



Marianne Teitelbaum

CURARE LA TIROIDE CON L'AYURVEDA

Trattamenti naturali per la tiroidite
di Hashimoto, l'iper e l'ipotiroidismo

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Marianne Teitelbaum

CURARE LA TIROIDE CON L'AYURVEDA

Trattamenti naturali
per la tiroidite di Hashimoto,
l'iper e l'ipotiroidismo

Indice

Prologo	9
Ringraziamenti.....	13
Prefazione	15
Introduzione - Guarigione tradizionale per la Nuova Era.....	25
1. Che cos'è l'ayurveda?	31
Che cos'è il prana?.....	32
Quali sono i tre dosha?	35
I nove stadi della malattia	39
I sette dhatu (tessuti)	41
Ojas: neurotrasmettitori e ormoni.....	42
I canali vibrazionali e fisici	43
Diagnosi del polso	45
I subdosha.....	48
2. La tiroide e il sistema endocrino	53
Il sistema endocrino.....	55
Ora torniamo alla tiroide.....	61
3. Le cause alla radice del malfunzionamento tiroideo	67
Alla base dell'equilibrio: i dosha	68
Fattori alimentari che impediscono la conversione del T4 in T3	75
Malnutrizione	79
L'infiammazione	82

La tossicità	85
La soia costituisce un fattore di malfunzionamento tiroideo?.....	94
Prolungato stress surrenale.....	97
Esami del sangue per valutare la funzionalità tiroidea	97
4. La tiroide e le interazioni con le surrenali.....	99
Sintomi di debolezza della tiroide	101
Debolezza surrenale	104
Riposo e recupero per surrenali e tiroide.....	107
Erbe ayurvediche per riequilibrare le surrenali e la tiroide.....	108
5. La tiroidite di Hashimoto	113
Che cos'è il sistema immunitario?	115
Le tre parti del sistema immunitario.....	117
Come riequilibrare le tre parti del sistema immunitario.....	123
Erbe ayurvediche e altri trattamenti per i disturbi tiroidei autoimmuni.....	127
Ashwagandha e curcuma: uso corretto per le malattie autoimmuni.....	131
Antiossidanti: protettori cellulari	133
Bassi livelli di vitamina D possono causare malattie autoimmuni?	137
A sostegno della tiroide	138
6. Tiroide e funzionalità biliare	141
Che cosa fa la cistifellea?	141
Che cos'è il fango biliare?.....	143
Gli effetti della ghiandola tiroidea sul flusso biliare	146
Cosa succede quando la bile non fluisce?	147
Come mantenere il funzionamento corretto del sistema biliare	150
Erbe e alimenti per rilasciare la bile.....	157
Il ruolo delle fibre.....	159
7. Trattamenti ayurvedici per condizioni specifiche causate da disfunzioni tiroidee.....	163
Caduta di capelli/unghie fragili	163
Battito irregolare/aritmia	165
Estrogeni alti/progesterone basso	166
Depressione.....	168

Aumento di peso	168
Osteopenia o osteoporosi.....	171
Colesterolo alto.....	175
Stipsi.....	177
Insonnia e ansia.....	178
Dolori articolari	181
Sindrome delle gambe senza riposo	183
8. Nutrizione e routine quotidiana per la salute della tiroide.....	185
La digestione dalla prospettiva ayurvedica: un rapido ripasso	186
Alimenti da evitare	187
Cosa posso mangiare?.....	189
Routine quotidiana (dinacharya)	207
Conclusione - La medicina del futuro	211
Risorse	215
Bibliografia.....	219

Prologo

È per me davvero una fortuna e un umile privilegio conoscere e lavorare con una persona come la dottoressa Marianne Teitelbaum. È una stella luminosa che porta luce nell'oscurità della malattia e dà vita al vero significato di *guarigione e salute*.

Quale endocrinologa, ho riscontrato che almeno il 50% dei miei pazienti soffre di patologie autoimmuni tiroidee. Considerando l'importanza dell'ormone tiroideo, che è vitale per il corretto funzionamento pressoché di tutti gli organi, le patologie tiroidee se non trattate in modo adeguato possono influire notevolmente sulla qualità di vita di una persona. Ho notato spesso che i miei pazienti si sentono frustrati dalla discordanza tra i sintomi e il fatto che viene detto loro che i valori del sangue sono "normali". A scoraggiarli di più è che vengono loro prescritti per tutta la vita farmaci per la tiroide i quali, come si rendono conto i pazienti, non sono di grande aiuto. Siamo tutti nati con la capacità intuitiva di sapere quando ci troviamo fuori equilibrio. I pazienti non riescono a sentirsi soddisfatti semplicemente perché i valori delle analisi ematiche sembrano normali. Vogliono *sentirsi* normali. Vogliono *sentirsi* in salute. Vogliono *sentire* l'equilibrio, l'armonia tra corpo, mente e spirito.

Come professionista in campo sanitario possiedo le basi di una solida formazione medica, ma mi sforzo di ascoltare i pazienti, non solo di trattarli. Negli anni scorsi, mi sono ritrovata a cercare qualcosa di più profondo, qualcosa di più olistico, qualcosa che non riguardasse né trattasse solo i sintomi, ma che arrivasse al cuore del problema. Ho partecipato per caso a una conferenza che la dottoressa Teitelbaum aveva tenuto nel 2014. Poiché pratico anche la meditazione e lo yoga, sono rimasta affascinata dal fatto che i batteri sani presenti nel nostro apparato digerente lei li chiama *yogini* e li classifica come una componente del cervello nel nostro sistema immunitario. In maniera intelligente ha correlato la fisiologia tradizionale e la saggezza

dell'ayurveda e *tutto aveva un senso*. Mi sembrava di aver trovato la chiave per risolvere l'enigma. Sapevo che dovevo conoscerla e imparare da lei, quindi l'ho fatto. In effetti, ci sono andata proprio come paziente.

Una delle nostre più grandi benedizioni nella vita è l'aver una salute buona ed equilibrata; è qualcosa che a mio parere diamo spesso per scontato. Mi piace vedere il corpo come un tempio sacro, che gentilmente ospita la moltitudine di organi e ghiandole, nonché un universo a se stante. È davvero sorprendente come le migliaia di miliardi di cellule del nostro organismo lavorino assieme instancabilmente, in armonia, anche quando stiamo dormendo, senza che facciamo nulla perché accada. Il nostro fisico è uno strumento attraverso il quale percepiamo e interagiamo con il mondo. Nel suo stato originale di buona salute, non solo funziona correttamente, ma ha anche la capacità innata di guarire. Tuttavia, viviamo in un'epoca in cui chiediamo troppo al nostro corpo. Sembriamo più indaffarati che mai, mangiamo velocemente e nei momenti sballati, dormiamo in modo insufficiente e nei momenti non adatti, consumiamo cibi comodi ma molto elaborati e conduciamo uno stile di vita sedentario.

Questi fattori, presi assieme, contribuiscono a un circolo vizioso di *mal-essere* in cui il corpo perde la sua innata qualità di essere in equilibrio. Di conseguenza, ci troviamo nel bel mezzo di una grave crisi sanitaria. Patologie croniche quali diabete, cardiopatie e obesità sono in aumento a tassi epidemici e insorgono a un'età via via più giovane. Aumenta anche l'incidenza della patologia autoimmune della tiroide, una malattia meno conosciuta ma ugualmente micidiale. Le teorie sulle cause sono numerose e resta ancora da determinare quali possano rispondere a verità, ma a balzare subito all'occhio è che, nonostante la crescente gamma di integratori e di farmaci di sintesi e naturali dell'ormone tiroideo, i pazienti non si sentono necessariamente meglio, quantunque gli esami del sangue appaiano migliorare.

L'ayurveda è un sistema di medicina risalente a migliaia di anni or sono e originatosi in India. *Ayur* significa "vita" e *veda* "scienza"; in altre parole, l'ayurveda è la scienza della vita. Secondo l'ayurveda, il nostro stato naturale è di equilibrio e salute, per cui sintomi o malattie sono la manifestazione di una deviazione dal nostro stato naturale. La bellezza di questa prospettiva è che ci permette di rilevare uno stato di squilibrio, cioè la causa della malattia, prima che divenga abbastanza seria da comparire negli esami del sangue. Riconosce e valuta l'equilibrio originario del corpo quale difesa primaria contro le malattie.

Quando mi sono recata dalla dottoressa Teitelbaum come paziente, lei ha

parlato con me per un po', indagando sul mio stato di salute fisica ed emotiva, dopodiché è entrata in un profondo silenzio di guarigione mentre mi analizzava le pulsazioni. Da questa diagnostica energetica e sensoriale è stata in grado di ricostruire la storia del mio mondo fisico interiore con estrema accuratezza, ben al di là di ciò che i tradizionali esami del sangue avevano suggerito.

Dal punto di vista della tiroide, la medicina allopatrica tratta i sintomi dello squilibrio. L'ayurveda si concentra sulla causa, ossia *perché abbiamo sviluppato lo squilibrio?* Grazie agli anni di esperienza e alla comprensione innata del corpo e dei principi ayurvedici, la dottoressa Teitelbaum ha trattato con successo molti pazienti con problemi tiroidei. Ho affidato alle sue cure numerosi miei pazienti. Parecchi di loro combattevano da decenni, trattando le patologie tiroidee solo in superficie. Guarendo questi pazienti da zero, andando alla radice, la dottoressa Teitelbaum è riuscita a restituire sistematicamente la salute alla ghiandola tiroidea.

Quindi ho un solo vero desiderio per ognuno di voi: le malattie tiroidee possono avere un effetto devastante ed estenuante sul nostro funzionamento quotidiano e sulla qualità della vita. Leggendo questo libro e valutando l'esperienza della dottoressa Teitelbaum nel riportare la tiroide in equilibrio, potreste intraprendere un viaggio di trasformazione, elevazione e guarigione.

Ringrazio sinceramente la dottoressa per la sua massima dedizione, l'umiltà e la saggezza. La sua missione è servire e guarire. In un mondo in cui i farmaci sono onnipresenti, ha dimostrato coraggio e ispirazione nel risvegliare l'antica scienza dell'ayurveda e nel riconoscerne il vero valore. È in tutto e per tutto una pioniera, giacché ci riporta alle radici della guarigione vera e ci riconduce all'armonia e alla salute. Per questo, dovremmo esserle tutti grati.

Namaste e Om Shanti,
DOTT. ANJALI GROVER

La dottoressa Anjali Grover è un'endocrinologa specializzata nel trattamento del diabete, dei disturbi tiroidei e di altri disturbi e carenze ormonali. Ha conseguito una laurea in economia al Barnard College/Columbia University e una in medicina all'Università di Stony Brook. Ha completato l'internato presso il Langone Medical Center della NYU e la formazione di ricerca al Brigham and Women's Hospital e alla Harvard Medical School. Ha lavorato per alcuni anni come endocrinologa clinica presso il NYU Medical Center e attualmente opera al Mountainside Medical Group dell'Hackensack Meridian Health. Ama instaurare un dialogo con i suoi pazienti e si sforza di incorporare nelle cure e nei trattamenti le pratiche di meditazione.

Prefazione

Nei primi anni Sessanta, un periodo di grande fermento, il fisico e filosofo Thomas Kuhn ha scritto un importante libro dal titolo *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*. Il libro si è diffuso attraverso la comunità scientifica, dando vita a correnti e opposizioni. In esso l'autore sosteneva che il progresso non procede sempre in linea retta, bensì tende a essere soggetto a periodici cambiamenti radicali che mettono in discussione la saggezza convenzionale. Oggi ci troviamo in un momento del genere.

È un momento di colpi di scena. Negli anni successivi al libro di Kuhn, numerosi pazienti hanno aperto gli occhi davanti alle lacune e ai problemi della medicina moderna. Dopotutto, giacché la terza causa principale di morte negli Stati Uniti è la degenza ospedaliera, è tempo di fare un esame di coscienza e uno sforzo collettivo per evitare il ricovero in ospedale! Le versioni occidentali e rapide della medicina olistica sono state accompagnate da modelli nuovi e migliori, basati su trattamenti definiti “naturali”. Spesso però non erano sufficienti, perché offrivano un facsimile della medicina moderna, in cui in genere farmaci venivano sostituiti da vitamine e minerali di sintesi, a volte alimentando il focus sul trattamento dei sintomi. I tempi invece sono maturi per una rivalutazione dei vecchi modelli.

Entra in scena la nuova ayurveda.

Ironia della sorte, oggi scopriamo che il nuovo paradigma annunciato da Kuhn rispecchia l'antica pratica della fitoterapia indiana. La nuova ayurveda attinge a principi eterni per trattare le cause soggiacenti della malattia. Prende in considerazione i nostri mali moderni e sviluppa una serie di nuovi protocolli, offrendo la promessa di quella medicina personalizzata di cui abbiamo sentito parlare tanto.

Diamo un'occhiata alle insidie della moderna e presunta medicina olistica attraverso gli occhi di due mie pazienti.

Le gemelle Elizabeth e Megan, nate tredici anni fa, sono state felicemente date alla luce da due genitori che le adorano. Questi genitori hanno seguito tutti i consigli del pediatra, così da garantire alle loro belle figlie una vita sana. Tuttavia, dopo un ciclo di vaccinazioni all'età di due anni, hanno notato con loro grande sgomento che nelle bambine i capelli cadevano a ciocche. All'inizio hanno ignorato la cosa, sperando che si arrestasse da sola, ma con il passare delle settimane le bambine sono arrivate a perdere tutti i capelli, come pure le sopracciglia e i peli corporei.

Disperati, i genitori hanno portato le gemelle dal pediatra che, dopo la visita, le ha mandate all'ospedale pediatrico. I medici hanno stabilito che le bambine avevano ereditato la condizione ipotiroidea della madre, il che spiegava la caduta dei capelli. È stato immediatamente somministrato loro l'ormone tiroideo ed è iniziato un tortuoso ciclo di iniezioni di steroidi al cuoio capelluto, cosa che da allora ha fatto nascere nelle piccole la paura dei dottori e, peggio ancora, sono rimaste calve.

I medici hanno incoraggiato i genitori a portarle in un gruppo di sostegno che si incontrava una volta all'anno in varie parti del paese, cosicché crescessero sapendo che c'erano altri che stavano subendo un destino simile. Durante uno di questi incontri hanno sentito parlare di un rinomato terapeuta olistico che eseguiva accurati esami del sangue e di fatto prescriveva parecchi nutraceutici per pazienti tiroidei, tra cui multivitaminici, minerali, L-glutamina, glutazione, curcuma, vitamina D, coenzimi, acido alfa-lipoico, ashwagandha e complesso vitaminico B. Hanno preso un appuntamento e, dopo il consulto iniziale, è stato deciso che avrebbero continuato a somministrare alle bambine l'ormone tiroideo, seguendo nel contempo il nuovo programma di integratori. All'inizio entusiasta e piena di speranza, la famiglia si è però sentita scoraggiata e disillusa nei due anni successivi, quando nulla è cambiato e le bambine avevano la nausea per la valanga quotidiana di pillole. È stato a quel punto che la famiglia è giunta nel mio studio ayurvedico.

Avendo trattato molte migliaia di casi, sapevo che i medici avevano seguito l'approccio sbagliato, concentrandosi esclusivamente sull'insufficienza della ghiandola tiroidea e non facendo nulla per correggere l'aggressione del sistema immunitario alla stessa. Sapevo anche che l'ormone tiroideo che avevano prescritto alle bambine stava facendo più male che bene, perché somministrandolo si impediva involontariamente loro di produrlo da sé.

Il naturopata aveva almeno cercato di correggere il sistema immunitario,

ma il suo errore era stato di prescrivere nutraceutici di sintesi che, come i farmaci, possono causare numerosi effetti collaterali. L'altro problema nel protocollo che prescriveva era che conteneva troppe compresse da assumere per via orale, senza prestare alcuna attenzione al fegato, che avrebbe dovuto metabolizzare tutte le sostanze; in questo modo veniva alterata la sua funzione e si creava così una risposta autoimmune ancora più forte (mi dilungherò su questo più avanti).

Poiché la farmacologia non rientra nell'ambito della mia pratica, ho detto ai genitori che stava a loro decidere se volevano ridurre il dosaggio dell'ormone tiroideo delle figlie iniziando il protocollo ayurvedico che avevo elaborato per loro. Durante le settimane e mesi successivi le dosi sono state ridotte al minimo e alla fine il trattamento è stato interrotto, perché ci siamo focalizzati sui motivi per cui il sistema immunitario era stressato al tal punto da aggredire di fatto la tiroide, rendendone impossibile il funzionamento e causando la calvizie.

Il nostro approccio consisteva nell'utilizzare rimedi davvero naturali, composti da erbe, alimenti e spezie per riportare il sistema immunitario in carreggiata, permettendogli di arrestare i suoi incessanti attacchi alla tiroide. Abbiamo poi aggiunto un supporto alla ghiandola stessa per aiutarla a guarire da sola, senza fare affidamento sull'ormone. Inoltre, è stato fatto ogni sforzo per ridurre al minimo i farmaci orali, utilizzando altri sistemi di somministrazione delle erbe (tramite applicazione transdermica, diluizioni omeopatiche in acqua da sorseggiare lentamente durante il giorno e infusi molto diluiti), cosicché il carico per il fegato fosse minimo.

Lentamente ma senza esitazioni, piccole chiazze di capelli hanno iniziato a crescere, mese dopo mese, finché entrambe hanno riacquisito una chioma di lucenti capelli castani, ereditati anch'essi dalla madre. Inoltre, essendo stati ripristinati salute ed equilibrio nel sistema immunitario, alterato da troppe vaccinazioni in una sola volta, è stata alleviata la sensibilità al glutine, ai latticini e ad altri alimenti. Meglio ancora, i genitori sapevano che affrontare tutti questi problemi in giovane età avrebbe contribuito a proteggere le figlie dallo sviluppo di altre malattie autoimmuni, come la fibromialgia e il lupus, più avanti nella vita.

È per Elizabeth e Megan e per le migliaia di pazienti in difficoltà simili che scrivo questo libro.



Elizabeth al controllo dopo tre mesi



Elizabeth al controllo dopo sei mesi



Elizabeth al controllo dopo un anno

Quello che sappiamo è che l'America è scossa da un'epidemia di disturbi che spinge le persone alla disperazione e ai medici. La litania è familiare: cancro, cardiopatie, patologie autoimmuni e disturbi digestivi, anche se le ultime due voci spesso si riuniscono. Come possiamo essere così malati in uno dei paesi tecnologicamente più avanzati del mondo, sede di attrezzature diagnostiche superiori, farmaci straordinari e stimate istituzioni mediche? Siamo a un punto in cui sia la medicina allopatica sia quella olistica hanno bisogno del tipo di cambiamento radicale suggerito da Kuhn, nel trattamento delle patologie tiroidee ma anche in varie altre malattie.

I medici allopatici sono formati per ricercare e curare le malattie attraverso una serie di farmaci carichi di effetti collaterali, che affrontano solo i sintomi e sconvolgono l'ecologia del nostro organismo. Sebbene non per colpa loro, non possiedono un metodo per individuare gli squilibri soggiacenti prima che la malattia diventi conclamata, quando sono molto più facili da gestire.

La medicina olistica negli Stati Uniti è agli esordi e, come in ogni nuova disciplina, la sperimentazione è tanta. Inevitabilmente e comprensibilmente, vengono commessi errori. I terapeuti olistici sono sulla strada giusta con le loro alternative naturali ai farmaci allopatici. Ma qui sta il problema: oltre a impiegare erbe e alimenti vari per guarire, molti incorporano anche numerose vitamine, minerali, aminoacidi ecc. di sintesi. A un esame più attento, questi cosiddetti prodotti naturali, spesso posti sotto la categoria dei nutraceutici, sono problematici quasi quanto i farmaci, perché prodotti in laboratorio e avulsi dalla natura. Come i farmaci, esercitano un effetto, ma a quale prezzo? Certo, questi rimedi possono attenuare alcuni sintomi, ma fin troppo spesso i pazienti si ammalano assumendo nel tempo una versione artificiale delle vitamine a dosi molto più elevate di quelle presenti naturalmente nel cibo. Il corpo riconosce gli integratori di sintesi come tossine, il che sovraccarica di lavoro extra reni e fegato per liberarlo da queste sostanze chimiche. Se dobbiamo presentare un'alternativa veramente *naturale* alla medicina allopatica, allora il trattamento deve consistere in rimedi prodotti in *natura*.

Non solo, dobbiamo anche considerare la fatica del fegato quando mandiamo giù così tanti integratori, sebbene alcuni siano a base di erbe e veramente naturali. È suo compito elaborare tutto ciò che inghiottiamo, quindi non è il caso di sommergerlo con tante compresse e tanti intrugli. “Quanto può sopportare il fegato?” rammento di aver udito ripetutamente dire da

Vaidya Mishra, mentre io e lui esaminavamo i pazienti con una lunga lista di integratori (di sintesi e naturali) che stavano assumendo.

Questo libro presenta una medicina alternativa davvero alternativa: l'ayurveda.

Si tratta di un sistema tradizionale di fitoterapia indiana risalente a cinquemila anni or sono. Ben prima di Ippocrate, gli antichi saggi indiani svilupparono un sistema completo di guarigione che affrontava gli squilibri e le cause alla loro origine, con l'obiettivo ideale di prevenire le malattie se possibile, altrimenti invertendone il processo.

Con una formazione in chiropratica, mi sono interessata all'ayurveda circa trent'anni fa, quando ho deciso di studiare le erbe nel tentativo di aiutare i miei pazienti a superare problemi di salute che non riuscivano a risolvere. In breve tempo scoprii che le erbe autoctone americane crescevano spontanee nei campi, ignorate e sconosciute ai più. Gli Stati Uniti, un paese giovane, non hanno mai avuto l'opportunità di sviluppare su vasta scala una farmacopea a base di erbe. Di conseguenza, gli esperti con cui studiare erano pochi.

Ho continuato a studiare con vari nutrizionisti in tutto il paese e ho imparato come usare i nutraceutici, portando avanti nei primi anni della mia pratica un periodo di prova di questo approccio e vivendo grossi momenti di crisi assieme ai miei pazienti. Più determinata che mai, mi sono rivolta all'ayurveda, di cui avevo sentito parlare perché praticavo la meditazione e seguivo la cultura orientale. Con questa modalità ho trovato un barlume di successo: i miei pazienti hanno iniziato a migliorare. Ma il momento cruciale è arrivato nel 1999. Quell'anno ho conosciuto e iniziato a studiare con Vaidya Rama Kant Mishra, giunto in America dall'India a sviluppare formule ayurvediche per la principale azienda di erbe ayurvediche negli Stati Uniti.

Il dottor Mishra occupava un posto di prim'ordine nel pantheon ayurvedico, poiché discendeva da un lignaggio di "raj vaidya", cioè medici ayurvedici che si distinguevano perché erano stati scelti per trattare i reali dell'India. E ora stava insegnando a me! Nei successivi diciassette anni, il dottor Mishra è stato al mio fianco mentre visitavamo centinaia di pazienti, mostrandomi scrupolosamente come utilizzare cinquecento formule a base di erbe per curare ogni malattia e condizione immaginabile.

Ma ha fatto ben di più. Il mio studio è diventato il suo laboratorio, per così dire. Il dottor Mishra ha scoperto ben presto come i pazienti americani non fossero in grado di metabolizzare molte delle erbe che usava in India,

non riuscissero a tollerare le tecniche di pulizia raccomandate nei testi antichi e soffrissero di diversi mali moderni non discussi nei suddetti testi, come la fibromialgia e tanti altri. Inoltre, parecchi presentavano una fisiologia assai delicata, derivante dall'uso eccessivo di farmaci e dall'ingestione di alimenti trasformati. Quindi, di concerto con me, il dottor Mishra ha adattato e riorientato la pratica tradizionale trasformandola in ciò che oggi chiamiamo nuova ayurveda, unendo la saggezza dei sapienti alla ricerca moderna.

Rispetto alla pratica tradizionale, la nuova ayurveda incorpora dunque alcune delle innovazioni chiave del dottore.

I suoi rimedi richiedono solo un pizzico o due di erbe in un litro di acqua bollita, anziché il classico cucchiaino per tazza. Tutto ciò che inghiottiamo passa attraverso il fegato; tuttavia, da noi quest'organo tende a essere così sovraccarico di farmaci, nutraceutici e alimenti trasformati che in molti casi non tollera le dosi normali di erbe.

Ha introdotto l'uso di creme transdermiche fitoterapiche, dove le erbe penetrano direttamente nel sangue dalla pelle, aggirando così il fegato e concedendogli una pausa tanto necessaria.

Il dottor Mishra ha sviluppato inoltre un processo speciale per mezzo del quale l'energia pranica dell'erba viene estratta, filtrando la grezza parte fisica e mettendo in infusione in uno sciroppo di zucca estiva biologica solo la vibrazione o l'intelligenza dell'erba. Poiché le risultanti gocce di gliceride non contengono molecole fisiche dell'erba, non vi sono parti grezze che il fegato caldo e reattivo debba attaccare e ossidare. Nello stesso tempo però il sistema cellulare, gli organi e le ghiandole possono godere di benefici identici come se l'erba fisica fosse presente. Considerate che è l'energia pranica a produrre gli effetti sulla fisiologia. Così, con questo ingegnoso sistema numerose erbe possono essere somministrate a gocce da assumere in un litro d'acqua e sorseggiare lentamente durante il giorno, prevenendo lo stress estremo per il fegato dato dall'ingerire erbe, vitamine, minerali, aminoacidi, enzimi, farmaci e così via.

Il massaggio quotidiano con olio, una pratica ayurvedica comune per rimuovere le tossine, lubrificare le articolazioni e rallentare il processo di invecchiamento, è stato rivisitato dal dottor Mishra. Nella nuova ayurveda per le persone con pelle chiara l'olio di sesamo tradizionale viene sostituito con olio di oliva o di mandorle nei mesi più freddi. Abbiamo scoperto che i pazienti con pelle più chiara non riuscivano a gestire l'olio di sesamo, più pesante, usato nei pazienti indiani. Infatti l'olio rimaneva sulla pelle, non si

assorbiva e generava troppo calore sul corpo, perché è considerato un olio che riscalda. Raccomandiamo poi l'uso di olio di cocco nei mesi estivi, indipendentemente dal fatto che la pelle sia chiara o scura, perché questo, un olio freddo, può calmare gli effetti sul corpo del calore che si accumula durante i mesi estivi.

Le tecniche di pulizia consigliate nei testi antichi sono state aggiornate per adattarsi alle tossine moderne che i medici del passato non avrebbero potuto prevedere, per esempio pesticidi, farmaci, nutraceutici e inquinamento atmosferico.

Gli antichi medici ci hanno fornito i libri di testo dell'ayurveda per insegnare ai medici futuri come trattare un'ampia gamma di disturbi. Tuttavia lo avevano detto: i libri sarebbero rimasti aperti affinché fossero aggiunti nuovi capitoli, giacché non potevano prevedere ciò che sarebbe accaduto in futuro. E questo è esattamente ciò che ha fatto Vaidya Mishra quando visitavamo i pazienti assieme. I cambiamenti sopra descritti rappresentano gli aggiornamenti che ha apportato per mantenere l'ayurveda rilevante ed efficace in questa era moderna.

Una volta superati i vari ostacoli incontrati nei primi anni, centinaia e centinaia di pazienti sono giunti da noi provenienti da tutto il mondo e lentamente hanno riacquisito la salute. Abbiamo riferito le nostre scoperte a numerose associazioni e cliniche ayurvediche in tutto il paese. La nostra reputazione è cresciuta man mano che si diffondeva la voce sul lavoro che stavamo svolgendo. Dopo le conferenze, le persone si rivolgevano invariabilmente a me e mi chiedevano di scrivere un libro, quindi mi sono dedicata a mettere assieme tutte le conoscenze acquisite dal mio mentore per condividerle con pazienti come Elizabeth e Megan e con quei medici che desiderano adottare questi protocolli.

Mi concentro sulla tiroide per una buona ragione. Negli ultimi trent'anni ho visto più di novantamila pazienti con ogni possibile malattia. Ma più di chiunque altro tratto persone con condizioni tiroidee. In una giornata tipo, almeno la metà dei miei pazienti ha una qualche forma di malfunzionamento della tiroide. Gli eventi stressanti della vita moderna possono indebolire la ghiandola, con conseguenze per l'intera fisiologia in grado di provocare una vasta gamma di malattie croniche di dubbia origine.

Gli antichi che hanno scritto i libri sull'ayurveda avevano avvertito i medici: "Se tutto ciò che fate è dare erbe al paziente, siete pessimi dottori". Hanno proseguito dicendo che per trattare efficacemente i pazienti è neces-

sario innanzitutto diagnosticare l'*hetu* sottostante, com'era chiamato allora, riferendosi alla causa alla base del problema o all'*eziologia*, come viene chiamata oggi. Quindi è necessario insegnare ai pazienti un'alimentazione adeguata, la routine quotidiana e le tecniche di pulizia per attuare cambiamenti reali e duraturi nel loro stato di salute.

Ci sono numerose ragioni per cui possiamo sviluppare un problema tiroideo e queste variano a seconda del paziente. Attraverso la diagnosi del polso e le domande pertinenti, è possibile scoprire le cause soggiacenti, affrontarle e *solo poi* dare sostegno alla tiroide. Se non si arriva alla radice del problema, il trattamento della tiroide è destinato a fornire risultati minimi o nulli.

Una cosa che ho imparato negli ultimi trent'anni è che qualunque sia la manifestazione, la malattia è solo un sintomo di un qualche problema soggiacente che va affrontato. Cancro? Un sintomo: cosa l'ha causato? Artrite reumatoide? Un sintomo: occorre scavare più a fondo per trovare l'eziologia. Tiroidite di Hashimoto? Perché il sistema immunitario non funziona e attacca la tiroide? Risolvetelo e vedrete la tiroide riprendersi.

Quando vengono affrontate le cause alla radice, il paziente riesce a superare il disturbo e ritrovare l'equilibrio. È soprattutto importante resistere alla tentazione di trattare solo l'ovvio; la causa di solito è molto lontana dal sintomo. È la convinzione alla base di questo libro. Si tratta di un messaggio semplice ma spesso trascurato, nel momento in cui la comunità medica si impegna ad aiutare i pazienti a riacquistare la salute.

Scrivo questo libro con la consapevolezza che l'antica arte dell'ayurveda sarà la medicina del futuro. Negli ultimi anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ne ha riconosciuto l'efficacia e incoraggiato ulteriori ricerche e studi, osservandone un incremento in Occidente. L'organizzazione prevede entro il 2050 in tutto il mondo un mercato fitoterapico di 5000 miliardi di dollari.

Un articolo del *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* così riassume: “Se [l'ayurveda] si apre a incorporare nell'ayurveda tradizionale le nuove conoscenze emergenti, pur mantenendosi fedele ai fondamenti, offrirà certamente un'ampia gamma di opportunità per affrontare la maggior parte dei problemi insorti con l'avvento di nuove malattie e relativi all'assistenza sanitaria”.

È una sfida che sono pronta ad accettare.

Introduzione

Guarigione tradizionale per la Nuova Era

I problemi alla tiroide sono ai massimi storici. Oltre il 12% della popolazione americana svilupperà una condizione tiroidea durante la vita. Ciò equivale a una stima di venti milioni di americani affetti da una qualche forma di patologia della tiroide e il 60% ignora la propria condizione. Solo negli Stati Uniti la tiroidite di Hashimoto colpisce 14 milioni di individui, il che ne fa la forma più comune di tiroidite, oltre che la più comune malattia autoimmune in America. Questa ghiandola estremamente vulnerabile è sensibilissima a tutti gli agenti di stress: radiazioni, sostanze chimiche, infezioni, stress mentale, emotivo e fisico. C'è da meravigliarsi che i problemi tiroidei abbiano avuto un'impennata?

Ci piace sapere il possibile sui nostri problemi di salute, consultando senza sosta ogni singola malattia su internet, cercando tutto ciò che può alleviare i sintomi. Il problema è che le persone ricercano consigli in un paese privo di una vera tradizione di guarigione olistica.

L'ayurveda è il sistema di cura tradizionale più antico e in più rapida crescita al mondo, specialmente negli Stati Uniti, dove c'è sete di altri metodi naturali di guarigione. I moderni medici allopatrici e molti professionisti olistici dovrebbero quindi esaminare ciò che questi antichi guaritori avevano da dire sulla salute e adattarlo, così da integrare, arricchire ed espandere i sistemi di cure sanitarie altrimenti incompleti. Ed è quello che intendo fare con questo libro: discutere le informazioni più aggiornate e le ricerche sul malfunzionamento della tiroide, mostrandovi nello stesso tempo come gestire tali problemi usando metodi comprovati e spiegati in dettaglio migliaia di anni or sono.

In primo luogo conoscerete i fondamenti dell'ayurveda, che vi offriranno un punto di vista quando in seguito affronteremo la funzionalità della ghiandola tiroidea e i numerosi fattori che ne influenzano la normale attività. Esamineremo due prospettive opposte sul malfunzionamento tiroideo. Una discussione basata sull'antica saggezza ayurvedica di rado menziona la tiroide, concentrandosi maggiormente sulle influenze soggiacenti che creano il problema in primo luogo. La ghiandola è vista piuttosto come una vittima di questi disturbi. Il secondo modo, più moderno e forse un po' superficiale, di spiegare una condizione tiroidea consiste nel considerare il problema proprio così: come un problema alla tiroide, ignorando le forze che seguitano a stratonare questa ghiandola sotto assedio, impedendole di funzionare normalmente.

Lasciatemi spiegare. Gli antichi parlavano di principi in natura che governano tutte le funzioni del nostro corpo. Un'alterazione di queste circostanze di base, se non affrontata fin dall'inizio, può trasformarsi in una malattia in piena regola. A tali principi furono dati i nomi *vata*, *pitta* e *kapha*.

Vata è descritto come l'elemento dello spazio e dell'aria, che incarna le qualità di rapidità, leggerezza, secchezza, ruvidità e movimento. Pitta è visto come l'elemento del fuoco, che trasforma o "brucia" il cibo dopo l'ingestione. È anche considerato l'elemento che digerisce e trasforma i nostri pensieri e le nostre emozioni. Kapha, l'elemento finale, rappresenta terra e acqua. Questo elemento più pesante lubrifica il corpo, il cervello e il midollo spinale, le articolazioni e lo stomaco, proteggendo queste aree dalla combustione di pitta e dagli effetti di secchezza di vata. Attraverso la sua natura untuosa, rende la digestione lenta e stabile e la personalità amabile, rilassata. Kapha può bilanciare l'eccesso di vata o pitta, calmando gli effetti della rapidità o iperattività di vata e lenendo quelli dell'iperacidità nel corpo quando pitta va fuori controllo.

Leggendo e assimilando i concetti di questo libro per arrivare a capire come funziona la tiroide o quali sono i malfunzionamenti (e in quest'ultimo caso, che cosa fare al riguardo) sarete sempre ricondotti alla conoscenza più profonda presentata nei testi antichi. Vi verrà costantemente ricordato che sebbene, sì, il problema alla ghiandola tiroidea ci sia, la questione vera e più profonda è che gli elementi vata, pitta e kapha sono stati autorizzati ad andare fuori equilibrio e a far danni nel corpo. Fino a quando non imparerete a correggere questi squilibri, continuerete a sentirvi frustrati e ad andare soggetti a problemi tiroidei, che sono in realtà solo sintomatici di un quadro ben più ampio.

L'ayurveda ha posto le basi per la medicina moderna. I primi medici formularono le varie discipline della medicina e descrissero le prime tecniche chirurgiche. Questa conoscenza si diffuse dalla cultura vedica all'Indonesia, infiltrandosi nelle tradizioni curative del Tibet, dello Sri Lanka, della Birmania e di altri paesi buddhisti influenzati dalla medicina cinese. Infine, gli antichi Greci presero a prestito questa filosofia, rinominando vata, pitta e kapha rispettivamente aria, bile e flemma. Le scuole mediche occidentali seguirono l'esempio, continuando a sottolineare l'importanza dell'equilibrio nel corpo fino a quando non iniziarono a perdere il contatto con questa idea. Alla fine dell'Ottocento la medicina cominciò a concentrarsi maggiormente sui sintomi dati dal malfunzionamento di questi tre "umori", come venivano chiamati, suddividendo il corpo in sistemi di organi, ghiandole e stati patologici associati. L'attenzione si spostò ulteriormente quando furono sviluppati i farmaci odierni, al punto che la medicina moderna oggi si concentra esclusivamente sulla diagnosi, sul trattamento delle malattie e su quali farmaci assumere per sopprimere i sintomi di quella particolare patologia.

L'obiettivo di questo libro è di riportarvi agli albori della creazione della medicina, in un momento in cui il corpo veniva visto come un tutt'uno, non separato per lo studio della malattia. Discuteremo le condizioni della tiroide, dall'ipotiroidismo subclinico spesso trascurato all'ipotiroidismo diagnosticabile e alla tiroidite autoimmune di Hashimoto, ossia i problemi di tiroide più comuni, sempre con un occhio alla comprensione più profonda di ciò che li causa in primis. Una volta esaminate le varie ragioni per cui la ghiandola tiroidea non funziona, possiamo cominciare a pensare a come risolverle, apprendere le linee guida dietetiche ayurvediche, la corretta routine quotidiana, i protocolli di pulizia e i trattamenti a base di erbe. Concluderemo con rimedi erboristici per tutte le malattie che possono essere causate da una ghiandola tiroidea debole, tra cui depressione, aumento di peso, perdita di capelli, stitichezza, colesterolo alto, confusione mentale, insonnia, aritmie cardiache, basso progesterone, ipermenorrea, spotting e altro ancora.

Negli Stati Uniti manca una conoscenza approfondita dei sistemi di guarigione tradizionali. Non abbiamo mai ricevuto indicazioni da antichi saggi su come usare le nostre centinaia di erbe per curarci. Non abbiamo mai perseguito una solida conoscenza di ciò che costituisce una corretta alimentazione, mentre abbiamo sviluppato un gusto per il cibo profondamente trasformato e scarso dal punto di vista nutrizionale. Nessuno ci ha mai

insegnato a liberare il nostro corpo dalle impurità, identificare gli squilibri o coltivare le nostre connessioni energetiche con il mondo per rimanere in armonia fisicamente, mentalmente e spiritualmente. Affronteremo tutti questi problemi per trasmettervi una profonda conoscenza di come prendervi cura di voi e della vostra famiglia.

Se assomigliate agli innumerevoli pazienti che ho visto nel corso degli anni, la vostra salute è per voi un argomento quasi completamente ignoto, presi come siete nel marasma di (tra le altre cose) consigli alimentari contrastanti: alcuni suggeriscono di consumare solo carne e verdure, altri di adottare una dieta vegana e altri ancora consigliano solo cibi crudi o forse dovremmo adottare la dieta paleo, a basso contenuto di FODMAP, senza glutine, latticini o soia. Cosa resta da mangiare? Se leggendo la descrizione dei vari metodi di detox questi vi suonano difficili, quando non stravaganti, se avete la sensazione che forse non vanno bene per voi... beh, avete ragione! Avete sentito parlare delle ultime mode che vanno e vengono e vi chiedete: se erano così buone, perché sono tramontate?

Molti di noi sono sconcertati o scettici davanti a tutti i consigli sulla salute in conflitto oggi disponibili; nello stesso tempo sentono che, da qualche parte nel profondo, ci deve essere una verità che riunisce il tutto, un principio universale che ci mostri come raggiungere e mantenere una salute ottimale. Se questa descrizione vi riguarda, le prossime pagine potrebbero trasmettervi un senso di sollievo, man mano che verrete a contatto con un solido sistema di conoscenze che si vanta di arrivare alla radice del problema, anziché fare affidamento su mode che svaniscono quando viene pubblicata una nuova ricerca.

Secondo la mia esperienza, facendo capire ai pazienti come funziona il loro corpo e perché si sono ammalati in primo luogo, svilupperanno una miglior comprensione dei protocolli di trattamento e, alla fine, avranno una chiara idea di ciò che stanno cercando di raggiungere e come ottenere un buon risultato. Il mio obiettivo in questo libro è di aiutare voi lettori a risalire alle origini della vostra malattia. Per farlo, dovrete abbandonare i preconcetti sulla vostra salute. Mantenete in prospettiva le vostre condizioni; sì, avete dei conclamati sintomi tiroidei, ma *perché?* E cosa potete fare a riguardo? Dovete capire che prendersi cura della tiroide va oltre l'inghiottire una pillola, che questa sia un farmaco prescrittovi, un nutraceutico o un'erba ayurvedica. La medicina giusta è olistica, ossia comprende una serie di rimedi, tecniche di guarigione e pratiche di stile di vita sano, concentrandosi

soprattutto sull'equilibrio e l'armonia. Per molti aspetti la salute è un mosaico in continua evoluzione. Questo libro può aiutarvi a capire come riportare il corpo in armonia, sempre con uno sguardo ai principi più profondi che hanno causato la malattia.

Infine, state tranquilli: le informazioni fornite sono basilari, semplici da capire e da applicare. Una cosa che ho sentito ripetutamente dai miei pazienti è che l'approccio della nuova ayurveda ha senso. È solido e concreto. E anche se la conoscenza viene dall'India, non significa che dovete adottare una dieta indiana o anteporre i riti religiosi indù ai vostri valori spirituali. Le informazioni contenute nell'ayurveda sono vere per tutte le culture e tutti i popoli di ogni epoca.

Gli antichi saggi affermavano che la conoscenza senza tempo dell'ayurveda è presente e vibra in tutte le cellule del nostro corpo. È innata e già nota. Leggendo questo libro, vi ritroverete a dire: "Sì, a un livello profondo lo sapevo già". Ed è quello che mi dicono i pazienti: avevano sempre avuto le chiavi di un radioso stato di salute; avevano solo bisogno di qualcuno che mostrasse loro come aprire la porta. Vediamo ora come applicare quest'antica scienza alla salute, con particolare attenzione alla ghiandola tiroidea.