieve testuitslag voor de ziekte van Hashimoto meer krijgen als je de aanbevelingen in dit boek in praktijk hebt gebracht. Een klein aantal van jullie kan misschien zelfs schildklierweefsel regenereren en stoppen met schildkliermedicijnen (onder supervisie van je arts).

Wetenschappers beweren dat er geen geneeswijze voor de ziekte van Hashimoto is, maar ik geloof dat we het vermogen en de kennis bezitten om bij de meeste mensen remissie van de ziekte te bewerkstelligen. In mijn ogen is remissie een reis, geen bestemming. Hier volgen de schilderachtige stopplaatsen op de remissiereis:

- je beter voelen;
- al je symptomen uitschakelen;

- je schildklier-antistoffen verminderen;
 - eerst onder de 100 IE/ml;
 - dan onder de 35 IE/ml;
- schildklierweefsel regenereren;
- een functionele genezing ondervinden.

Van de ziekte van Hashimoto genezen kan slechts stapsgewijs gebeuren, en als je je onwel voelt, wil je je natuurlijk om te beginnen beter gaan voelen! In veel gevallen betekent dit de juiste soort en de juiste dosis schildklierhormonen gaan gebruiken.

Als het je is gelukt van je symptomen af te komen, je schildklier-antistoffen te verminderen tot de waarden van iemand zonder de ziekte (<35 IE/ml) en er regeneratie van schildklierweefsel plaatsvindt, heb je dan nog steeds de ziekte van Hashimoto? Om dit te beantwoorden moeten we gaan kijken naar de oorzaken van auto-immuunziekten. Uit recente medische ontwikkelingen is gebleken dat er drie factoren zijn waardoor auto-immuniteit zich kan ontwikkelen:

- de genetische aanleg;
- triggers die de genen aanzetten;
- verhoogde doordringbaarheid van de darmen.

Uiteraard kunnen we onze genen niet veranderen, maar we kunnen wel onze triggers en de doordringbaarheid van onze darmen aanpakken. Nog interessanter is dat we de genexpressie kunnen uitzetten door triggers en te grote darmdoordringbaarheid uit te bannen, hetgeen leidt tot remissie.

We vertonen geen symptomen van de aandoening meer en geen auto-immuunrespons op onze schildklier. Bij sommige mensen keert de schildklierfunctie spontaan terug, terwijl we voor anderen met de ziekte van Hashimoto nu dankzij nieuwe innovatieve methoden, die in hoofdstuk 8 worden beschreven, de middelen in handen hebben om de werking van de schildklier tot 50% te herstellen.

Als we dan eenmaal asymptomatisch zijn geworden, blijft de auto-immuunreactie op de schildklier achterwege, en produceert onze

eigen schildklier hormonen zonder dat er schildkliermedicatie hoeft te worden gebruikt, en kunnen we stellen dat er functionele genezing heeft plaatsgevonden. Als dit zover is, vertonen we geen symptomen van de aandoening meer.

Sommigen zullen aanvoeren dat je nog steeds de ziekte van Hashimoto hebt, en genetisch gezien klopt dat. Je loopt het risico dat de ziekte zich weer gaat ontwikkelen, vooral als je te maken krijgt met specifieke triggers vanuit de omgeving, die zoals uit recent onderzoek blijkt, onze genexpressie kunnen aanzetten. Herhaaldelijke blootstelling aan triggers kan je hashimoto-veroorzakende genen aanzetten en de aanval van het auto-immuunsysteem op de schildklier opnieuw in werking zetten. Maar ons lot wordt niet door genen bepaald.

Reguliere artsen zullen volhouden dat je de aanval op je eigen schildklier niet kunt afzwakken, maar uit mijn ervaring – en ook uit die van mijn patiënten, alsmede uit die van talloze functionele en integratieve klinische medici in mijn netwerk – is gebleken dat dit niet klopt.

Toen bij mij de ziekte van Hashimoto werd geconstateerd, had ik te kampen met chronische vermoeidheid, gewichtstoename, haaruitval, het prikkelbaredarmsyndroom, het carpaletunnelsyndroom, gewrichtspijn, zure reflux, wazig denken, chronische hoest, meerdere allergieën, opgeblazenheid, angst, hartkloppingen, een bleke huid, koude-intolerantie, acne en nog veel meer. Ik ben blij te kunnen vertellen dat al mijn symptomen een voor een zijn verdwenen. De meeste tijd heb ik een dikke bos haar, zit ik boordevol ideeën en ben ik snel van begrip. Ik ben gelukkig, fit, kalm en energiek, en eindelijk kan ik helemaal mijn passies volgen.

Dikwijls zeggen deskundigen dat als je de ziekte van Hashimoto eenmaal hebt, dat voorgoed is. Maar dat geldt toch ook niet voor urineweginfecties? Die kunnen worden behandeld, en natuurlijk kun je er weer een oplopen als je met bacteriën wordt besmet. Het is nou eenmaal zo dat urinewegen kunnen infecteren, net zo goed als een genetische aanleg de ziekte van Hashimoto kan veroorzaken.

Uiteraard is het zo dat net zoals we maatregelen kunnen nemen om urineweginfecties te voorkomen – zoals onze urine zuur maken, bepaalde preventieve supplementen als D-mannose of cranberry-

extract nemen, urineweghygiëne in acht nemen en biofilm ervanlangs gevende enzymen gebruiken om koloniën bacteriën in urinewegen af te breken die chronische, terugkerende urineweginfecties bevorderen – we ook doelgerichte strategieën kunnen toepassen om te voorkomen dat de ziekte van Hashimoto weer de kop op steekt.

Bedenk dat genen niet ons lot bepalen. De ingrepen die ik in dit boek aanbeveel, leren je niet alleen triggers te vermijden, maar ook hoe je veerkrachtiger kunt worden.

Waarom mijn aanpak anders is

Terwijl het model van de gezondheidszorg berust op het ziekzijn van mensen (tenslotte is dat waardoor we maand in maand uit naar ziekenhuizen en apotheken blijven terugkomen), is mijn doel je te laten zien hoe je je beter kunt gaan voelen door je leefstijl te veranderen en de hoofdoorzaak van je ziekte aan te pakken, zodat je minder afhankelijk wordt van het medische systeem. Want hoewel je met medicijnen een ziekte kunt behandelen, zijn veranderingen in je leefstijl het ware pad naar levenslang welzijn.

Mijn diepste wens bij het schrijven van mijn eerste boek was dat het mensen hoop zou geven. Ik wilde middelen bieden om hun gezondheid terug te winnen, en ik ben ontzettend blij dat ik talloze verhalen van mensen heb ontvangen die zich daadwerkelijk beter zijn gaan voelen, hun gezondheid terugkregen en remissie ondervonden na het lezen van het boek.

Het besluit om het boek te schrijven dat je nu aan het lezen bent, maakte ik nadat ik Teresa, een van mijn fantastische lezeressen, had ontmoet tijdens een lezing die ik in 2014 in Chicago gaf. De gezondheid van Teresa was enorm vooruitgegaan nadat ze *Hashimoto's Thyroiditis* had gelezen, maar ze richtte een speciaal verzoek tot me:

Ik ben zo dankbaar voor je boek, en ik vind het geweldig om naar informatie voor mijn eigen gezondheid te spitten. Maar het zou me zoveel tijd besparen en het zou zoveel makkelijker zijn als je me

gewoon een specifiek protocol kon geven. Welke supplementen moet ik precies nemen? Heb je er weleens over nagedacht supplementen speciaal voor mensen met de ziekte van Hashimoto samen te stellen? Kun je me vertellen wat ik precies wel en niet moet eten?

Teresa's verzoek stond model voor dat van vele van mijn lezers. Terwijl sommige mensen aangaven dat ze het geweldig vonden om zelf alles over de ziekte van Hashimoto te weten te komen om hun eigen individuele hoofdoorzaak via de triggeraanpak te kunnen vinden, was voor vele anderen de uitdaging om informatie voor hun eigen gezondheid te vergaren te groot – ze wilden een kant-en-klaar, gestroomlijnd protocol. En zo is het concept voor *Het Hashimoto Protocol* ontstaan.

Voorheen was ik heel voorzichtig geweest specifieke merken supplementen of eetwijzen aan te bevelen en liet mensen hun eigen keuzen maken. Ik doe altijd graag zelf onderzoek en gun anderen ook graag die kans. Maar door ontmoetingen met lezers als Teresa en individuele consulten met cliënten ben ik gaan beseffen dat veel mensen dus zelf graag op onderzoek uitgaan, terwijl dit voor anderen een stap te ver is.

Dit was voor mij als gezondheidsfreak aanvankelijk moeilijk te begrijpen, tot ik Pilates ging doen bij een heel gedreven instructrice. Deze vrouw was fantastisch en leek alles te weten over beweging en de menselijke fysiologie, maar haar kennis was niet aan mij besteed. Tijdens onze eerste les vertelde ze me alles over elke spier die werd ingezet bij elke beweging, en gaf me een map met huiswerkopdrachten. Maar het enige dat ik wilde was er goed uitzien in mijn badpak en ik had geen interesse voor de wetenschap erachter. Ik wilde geen Pilatesexpert worden!

Ik begrijp nu waarom Teresa en zo vele anderen om een plan vroegen. Ik begreep dat als ik echt zo veel mogelijk mensen wilde helpen, ik mijn protocol verder moest ontwikkelen en vervolmaken.

Het boek dat je nu leest is het product van jaren training en klinisch onderzoek. Het bevat het nieuwste en actueelste wetenschappelijke

onderzoek en de allermooiste behandelingen voor de ziekte van Hashimoto – dit boek is de culminatie van mijn passie en levenswerk, en ik ben ontzettend blij het met je te delen.

Het Hashimoto Protocol bevat specifieke protocollen, succesverhalen en recepten die je kunt gebruiken om je gezondheid terug te krijgen. Eigenlijk is het boek grotendeels tot stand gekomen door de *Root Cause Rebels* uit mijn Hashimoto-kring. Velen van hen zijn zo goed geweest hun succesverhalen in te zenden in de hoop hiermee anderen te helpen. Hun inzichten en verhalen zijn door dit hele boek heen terug te vinden!

Behalve dat dit boek een plan biedt om je beter te gaan voelen door je individuele triggers aan te pakken, is het er ook op gericht je veerkrachtiger te maken, zodat je minder vatbaar wordt voor nieuwe aanvallen van de ziekte van Hashimoto, zelfs als je te kampen krijgt met bijkomende triggers. Dit boek is bedoeld om je te helpen de volgende doelen te bereiken:

- je eindelijk beter te voelen;
- de auto-immuunaanval op je lichaam af te zwakken;
- je individuele triggers vast te stellen;
- je ziekte een halt toe te roepen.

Voor de wetenschaps- en gezondheidsfreaks die een beter inzicht willen krijgen in het *hoe* en *waarom*, staan er ook enkele wetenschappelijke delen in het boek alsmede een uitgebreid protocol en testhandleiding zodat je dieper op de zaken kunt ingaan als je dit wilt.

Ik ben blij dat je dit leest. Je gezondheid en je hele leven zullen zeker verbeteren doordat je je gezondheid in eigen handen neemt.

Dus laten we beginnen jouw succesverhaal te creëren!

Het Hashimoto Protocol

Deel I

**DE ZIEKTE VAN HASHIMOTO
LEREN KENNEN EN
DE HOOFDOORZAAK AANPAKKEN**



Dr. Hakaru Hashimoto (5 mei 1881 – 9 januari 1934)

Hoofdstuk 1

MIJN SUCCESVERHAAL OVER DE ZIEKTE VAN HASHIMOTO – EN HOE JIJ JE EIGEN SUCCESVERHAAL KUNT CREËREN

Toen in 2009 werd geconstateerd dat ik de ziekte van Hashimoto had, werkte ik als adviserend apotheker voor een casemanagementbureau in Zuid-Californië. Het bedrijf hielp mensen met handicaps een zo goed mogelijk leven te kunnen leiden.

Ik maakte deel uit van een team dat bestond uit artsen, verpleegsters, psychologen, casemanagers en vaak een gedragstherapeut of psychiater. Het team had als functie uit te vinden of er onderliggende medische, situationele, gedragsmatige, farmacologische of psychologische kwesties speelden die bijdroegen aan de gezondheidsproblemen van onze cliënten.

De meeste cliënten konden niet verwoorden wat er met hen aan de hand was vanwege hun handicaps, dus vaak vermoedden we dat ze pijn leden omdat ze agressief werden, verbale uitbarstingen hadden of niet wilden meewerken. Ik was de enige apotheker van het team en stelde casusverslagen van duizenden patiënten op toen ik voor het bureau werkte.

Hoewel mijn officiële titel *Consultant Pharmacist* was, was het belangrijkste deel van mijn werk eigenlijk als spreekbuis te dienen

voor mensen met handicaps die hun gezondheidsproblemen niet konden verwoorden. Ik zorgde ervoor dat ze het meeste baat bij hun medicijnen hadden, dat ze niet te veel medicijnen kregen en dat ze de zorg ontvingen die hun toekwam.

Veel van mijn cliënten werden op zware psychotrope medicijnen gezet als ze door hun hulpverleners als onwillig, agressief of luidruchtig werden beschouwd. Onze taak was te voorkomen dat dit zou gebeuren.

Ik hield van mijn baan en ging elke ochtend met veel plezier aan het werk. Anderen helpen die in stilte leden vervulde mijn levensdoel, maar net als mijn cliënten, leed ik op mijn eigen manier ook.

Ik had genante problemen die ik met niemand wilde delen: zure reflux die zich als chronische hoest uitte op de meest ongelegen ogenblikken (tijdens ontmoetingen met cliënten, presentaties, enzovoorts), het prikkelbaredarmsyndroom (PDS) waardoor het toilet mijn 'tweede kantoor' werd, vreselijke angsten waardoor het koude zweet me uitbrak als ik wat moest zeggen tijdens teamvergaderingen en die me uit mijn stoel deden opspringen telkens wanneer er iemand op de deur van mijn kantoor klopte, constante beenkrampen en spierpijn.

En tot overmaat van ramp had ik in beide handen te kampen met het carpaletunnelsyndroom dat omhoogschoot in mijn armen en zo erg was, dat ik armbraces moest dragen om mijn werk te kunnen doen en uiteindelijk voor al mijn e-mails en verslagen dicteersoftware moest gebruiken.

Bovendien raakte ik van mijn veertigjarige werkweek en het forenzen uitgeput. Ik droomde ervan te gaan dansen met mijn man, met vrienden in Los Angeles te gaan stappen, een nieuwe taal te leren en in mijn vrije tijd te schrijven, maar het enige waartoe ik in staat was als ik thuiskwam was eten, tv-kijken en op de bank in slaap vallen.

Ik kon niet begrijpen hoe onze gehandicapte cliënten in staat waren dagprogramma's te volgen of de hele dag te werken. Want ikzelf, een jonge vrouw, 'gezond van lijf en leden', moest elke avond om negen uur in bed liggen om de volgende dag om acht uur op te kunnen staan voor mijn baan van negen tot vijf.

En natuurlijk zag ik er prima uit. Hoewel ik me opgeblazen voelde en

een slechte conditie had, was ik strikt genomen niet te zwaar of te licht en had ik geen krukken nodig om te kunnen lopen. Ik had haar op mijn hoofd, en ik had geen zichtbare littekens en uitslag of droeg verbanden waardoor mensen zouden denken dat er iets aan de hand was.

Doordat ik met mensen met zware handicaps werkte, leerde ik mijn gebrekkige gezondheid te waarderen. Tegelijkertijd kon ik door mijn medeleven voor hen mijn eigen leed relativeren. Ik was altijd al iemand die de behoeften van anderen boven die van zichzelf liet prevaleren, dus voelde ik me van nature aangetrokken tot medische beroepen. Door er echter steeds voor anderen te zijn, zorgde ik niet goed voor mezelf.

Hoe ik ook probeerde mijn eigen gezondheidsproblemen te negeren, feit was dat ik elke dag pijn had en dat dit storend begon te worden voor mijn geliefde werk, mijn rol als de vrouw die ik wilde zijn en de droom die ik al mijn hele leven koesterde om een positieve verandering in de wereld te bewerkstelligen.

Mijn symptomen werden alleen maar erger. Ik werd allergisch voor alles, met inbegrip van mijn lieve hond en alle inheemse bomen en struiken in Californië. Ik had het de hele tijd koud. Ik nam talloze medicijnen in – hoestonderdrukkers, medicijnen voor zure reflux, niet-steroïde anti-inflammatoire middelen (NSAID's) en middelen tegen allergieën – die uiteraard gepaard gingen met talloze bijwerkingen!

Het ergste was nog dat ik aan geheugenverlies begon te lijden. Op de middelbare school en universiteit zei ik nog gekscherend dat ik maar naar een stuk papier hoefde te kijken om alles te kunnen onthouden wat erop stond. Ik was altijd buitengewoon scherp en snel van begrip, en ik was in staat om me details van gesprekken voor de geest te halen die jaren eerder hadden plaatsgevonden.

Maar nu had ik vreselijk last van wazig denken. Ik liep een kamer in en vergat gewoon waarom. Ik kon midden in een zin niet op doodgewone woorden komen ("Weet je wel, zo'n dier met een vacht? Ja, een kat!"). Het was een heel beangstigend gevoel, en het werd zo erg dat ik een test deed om dementie uit te kunnen sluiten. Het was ook doodvermoeiend om te proberen mijn genante geheugenproblemen voor de mensen met wie ik omging te verbergen. Ik dacht dat het me aardig

lukte, tot mijn man op een dag een opmerking maakte: “Nou, lieverd, ik weet hoe het met je geheugen gesteld is, dus heb ik besloten dingen voor je op te schrijven als geheugensteuntje.” Ik was onthutst. Ik had het gevoel dat ik mezelf kwijtraakte en gek werd, en andere mensen hadden het nu ook in de gaten.

“Nou ja, je wordt gewoon een dagje ouder ...”

Ik ging naar allerlei artsen in de hoop antwoord te krijgen op wat ik mankeerde, maar de meeste zeiden dat alle symptomen die ik onderzond ‘normaal’ waren, ‘niet veel voorstelden’, en sommige opperden zelfs: “Misschien verbeeld je je het gewoon allemaal.” Ik kreeg medicijnen voorgeschreven voor allergieën, zure reflux en zelfs een antidepressivum voor mijn ‘angsten’.

Een van de gemakkelijkste antwoorden die ik kreeg was: “Nou ja, je wordt gewoon een dagje ouder. Ons geheugen wordt slechter, we raken sneller vermoeid en komen aan als we ouder worden.” Had ik al gezegd dat ik toen zesentwintig was?

Ondanks dit alles beschouwde ik mezelf als een goed rolmodel voor gezondheid. Ik ging bijna nooit uit eten en bereidde de meeste maaltijden helemaal zelf, waarbij ik koos voor volkorengraan, magere zuivel en zo min mogelijk rood vlees. Ik nam vaak zelfgebakken quiches en muffins mee naar het werk en deelde ze met collega’s, en ik bakte heel graag volkorenkoekjes voor mijn man en zelfs speciale tarwekoekjes voor onze hond.

Ik deed zo mijn best om gezond te zijn. Ik ging tijdens de lunch met collega’s wandelen of deed fitnessvideo’s, en ik stapte vaak de sport-school binnen op weg naar huis van het werk (maar ik raakte van dit alles alleen maar steeds vermoeider). Ik rookte niet en dronk alleen bij speciale gelegenheden. Ik was echter te moe om er een sociaal leven op na te houden, want van gewone dagelijkse dingen, zoals boodschappen doen en mijn huis schoonmaken, raakte ik al uitgeput!

Ik ging denken dat mijn leven nu eenmaal zo was en ik het gewoon moest accepteren. Ik was gewend geraakt aan mijn PDS, opgeblazen-

heid en vermoeidheid. Ik was gewend geraakt aan opstaan, naar mijn werk gaan, thuiskomen, eten en slapen zonder energie over te houden om mijn dromen van reizen, schrijven, contact met mensen maken, cursussen volgen en de wereld te veranderen na te kunnen streven.

Toen ik zevenentwintig was, had ik al bijna tien jaar symptomen en die werden geleidelijk erger. De aanvankelijk lichte symptomen die opkwamen en weer verdwenen en een heel gering effect op mijn dagelijkse leven hadden, waren nu zo sterk dat ze mijn leven op zijn kop zetten. Ik had het gehad met dokters – de meeste zeiden tegen me dat ik ofwel depressief en gestrest was, of dat ik aan PDS leed en dat ik er maar gewoon mee moest leren leven.

Andere zeiden dat het tussen de oren zat. Ik wist dat ik niet depressief was, maar ik besepte wel dat het misschien tijd werd te accepteren dat de PDS, chronische vermoeidheid, het geheugenverlies en andere mysterieuze aandoeningen gewoon bij mijn lot hoorden. Ik stopte met hulp zoeken en leed in stilte.

Toen werd alles veel erger. Ik kreeg paniekaanvallen. Als mijn man ging joggen, stapte ik, als er meer dan een kwartier voorbij was, in mijn auto en ging hem zoeken. Ik was bang dat hij een ongeluk had gehad of, erger nog, dat hij een andere vrouw was tegengekomen en er met haar vandoor was gegaan! Natuurlijk wist ik wel dat ik niet redelijk was, maar ik kon er niets aan doen dat ik helemaal doordraaide.

Mijn haar verloor zijn glans en viel uit in bossen (dit was heel moeilijk voor mij als Leeuw, want ik controleerde graag elke keer als ik langs de spiegel kwam mijn manen). Mijn huid begon heel droog te worden, ik kreeg rimpels en opgezwollen ogen en mijn hele gezicht zag er altijd opgezet uit. Ik was in de twintig en zou in de bloei van mijn leven moeten zijn, maar ik voelde me oud en moe.

Het was alsof ik allergisch was geworden voor alles, en door mijn chronische hoest werd ik 's nachts vele malen wakker; ik werd er gek van. Ik moest dag en nacht polsbraces dragen vanwege mijn carpale-tunnelsyndroom en helemaal stoppen met yoga, mijn lievelingshobby. Ik kon minder beoordelingen van ziektegevallen afhandelen, omdat hiervoor veel schrijfwerk en documentatie vereist was. Dit had ik altijd het leukste onderdeel van mijn werk gevonden, omdat ik dan recht-

streeks contact met mijn cliënten had. Toen vond ik het welletjes. Ik was een jonggehuwde en mijn gezondheid en mijn leven begonnen uiteen te vallen. Mijn man en familieleden vroegen zich af waarom het toch steeds slechter met me ging. Ik werd gek van de chronische hoest. Ik herinner me nog dat ik een collega toevertrouwde: “Ik zou mijn hoofd er zo afzagen als die hoest erdoor zou verdwijnen.” Ik ging wanhopig op zoek naar antwoorden.

Klinkt dit bekend?

Ik besloot weer dokters af te gaan, maar ik was nu bedrevener geworden in het gebruikmaken van het systeem. Doordat ik als adviserend farmaceut vele patiënten had bijgestaan, was ik erachter gekomen dat artsen – hoewel ze meestal goede bedoelingen hebben – lang niet alles van mijn lichaam wisten. Ik zou voor mezelf moeten opkomen om alles over mijn gezondheidstoestand te weten te kunnen komen.

Ik ging naar verschillende artsen toe en vroeg om diagnostische testen, op zoek naar antwoorden op basis van mijn symptomen. Sommige artsen waren heel zorgzaam en meelevend, andere totaal afwijzend, maar ik liet me niet tegenhouden en ging net zolang door tot ik een antwoord had.

Eindelijk een diagnose

Uiteindelijk kwam ik erachter dat ik de ziekte van Hashimoto, een auto-immuunaandoening, had, die had geleid tot subklinische hypothyreoïdie. Eindelijk had ik een oorzaak gevonden voor mijn haaruitval, emotionele onevenwichtigheid, angst, vermoeidheid en de meeste van mijn andere symptomen. Voor een deel was ik opgelucht dat ik een diagnose had, maar ook was ik heel teleurgesteld.

Ik was een jonge vrouw en werkte in de gezondheidszorg. Ik deed mijn best om gezond te zijn, en toch liet mijn lichaam me in de steek. Tenslotte was het volgens de reguliere medische opvattingen mijn eigen lichaam dat zichzelf aanviel, niet een of andere mysterieuze ziekteverwekker, en de aanval kon op geen enkele manier worden stopgezet.

De eerste weken was ik heel verdrietig. Ik huilde bij mijn man, moeder en beste vriendin, en vertelde dat ik me zorgen maakte dat ik me nooit meer beter zou voelen, geen kinderen kon krijgen of er ooit weer mooi zou uitzien (ik was een derde van mijn haar kwijt en ging het maar blond verven en liet het kort knippen om de kale plekken te verdoezelen, maar ik zag ze nog steeds).

Maar toen werd ik op een keer wakker en dacht aan mijn cliënten. Als zij gelukkig konden zijn ondanks hun beperkingen en door konden gaan, dan kon ik dat ook. Ik besloot dat als ik iemand met de ziekte van Hashimoto was, ik de gezondste persoon met die ziekte zou worden.

In die tijd bracht ik veel tijd door op de PubMed-website, die de grootste database met klinische proefonderzoeken en medische onderzoeksartikelen heeft. Veel van mijn cliënten hadden zeldzame stoornissen waarvoor geen duidelijk afgebakende, succesvolle medische aanpak bestond. Dit betekende vaak dat je alleen via casestudy's en onderzoeksartikelen aan nuttige informatie kon komen. Ik gebruikte dezelfde strategie om te kijken wat er over de ziekte van Hashimoto en auto-immuunziekten te vinden was.

Tevens bezocht ik discussieforums van patiënten, aangezien zij vaak als eersten melding maken van positieve of negatieve ervaringen met diverse behandelingen voor aandoeningen. Ik wist uit eigen ervaring dat patiënten altijd de waardevolste inzichten hadden, soms zelfs verscheidene jaren voordat de informatie als vaststaand medisch feit werd aanvaard.

Met de eigen ervaringen van patiënten zelf in mijn achterhoofd startte ik mijn onderzoek over de ziekte van Hashimoto. Op PubMed en patiëntenforums hoopte ik informatie over innovatieve behandelingsmogelijkheden alsmede leefstijlveranderingen aan te treffen. Tijdens mijn apothekersopleiding hadden mijn docenten altijd benadrukt dat bij lichte chronische aandoeningen eerst leefstijlveranderingen moesten plaatsvinden alvorens met medicijnen te beginnen, in gevorderde gevallen naast medicijnen. Dit was de aanpak die ik ook toepaste toen ik zelf adviserend farmaceut werd. Mijn team stelde altijd vragen over iemands leefstijl alvorens te overwegen een recept uit te schrijven.

Bij depressies: voordat we selectieve serotonine-heropnamerem-

mers (SSRI's: *selective serotonin reuptake inhibitors*) voorschreven, vroegen we altijd hoe het zat met counseling en therapie. Als iemand al medicijnen gebruikte, zou hij of zij dan baat hebben bij psychotherapie? Bij diabetes type 2: alvorens metformine voor te schrijven, vroegen we altijd of die persoon voedingsadvies had gekregen.

Je snapt wat ik bedoel. Voor bijna elke aandoening bestond wel een leefstijladvies ... Maar in die tijd kon ik geen enkel leefstijladvies vinden voor de ziekte van Hashimoto en auto-immuunziekte. Ik raadpleegde zelfs weer mijn vertrouwde medische boeken en teksten over het onderwerp, maar vergeefs. Ook had ik niets aan mijn collega's, dokters en zelfs niet de endocrinoloog die ik om advies vroeg.

Het antwoord dat ik van de meeste dokters kreeg luidde: "Als je hypothyreoïdie hebt door de ziekte van Hashimoto, neem dan synthetische hormonen ter vervanging van de hormonen die je lichaam niet meer aanmaakt. Naarmate je schildklier verder beschadigd raakt, verhogen we je dosis. Aangezien je nu meer risico loopt andere auto-immuunziekten te krijgen, controleren we je daar ook op. Als je één auto-immuunziekte hebt, loop je meer kans er nog een te krijgen."

Hoewel dit goedbedoelende mensen waren (sommigen waren goede vrienden en collega's van me), bestond er nauwelijks kennis over het verband tussen leefstijl en de ziekte van Hashimoto. Daarom wilde ik verandering in het systeem gaan brengen.

De zoektocht naar een leefstijlverandering gaat verder

Ik was er niet van overtuigd dat dit alles was. Als gezondheidsadviseuse had ik met eigen ogen gezien dat artsen echt niet alles weten. Een van de vele voorbeelden was een klein meisje met hersenverlamming dat naar ons team werd verwezen vanwege haar heftige uitbarstingen en geschreeuw – haar artsen wilden haar antipsychotica geven, maar mijn team zag dat ze pijn had en adviseerde dat ze eerst lichamelijke therapie moest volgen.

Binnen enkele weken vertoonde ze weer haar lieve en blijde gedrag. De heftige uitbarstingen waren haar manier geweest om uiting aan

Hoofdoorzaakoverweging: Soms weet de patiënt het het beste

In 2006, toen ik als apotheker werkzaam was, meldde een van mijn patiënten dat de generieke versie van het antidepressivum Wellbutrin niet zo goed werkte als de merkversie van het medicijn. Ik verruilde het medicijn voor de merkversie en diende een verslag in bij de Food and Drug Administration (FDA). Ook twee andere patiënten kwamen die maand naar voren met hetzelfde probleem, en elke keer diende ik een verslag in bij de FDA.

Pas drie jaar later in 2009 kwam deze informatie in de klinische databestanden terecht, en pas in oktober 2012 werd het algemeen bekend toen de FDA eindelijk besloot het generieke medicijn terug te roepen. Dit betekent dat de reguliere medische wereld er bijna zes jaar (!) over deed om een simpel probleem te erkennen dat een van mijn eigen patiënten al doorhad na enkele dagen het medicijn te hebben gebruikt. Dit is maar één klein voorbeeld. Er is tijd voor nodig om in zo'n moloch als ons medische systeem verandering te bewerkstelligen.

Welke dingen heb jij opgemerkt omtrent je gezondheid waarvan het reguliere medische systeem geen weet heeft?

haar pijn te geven, en de medicijnen zouden haar alleen maar hebben gekalmeerd! Misschien bestond er wel ergens informatie over de ziekte van Hashimoto waarvan de gemiddelde arts en patiënt niets wist.

Ik stortte me op mijn onderzoek om leefstijlveranderingen te vinden die konden helpen voor mijn schildklierstoornis. Al gauw stuitte ik op een veelbelovend artikel waarin een verband werd gelegd tussen coeliakie en de ziekte van Hashimoto (ik vroeg me af: *zou er een verandering van eetwijze bestaan waar ik baat bij zou hebben?*).

Ik nam het artikel mee toen ik naar mijn endocrinoloog ging (ik had twee maanden op de afspraak moeten wachten), om er zeker van te

zijn dat ik alles voor mezelf deed wat maar mogelijk was en dat ik de juiste richting uit ging.

De endocrinoloog was heel aardig, maar weer kreeg ik te horen dat ik alleen maar medicijnen kon nemen ter vervanging van mijn schildklierhormonen. Hij zei zelfs dat de meeste van mijn symptomen, met inbegrip van mijn haaruitval en stemming, geen verband hielden met mijn schildklier. En dat het pad al uitgestippeld was – mijn immuunsysteem zou mijn schildklier blijven aanvallen, en ik zou de dosis medicijnen moeten blijven verhogen tot mijn schildklier totaal vernietigd was. Ik zou meer risico lopen nog een auto-immuunziekte te krijgen, die heel slopend zou kunnen zijn, zoals lupus of multiple sclerose. De eetwijze had er echter niets mee te maken, zo verzekerde hij me, en er was echt niets dat ik kon doen om te genezen. Hij zei dat het niet mijn schuld was, wat ik op prijs stelde en geloofde, maar tegelijk werkte het heel ontmoedigend dat ik gewoon moest zitten afwachten zonder iets te kunnen doen, terwijl mijn immuunsysteem mijn lichaam aanviel.

Dus ging ik naar huis met mijn recept en hilde. Ik stelde me voor hoe het was om lupus te krijgen (we hadden er veel tijd aan besteed op de apothekersopleiding), kaal te worden en geen kinderen te kunnen krijgen, en voelde me totaal wanhopig.

Maar ik gaf natuurlijk niet op. Ik ging verder met mijn zoektocht en maakte een menselijk proefkonijn van mezelf. Ik probeerde verschillende alternatieve, innovatieve veranderingen in leefstijl en functionele medische interventies. Ik hield mijn uitslagen bij, inclusief subjectieve symptomen en objectieve schildkliermarkers als schildklier-antistoffen, hartslag, bloeddruk en thyroïd-stimulerend hormoon (TSH). Ik hackte mijn eigen lichaam.

Het grootste deel van 2010 besteedde ik aan het uitproberen van diverse ingrepen, waaronder het immuun-modulerende medicijn naltrexon, samengestelde schildkliermedicijnen, dehydro-epiandrosteron (DHEA), progesteron en pregnenolon (je vindt hierover meer in mijn eerste boek *Hashimoto's Thyroiditis*). Sommige van mijn schildkliersymptomen verbeterden na deze interventies – Zuid-Californië bleek toch warm te zijn, en mijn geheugen en energie lieten verbetering zien. Toch bleef ik worstelen met reflux, PDS, het carpaletunnelsyn-

Welkom, zoekers naar hoofdoorzaken

Als je mijn eerste boek hebt gelezen, is het een eer voor me dat je hier nu weer bent en er vertrouwen in hebt dat ik je zelfs nog meer begeleiding kan bieden bij specifieke kant-en-klare protocollen die je zullen leren hoe je je lever, bijniere en darmen kunt ondersteunen.

Ik hoop dat dit boek je kan helpen met voeding, supplementprotocollen (waaronder aanbevelingen voor specifieke merken) en leefstijlveranderingen die gericht zijn op eventuele resterende zorgen en gezondheidsproblemen waar je mee te maken hebt.

Zoals de meeste van mijn *Root Cause Rebels*, zul je ontdekken dat zelfs als je het plan in mijn eerste boek hebt gevolgd, je baat kunt hebben bij het complete negentigdaagse protocol in de Basisprotocollen in dit boek.

Mochten je symptomen aanhouden zelfs nadat dit is afgerond, kun je verdergaan met de Gevorderde protocollen, die helpen onderliggende infecties, medicijnenkwesties en andere onopgeloste triggers aan te pakken. Ik vind het geweldig samen met jou deze reis te maken!

droom, hoofdpijn en allergieën. Op dat moment besepte ik dat er een meer holistische aanpak vereist was. Ik deed niet één ding om beter te worden – ik deed talloze dingen om beter te worden!

In 2011 waren er eindelijk opmerkelijke verbeteringen in mijn gezondheid te melden. Met nieuwjaar nam ik me voor alles op alles te zetten om mijn gezondheid terug te krijgen. Ik ging met een integratieve arts werken die me aanspoorde om gluten en zuivel uit mijn eetwijze te schrappen, en er trad een behoorlijke verandering op. Binnen drie dagen waren mijn zure reflux, opgeblazenheid en PDS verdwenen.

Via mijn eigen onderzoek en verdere begeleiding van andere deskundigen, begon ik supplementen te gebruiken en paste mijn eetwijze verder aan. Het carpaletunnelsyndroom was in een paar weken verholpen, en mijn angst werd in de loop van slechts enkele maanden

minder. Ik was vastbesloten door te gaan. Intussen had ik een uitvoerig dagboek bijgehouden met mijn eigen onderzoeksnotities en de vooruitgang die ik boekte. Tenslotte is het als je last van wazig denken hebt moeilijk om dingen te onthouden, dus wilde ik zeker zijn dat ik dezelfde informatie niet steeds opnieuw las.

Uiteindelijk heb ik een aanzienlijke hoeveelheid materiaal over hoe de ziekte van Hashimoto kan worden aangepakt bijeengebracht, en ik vond het te waardevol om het alleen voor mezelf te houden. Aangemoedigd door mijn moeder en mijn man (mijn twee grootste supporters), besloot ik om van mijn geordende notities en dagboeken een handboek voor patiënten te maken. Mijn man had al twee boeken geschreven over zijn ervaringen met het lopen van ultramarathons en spoorde mij aan over mijn eigen ervaringen te gaan schrijven.

Mijn moeder, die arts is en afkomstig uit Polen, en die altijd interesse heeft gehad voor medische ontwikkelingen, heeft me geholpen met het schrijven van het boek. Ze stimuleerde me ook stilletjes om het af te maken, zodat we het in het Pools konden vertalen en het met mijn neven, nichten en tantes konden delen bij wie ook de ziekte van Hashimoto was vastgesteld.

In januari 2013 bereikte ik remissie, en de patiëntenhandleiding *Hashimoto's Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause* kwam op 31 mei van datzelfde jaar uit. Eindelijk kreeg ik het gevoel dat de worstelingen met mijn gezondheid een hoger doel dienden. Nu ik mijn gezondheid terug had, kon ik mijn gevecht om te genezen gebruiken voor mijn levenswerk en steeds meer mensen bijbrengen hoe zij hun gezondheid konden terugwinnen.

Hopelijk kan ik helpen verandering in je leven te bewerkstelligen. Ik ga je laten zien hoe je stap voor stap je symptomen kunt verminderen en wellicht zelfs verhelpen. Maar hoewel ik je de te zetten stappen op een presenteerblaadje kan geven, kan ik *de veranderingen niet voor je maken* – jij moet zelf het plan ten uitvoer brengen. Het kan goed komen, maar de verandering moet door jou in gang worden gezet. Laten we eens kijken hoe je kunt beginnen je eigen succesverhaal te creëren.

Je gezondheid in eigen hand nemen

De eerste stap hiertoe is groots te dromen en je doelen te bepalen. We zullen ons later bezighouden met hoe het er met je voorstaat – voorlopig richten we ons op wat je wilt bereiken. Als je nog geen gezondheidsdagboek hebt, is dit het juiste moment om ermee te beginnen. Een dagboek bijhouden is een van de beste manieren om je vooruitgang te volgen en eventuele uitdagingen en successen te onthouden.

Misschien houd je liever digitaal een dagboek bij, maar een ouderwets notitieboekje kan natuurlijk ook. Wat je ook kiest, neem een methode waaraan je je zult houden. Denk na over de volgende vragen en schrijf je antwoorden op:

Wat zijn je gezondheidsdoelen?

Wil je meer energie krijgen?

Wil je die extra tien kilo kwijtraken?

Wil je dat je haar weer aangroeit?

Denk diep na over waarom je beter wilt worden. Misschien heb je specifieke redenen. Wil je dat je haar weer terugkomt, zodat je er mooi uitziet op de bruiloft van je nicht? Wil je genoeg energie hebben om een kwartiertje met je kinderen te kunnen spelen zonder dat je moe wordt, of kunnen trainen zonder je dagenlang uitgeput te voelen?

Oordeel niet over jezelf, en zorg dat je geen naar gevoel krijgt van je antwoorden. Het is prima en volkomen normaal om mooi haar te willen hebben of genoeg energie om eens lekker te gaan winkelen zonder moe te worden, of eindelijk die sexy jurk aan te kunnen. Je hoeft geen grootste visioenen te hebben dat je de wereld gaat redden als je beter bent. Begin met jezelf en zorg dat je geneest, en dan kan je vanzelf meer voor anderen doen.

De weg van de gewonde genezer

Al sinds ik een klein meisje was, droomde ik ervan andere mensen te helpen. Ik raakte geobsedeerd door wetenschap toen ik er op de basisschool kennis mee maakte, en ik nam me voor mijn leven aan de wetenschap te wijden, net als Marie Curie, mijn idool, de eerste vrouw die een Nobelprijs won.

Op de middelbare school werd mijn belangstelling voor farmacologie gewekt en las ik graag in mijn vrije tijd de medische leerboeken van mijn moeder. Ik wilde een geneeswijze voor een ziekte vinden zodat ik anderen kon helpen, en ik besloot farmaceut te worden. Aanvankelijk wilde ik me op geestelijke gezondheid richten (ik was zelf depressief geweest ten gevolge van niet-gediagnosticeerde schildklierziekte in mijn jeugd). Ik raakte echter ontmoedigd na de ziekte van Pfeiffer te hebben opgelopen, die me uitputte en waardoor ik me niet op mijn studie kon concentreren.

Vanaf die infectie is mijn gezondheid achteruitgegaan, en vaak had ik medelijden met mezelf. *Waarom ik? Waarom moet ik lijden en zoveel doorstaan?*

Het leek zo zinloos, tot ik op een dag met een briljante gepensioneerde arts over mijn verleden sprak. Hij vertelde me dat hij in de loop van zijn carrière veel patiënten had kunnen helpen die uitbehandeld waren. Hij schreef dit succes niet toe aan zijn intellect, maar aan het feit dat hij zelf veel leed te verduren had gekregen. Hierdoor was hij gedwongen geweest zo veel mogelijk te weten te komen, en kon hij zich helemaal in zijn patiënten inleven.

Voor sommige mensen zou dit ontmoedigend kunnen werken – maar ik vond deze onthulling heel verhelderend. Op dat moment besepte ik namelijk dat ik een doel had. Ik ondervond gezondheidsproblemen die ik te boven kon komen, zodat ik andere mensen kon leren dit ook te doen. Vreemd genoeg was het zo dat toen ik eenmaal mijn pad als gewonde genezer omhelsde, mijn eigen geluk en genezing sneller nabij kwamen.

Kun je terwijl je nadenkt over hoe het er met je gezondheid en de ziekte van Hashimoto voorstaat, begrijpen hoe dit een doel in je leven zou kunnen dienen? Misschien is je ziekte een teken van je lichaam dat je het kalmer aan moet doen en meer tijd met je kinderen of een bejaarde vader of moeder moet doorbrengen. Of misschien betekent het dat je je levensdoel niet nastreeft.

Tijd voor jezelf nemen

De meesten van ons hebben het ontzettend druk, en dit betekent dat we minder tijd hebben om onszelf te koesteren. Zo neemt de overgrote meerderheid van de moeders niet de tijd om goed voor zichzelf te zorgen. Ze staan vroeg op om hun kinderen naar school te helpen of om hun kleintjes te koesteren, te voeden en achterna te zitten; ze proberen ervoor te zorgen dat andere belangrijke personen in hun leven, zoals ouders, schoonouders, tevreden blijven; ze accepteren de eisen die hun baas, cliënten of collega's aan hen stellen (hoe lastig ze ook zijn); en ze zijn aanwezig bij de activiteiten van hun kinderen en gaan naar feestjes van vrienden ook al lopen ze op hun tandvlees.

Hun 'vrije tijd' besteden ze aan het huis op orde houden en, als ze geluk hebben, aan zichzelf opmaken om er presentabel uit te zien voor anderen, voordat ze uitgeput als een blok in slaap vallen, om de volgende dag alles weer net zo te doen.

Maar het punt is dit: of je nu getrouwd bent of alleenstaand, kinderen hebt of niet, er kan geen genezing plaatsvinden als je constant leegstaat. Als dit zo is, zal dit niet alleen ten koste van je gezondheid gaan, maar ook zul je niet goed voor anderen kunnen zorgen. Subtiele tekenen zoals je ergeren of overweldigd voelen als je echtgenoot, kinderen, vrienden, baas of ouders iets willen, duiden erop dat je niet goed voor jezelf zorgt.

Vergeet niet: als je goed voor jezelf zorgt, kun je voor anderen vanuit

overvloed zorgen. Daarom wil ik als je dit boek leest en vooral als je met de protocollen begint, dat je minstens elke dag een uur aan jezelf besteedt. Ik weet dat dit niet makkelijk zal zijn en dat een uur wel een eeuwigheid kan lijken, maar doe echt je best. Gebruik die tijd voor jou en wat jij wilt doen. *Maar hoe?* vraag je waarschijnlijk. Maak om te beginnen een lijst van alle dingen die je op een bepaalde dag doet. Pik eventuele tijd-slurpende inefficiënte activiteiten in je dagelijkse routine eruit. Beantwoord deze vragen:

- Ga je elke dag naar de supermarkt omdat je iets hebt vergeten, in plaats van voor vier tot zeven dagen je maaltijden te plannen en een boodschappenlijst te maken?
- Kook je elke dag twee uur in plaats van in het weekend vier uur lang meerdere porties te maken?
- Word je vier uur lang opgeslokt door de tv of internet, in plaats van met jezelf bezig te zijn?
- Betaal je je rekeningen een voor een in plaats van ze automatisch te laten afschrijven?
- Laat je je afschriften met de post bezorgen of krijg je ze digitaal?
- Controleer je je e-mail de hele dag door, in plaats van op bepaalde vaste tijden?
- Maak je je hele huis zelf schoon, in plaats van daar iemand voor in te huren of gezinsleden te vragen in te springen?
- Sta je elke dag van en naar je werk in de file, in plaats van met het openbaar vervoer te gaan of te regelen dat je deels vanuit huis kunt werken?

Ik zou nog wel even door kunnen gaan, maar ik denk dat je wel snapt wat ik bedoel. Grijp deze oefening aan om de juiste houding te ontwikkelen en jezelf voorop te plaatsen, of in ieder geval bovenaan de lijst. Probeer jezelf te zien als een goede vriend of familielid, iemand voor wie je altijd de tijd zou nemen en alles opzij zou zetten. Ben je bereid dit ook voor jezelf te doen?

Empathie tegenover logica

Nog een belangrijke stap als voorbereiding om beter te worden is je relatie tot verdriet te onderzoeken. Heb je getreurd om je diagnose? Ben je lang verdrietig geweest? Hoewel het normaal is om verdriet te hebben om iets, blijkt uit onderzoek dat als je te lang medelijden met jezelf hebt, dit je ervan weerhoudt de juiste acties te ondernemen.

Uit een onderzoek uit 2012 van de Case Western Reserve University kwam naar voren dat empathie en logisch denken elkaar uitsluiten. Dit betekent dat als je medelijden met jezelf hebt, de kans bestaat dat je niet de meest logische beslissingen voor je gezondheid neemt. Je zou uit wanhoop iets kunnen doen waarmee je jezelf schade berokkent.

Of je denkt dat je niet meer geholpen kunt worden en dat het geen zin heeft welk dieet, supplement of protocol dan ook te proberen. Of je voelt je machteloos en gaat op zoek naar een redder zonder dat je beseft hoe krachtig je eigenlijk zelf bent.

Aan de andere kant is empathie ook van wezenlijk belang voor iemand die ziek is. Daarom, of de diagnose nu gisteren of twintig jaar geleden bij je is gesteld, moedig ik je aan de tijd te nemen om je verdriet te voelen en de emoties over je ziekte niet te onderdrukken. Leg voor jezelf net zoveel compassie aan de dag als je zou doen voor je moeder, dochter, zus of goede vriend – je verdient het. Neem de tijd om jezelf te troosten, gerust te stellen, en neem jezelf bij de arm op de nieuwe reis die je gaat ondernemen. Bereid je dan rustig voor om tot actie over te gaan.

Ik weet dat het moeilijk is je gevoelens van je gezondheidstoestand los te koppelen, maar soms is het nuttig en zelfs noodzakelijk. Als je jezelf eenmaal de tijd hebt gegund om je verdriet te voelen, raad ik je aan je ziekte daarna als een objectief wetenschapper te benaderen, en strategieën toe te passen, je vooruitgang bij te houden en al doende veranderingen aan te brengen. Blijf aan je gezondheid werken, net zolang tot je beter bent.

Word jij een succesverhaal?

Tijdens mijn werk met cliënten in de afgelopen jaren, ontdekte ik een aantal gemeenschappelijke kenmerken van hen die uiteindelijk de ziekte van Hashimoto overwinnen en een succesverhaal worden tegenover hen die blijven worstelen. Deze laatste categorie vertoont vaak de volgende gedragswijzen:

- Klampen zich aan een dogma vast dat voorkomt dat ze beter worden. (*Ik ga mijn eetwijze niet veranderen, geen medicijnen gebruiken, supplementen nemen of me laten onderzoeken!*)
- Zijn niet bereid in zichzelf of noodzakelijke andere geneeswijzen te investeren. (*Ik ga niet naar een dokter die niet door mijn verzekering wordt vergoed of een dure test of supplement zelf betalen.*)
- Lopen allerlei artsen af. (Ze krijgen uiteenlopende meningen van meerdere artsen en therapeuten te horen, maar doen niets met de aanbevelingen. Of ze proberen verscheidene tegenstrijdige aanbevelingen tegelijk toe te passen.)
- Zijn perfectionistisch en hebben onrealistische verwachtingen. (*Ik wil helemaal van de medicijnen af zijn en geen antistoffen meer hebben, binnen een maand na te zijn begonnen veranderingen door te voeren na twintig jaar de ziekte van Hashimoto te hebben gehad.*)
- Identificeren zich met ziek zijn om aandacht van anderen te krijgen of andere onbevredigde behoeften te vervullen.
- Blijven analyseren en niets doen. (Iemand die heel veel onderzoek naar zijn ziekte doet, maar geen actie onderneemt. Zo iemand weet alles van het paleo-dieet, selenium en darminfecties, maar moet het dieet nog gaan proberen, het supplement kopen of zijn buik laten onderzoeken.)
- In sociaal isolement raken en geen ondersteunend netwerk hebben.

De meest voorkomende gedragswijzen van mensen die er in zijn

geslaagd een ommekeer in hun gezondheidstoestand teweeg te brengen zijn:

- Een positieve, optimistische houding hebben.
- Steun van een liefhebbende echtgenoot, vriend, familielid of netwerk hebben. (*We doen het samen, lieverd!*)
- Dankbaar zijn voor kleine vooruitgangen en verbeteringen en kleine succesjes vieren. (*Ja! Mijn haar valt niet meer uit!*)
- Groots dromen. (*Ik kan beter worden; ik kan boeken schrijven, bergen beklimmen, kinderen opvoeden en hondjes redden.*)
- Ontspannende hobby's hebben (yoga, schrijven, lichaamsbeweging, breien).
- In zichzelf willen investeren omdat ze het waard zijn!
- Niet willen stoppen te leven alleen maar omdat ze de ziekte van Hashimoto hebben.
- Anderen om hulp vragen.
- De behoefte om de situatie te beheersen opgeven.
- Rusten als ze moeten rusten.

Een ander essentieel onderdeel van het succes dat ik bij leden van mijn community ben tegengekomen is de juiste instelling hebben, namelijk die van een rebel, geen strijder. Wat is het verschil? Ik zal het uitleggen.

Wees een rebel, geen strijder

Ik ontmoet veel mensen die zinnen gebruiken als 'Ik lijd aan ziekte zus of zo', 'Ik ben een [vul hier de naam van een ziekte in] patiënt', en zelfs 'Ik vecht tegen [naam van een ziekte].' Dit soort zinnen vind ik heel ondermijnend; vechten en een strijder zijn, betekent tenslotte dat je constant aan het worstelen bent.

Ik zie mezelf en mijn gedijende schildklier-community liever als *Root Cause Rebels*, rebellen dus. Zij komen voor hun eigen gezondheid op en doen wat het beste voor hen is, ondanks wat de maatschap-

pij, doemdenkers en de reguliere geneeskunde zeggen. *Root Cause Rebels* begrijpen dat ze unieke individuen zijn en hun leven moeten veranderen om beter te worden. Ze weten dat de verandering vanuit henzelf moet komen. Ze zijn goed in het nemen van beslissingen over hun gezondheidszorg en het invoeren van leefstijlveranderingen, en ze lopen niet met de massa mee. Ze houden hun kennis, behoeften en vastberadenheid om te genezen tegenover iedereen overeind.

Root Cause Rebels kunnen mensen zijn bij wie de ziekte van Hashimoto is geconstateerd, of een andere auto-immuunziekte, die de hoofdoorzaak van hun ziekte willen achterhalen. *Root Cause Rebels* kunnen ook artsen of therapeuten zijn die weten dat er meer komt kijken bij de ziekte van Hashimoto en auto-immuunziekte dan alleen maar medicijnen voorschrijven. Ze weten hoe belangrijk leefstijlveranderingen en functionele geneeskunde zijn voor gezondheidsherstel.

Root Cause Rebels zijn bereid de status quo te trotseren en te zeggen:

“Ik ga niet eten zoals iedereen eet en doen wat iedereen doet, omdat ik andere resultaten wil krijgen dan iedereen krijgt.”

“Ik wil fit, gezond en gelukkig zijn. Ik laat me niet onder druk zetten door reclames om junkfood te eten.”

“Ik pik het niet als me gezegd wordt dat ik niet normaal ben, omdat ik mijn gezicht en lichaam niet met chemicaliën bedek.”

Rebellen begrijpen wat de rol is die ze spelen in hun eigen herstel. Wanneer mensen voor het eerst mijn website bezoeken als is vastgesteld dat ze de ziekte van Hashimoto hebben, stellen ze vaak als eerste de vraag: “Waar kan ik een arts vinden die me kan helpen?” Dat is een slimme vraag, want een ondersteunende arts die naar je luistert is belangrijk. Ik ga je zeker helpen de Ware Arts te vinden, maar eerst wil ik dit een beetje anders formuleren.

Voor je een arts gaat zoeken, vraag jezelf af: ‘Hoe kan ik mezelf helpen?’ Tenslotte ken jij jezelf het beste, jij bent degene die in je lichaam leeft en zijn subtiele boodschappen hoort – niemand anders spreekt zijn taal. Jij alleen hebt het vermogen om je eetwijze te veran-

deren, je supplementen te nemen, je medicijnen te nemen, te rusten als je moe bent en om hulp en ondersteuning te vragen als je die nodig hebt. En jij bent degene die de begeleiding die ik je in dit boek biedt aanvaardt en toepast (of niet).

De Ware Arts vinden

Zou het niet geweldig zijn als we die ene dokter konden vinden die ons een magische pil geeft om al onze problemen te verhelpen? We zouden afvallen, ons haar zou weer groeien, we zouden weer energie hebben ... Dit lijkt misschien een sprookje, maar het kan echt en het gebeurt ook echt bij veel mensen die met de juiste schildklierhormonen beginnen en de juiste dosis vinden. (Zie hoofdstuk 8 voor meer begeleiding over het optimaliseren van medicijnen.)

Ik adviseer iedereen die de ziekte van Hashimoto heeft een (natuur) arts of therapeut te raadplegen. Zelfs als je heel veel over de ziekte van Hashimoto weet of zelf arts of therapeut bent, is het belangrijk een objectief persoon die goed op de hoogte is te kennen om ideeën mee uit te wisselen.

We hebben allemaal vooroordelen en voorkeuren die het inzicht in onze gezondheid kunnen vertroebelen – daarom moedig ik je aan een arts of therapeut te zoeken die bereid is met je samen te werken en je te helpen mogelijke triggers van je ziekte te bepalen en uit te schakelen. Dit is niet hetzelfde als een onethische arts die gereguleerde middelen voorschrijft aan iedereen die erom vraagt en die achteloos met je gezondheid omgaat.

Om de beste resultaten te behalen adviseer ik te gaan werken met een natuurarts of therapeut. Natuurartsen of therapeuten benaderen het lichaam holistisch; ze richten zich niet alleen op de schildklierhormonen. Veel patiënten zijn teleurgesteld als ze bij reguliere artsen zijn geweest die zeggen dat er niets te doen is aan de auto-immuun-aanval op de schildklier. Ze schrijven slechts één soort schildklier-

hormoon voor, doseren schildklierhormonen niet correct, en de patiënt blijft zich ellendig voelen!

Om erachter te komen of een arts of therapeut je kan helpen de ziekte van Hashimoto aan te pakken, kun je de volgende vragen stellen:

1. Schrijft de arts of therapeut synthetische schildkliermedicijnen voor of natuurlijke schildklierhormonen (NDT's, acroniem van Natural Dissicated Thyroid hormonen; zoals bijvoorbeeld Armour Thyroid, Nature-Throid, WP Thyroid)?
2. Schrijft de arts of therapeut lage doseringen naltrexon (LDN) voor? (Zie pagina 250 voor meer informatie.)
3. Laat de arts of therapeut een speekseltest voor de bijniereen doen?
4. Is de arts of therapeut vaste klant bij gespecialiseerde laboratoria?
5. Laat de arts of therapeut testen op voedselovergevoeligheden doen?

Als je met een arts of therapeut werkt wiens verrichtingen door de verzekering worden vergoed, bedenk dan dat die misschien niet zoveel tijd voor je beschikbaar heeft en geen gebruik kan maken van de gespecialiseerde laboratoria vanwege specifieke vergoedingsrichtlijnen.

Hoewel deze laboratoria uitermate belangrijk zijn om bij de hoofdoorzaak te komen, vallen ze buiten de reguliere gezondheidszorg en worden als experimenteel beschouwd, dus maken de meeste endocrinologen, huisartsen en internisten geen gebruik van deze testen.

Veel zorgverzekeringsmaatschappijen weigeren artsen te vergoeden die ‘niet-goedgekeurde laboratoria’ gebruiken of in hun ogen te veel testen laten doen voor een patiënt. Helaas hebben zorgverzekeraars te veel te vertellen over de gezondheidszorg.

Vaak zul je een arts of therapeut buiten de verzekering om moeten zoeken om de zorg, aandacht en onderzoeken te krijgen die je verdient. In sommige gevallen kun je misschien de rekening bij je verzekering indienen om vergoed te krijgen. Maar wees erop voorbereid dat je sommige testen uit je eigen zak moet betalen.

Ik beschouw deze testen als een investering in je gezondheid. Velen van ons geven geld uit aan een handtas of een paar schoenen waardoor we even een goed gevoel krijgen, maar geld aan een laboratoriumtest besteden kan onze gezondheid op de lange termijn enorm verbeteren. Voor het geval je geen dokter kunt vinden die zowel medicijnen kan voorschrijven als de gespecialiseerde testen kan laten doen, kun je door je arts je medicijngebruik laten controleren, terwijl je door een natuurarts of therapeut (die niet altijd recepten mag uitschrijven) testen voor je laat uitvoeren.

Als je geen geschikte natuurarts of therapeut kunt vinden, of als je een hoog eigen risico hebt, kun je deze testen zelf bij bepaalde laboratoria direct laten uitvoeren of kijken op de website van de Vereniging Gebruikers Natuurlijk Schildklierhormoon (www.vgns.nl) om in contact te komen met artsen.

Iedereen heeft een arts of therapeut nodig om op te nemen in het medische team. Het is belangrijk iemand te vinden die je kan begeleiden en die naar je kan luisteren. Je hebt iemand nodig die bereid is buiten de vaste kaders te denken en die begrijpt dat jij je eigen eisen aan de zorgverlening stelt.

Het Hashimoto Protocol en hoe dit boek te gebruiken

Ik hoop dat je dit boek zult gebruiken als bron van inspiratie en informatie voor de ziekte van Hashimoto, en vindt wat de eventuele hoofdoorzaken en de belangrijkste factoren voor genezing voor je zijn. De protocollen in dit boek moeten in de aangeboden volgorde worden toegepast. Het is nodig dat je je negentig dagen lang helemaal toelegt op de Basisprotocollen, die bestaan uit het Protocol voor leverondersteuning, het Protocol voor bijnierherstel en het Protocol voor darmbalans. Hier volgt een vooruitblik op elk protocol:

PROTOCOL VOOR LEVERONDERSTEUNING: TWEE WEKEN

1. Ban voedingsmiddelen uit die triggers kunnen zijn.
2. Voeg ondersteunende voedingsmiddelen toe.
3. Verminder blootstelling aan gifstoffen.
4. Ondersteun ontgiftingspaden.

PROTOCOL VOOR BIJNIERHERSTEL: VIER WEKEN

1. Rust.
2. Ontstress.
3. Verminder ontstekingen.
4. Breng de bloedsuiker in balans.
5. Vul voedingsstoffen en adaptogenen aan.

PROTOCOL VOOR DARMBALANS: ZES WEKEN

1. Schrap voedingsmiddelen die reacties opwekken.
2. Neem enzymensupplementen in.
3. Breng de darmflora in balans.
4. Voed de darmen.

Negentig dagen een protocol volgen lijkt misschien lang, maar bedenk dat je ziekte niet van de ene dag op de andere is ontstaan en dat het enige tijd duurt om te herstellen. Het goede nieuws is dat je waarschijnlijk al binnen twee weken beter zult voelen. Je hebt nu een goed idee gekregen over hoe je je eigen succesverhaal kunt creëren,

dus laten we beginnen! Welkom, mijn *Root Cause Rebels*! Ik ben trots jullie gids en cheerleader te mogen zijn bij je verzet tegen autoriteit en conventie. Ik hoop dat dit boek jullie ertoe zal aanzetten je gezondheid in eigen hand te nemen, een goed leven te leiden en je eigen succesverhaal te creëren.

Hoofdoorzaakoverweging – Bereid je voor op actie

Wat zijn je gezondheidsdoelen?

Wat zijn je levensdoelen?

Waarom wil je gezond worden?

Waarom wil je al deze gezondheidsdoelen bereiken?

Voorbeeld: Ik wil me weer mooi voelen. Ik wil er voor mijn kinderen zijn. Ik wil stralen zoals de bedoeling is. Ik wil promotie maken.

Hoe zal je leven ten goede veranderen als je weer gezond bent?

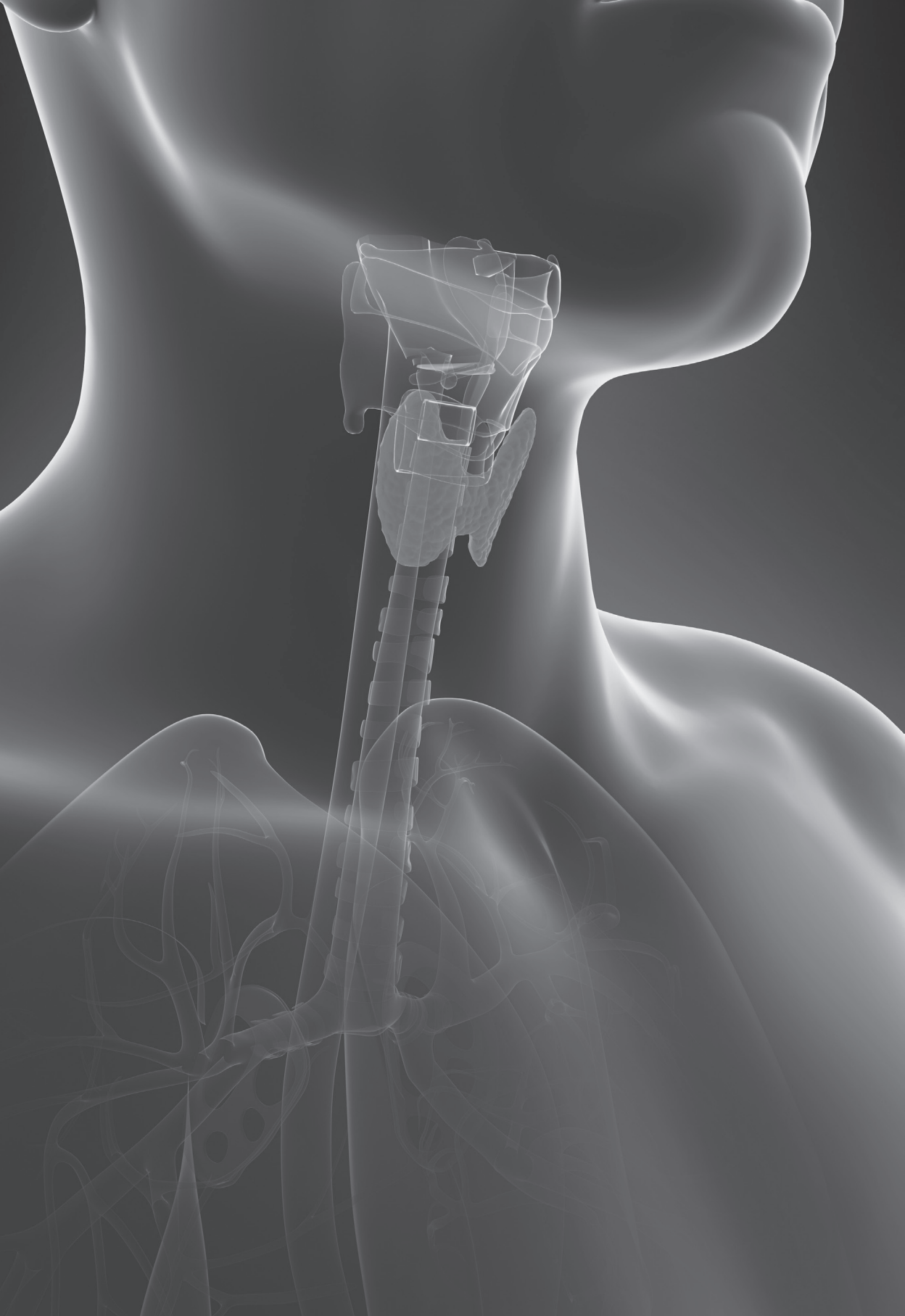
Voorbeeld: Ik word wakker en zit vol energie, en hierdoor zal ik het boek waarvan ik al jaren droom kunnen afmaken.

Wat zou je gaan doen als je je gezondheidsdoelen hebt bereikt?

Voorbeeld: Ik zou nog een kind nemen. Ik zou gaan skiën. Ik zou gaan trainen voor een marathon. Ik zou een sexy rode jurk kopen. Ik zou naar Afrika op reis gaan.

Wat moet je doen om deze gezondheidsdoelen te bereiken?

Wat moet je nalaten om je doelen te bereiken?



Hoofdstuk 2

DE SYMPTOMEN, DIAGNOSE EN OORZAKEN VAN DE ZIEKTE VAN HASHIMOTO BEGRIJPEN

Voordat we het protocol in duiken gaan we eerst de ziekte van Hashimoto uitgebreid verkennen, inclusief de meest voorkomende en verwarrende symptomen, het diagnoseproces en de auto-immuun oorzaken van de ziekte.

We beginnen met een snelle introductie over de werking van de schildklier om beter te begrijpen wat er zich in je lichaam afspeelt en waar het probleem vandaan komt. Je weet inmiddels dat de ziekte van Hashimoto een auto-immuunziekte is die de schildklier treft, maar laten we eens kijken waarom dit kleine vlindervormige orgaan zo belangrijk is en hoe het komt dat als het niet goed werkt, zoveel functies in het hele lichaam verstoord raken.

De kleine, maar krachtige schildklier

De schildklier is zoals gezegd een klein, vlindervormig orgaan dat zich horizontaal aan de voorzijde van de hals bevindt, tegen de luchtpijp aan. Deze belangrijke klier produceert schildklierhormonen, die essentieel zijn voor diverse kritieke functies overal in het lichaam. Schildklierhormonen helpen bij de regulatie van de hartslag, ademhaling, stofwisseling, bloeddruk, menstruatiecyclus, lichaamstempe-