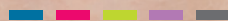


A close-up photograph of a woman's face and neck, looking upwards. The background is a solid pink color. The woman's skin is fair, and her lips are painted with a bright pink lipstick. Her ears are visible on either side of her head.

SALVATORE RIPA



La TIROIDE

UN APPROCCIO INTEGRATO
PER GUARIRE E RITROVARE IL BENESSERE



Officina Editoriale Oltrarno

LA TIROIDE UN APPROCCIO INTEGRATO PER GUARIRE E RITROVARE IL BENESSERE

Copyright © 2026, Officina Editoriale Oltrarno S.r.l. - Firenze

L'Editore è disponibile a risolvere eventuali problemi di comunicazione con le persone autorizzate e a correggere eventuali omissioni o imprecisioni nelle citazioni delle fonti.

Questo libro è protetto da copyright. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, comprese le fotocopie, o utilizzata in qualsiasi altro supporto. La Casa Editrice si riserva il diritto di adire le vie legali a sua tutela nei confronti di coloro che arbitrariamente non rispettano tale regola. Inoltre, gli autori e l'editore non sono responsabili per errori, omissioni o qualsiasi conseguenza derivante dall'applicazione delle informazioni contenute in questo libro. Non garantiscono, espressamente o implicitamente, la completezza, l'accuratezza o la correttezza del contenuto della pubblicazione. L'applicazione di queste informazioni rimane responsabilità professionale del medico.

L'Editore

Progetto editoriale:

Davide Di Maggio

davide@oeofirenze.com

Impaginazione grafica e pagina web:

Paola Santin e Roberta Dolce

Customer Management:

Andrea Ortolani

andrea@oeofirenze.com

Segreteria di produzione:

Carlotta Cirri

carlotta@oeofirenze.com

ISBN: 9791280318480

Officina Editoriale Oltrarno S.r.l. - Firenze

www.oeofirenze.com

info@oeofirenze.com

digital.oeofirenze.com

VIDEO e
CONTENUTI EXTRA



<https://oeofirenze.com/it>



Oeo è una casa editrice a impatto zero e tutti i suoi libri sono stampati a Firenze su carta FSC® Forest Stewardship Council®

SALVATORE RIPA

La TIROIDE

UN APPROCCIO INTEGRATO
PER GUARIRE E RITROVARE IL BENESSERE



Officina Editoriale Oltrarno

*"Ho camminato sulla lunga strada per la libertà.
Ho cercato di non barcollare; ho fatto passi falsi lungo il cammino.
Ma ho imparato che solo dopo aver scalato una grande collina,
uno scopre che ci sono molte altre colline da scalare.
Mi sono preso un momento per ammirare il panorama glorioso che mi circondava,
per dare un'occhiata da dove ero venuto,
ma posso riposarmi solo un momento,
perché con la libertà arrivano le responsabilità e non voglio indugiare,
il mio lungo cammino non è finito".*

Nelson Mandela

Il contenuto del volume rispecchia esclusivamente l'esperienza degli autori.

Le indicazioni diagnostiche e terapeutiche nel testo non possono essere considerate attendibili in assoluto; devono essere valutate secondo scienza e coscienza del professionista medico ed adeguate alle reali condizioni cliniche del singolo paziente. Pertanto, Autore ed Editore non si assumono alcuna responsabilità per qualsiasi eventuale problematica riferibile alle tecniche terapeutiche e diagnostiche ed ai farmaci indicati nel testo, presenza di imprecisioni o errori o non ottimale comprensione del testo da parte del Lettore.

I marchi protetti non sono contrassegnati in modo particolare. La mancanza di un contrassegno specifico non significa quindi che un prodotto e/o un apparecchio diagnostico siano una denominazione non protetta.

INDICE

PRESENTAZIONE.....	15
INTRODUZIONE.....	16

PRIMA PARTE

CAPITOLO 1. COME È FATTA E COME FUNZIONA LA TUA TIROIDE..... 21

■ LO IODIO	23
■ SINTESI DEGLI ORMONI TIROIDEI.....	25
■ LE AZIONI FONDAMENTALI DEGLI ORMONI TIROIDEI.....	26
■ EQUILIBRIO ORMONALE E FUNZIONALITÀ TIROIDEA.....	28
■ FATTORI DI REGOLAZIONE DEL METABOLISMO TIROIDEO.....	29
■ IL RUOLO DELL'OSSIGENO NELLA REGOLAZIONE DEL METABOLISMO TIROIDEO.....	31
• In sintesi.....	33

SECONDA PARTE

CAPITOLO 2. SISTEMI DIAGNOSTICI AVANZATI..... 37

■ VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA CON METODO IMPEDENZIOMETRICO.....	38
• Perché la valutazione della composizione corporea è importante nelle malattie della tiroide	42
■ ANALISI TOMOGRAFICA DELLA BIOIMPEDENZA EXTRACELLULARE.....	45
• Perché l'analisi tomografica della bioimpedenza extracellulare è utile nelle malattie della tiroide	46
■ PPG STRESS FLOW: MISURAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO	47
• Perché la misurazione del sistema nervoso autonomo (ANS) è utile nelle malattie della tiroide	48
■ S-DRIVE	49
• Perché è utile il test del capello s drive nelle malattie della tiroide	50
■ TEST MUSCOLARI ANTIAGING.....	51
• Test di Forza della presa della mano o <i>Hand Grip Strenght Test</i>	51
• Test da seduto in piedi o <i>Sit Stand Test</i>	51
• Test di velocità del cammino o <i>Gait Speed</i>	52
• Perché sono utili i test muscolari antiaging nelle malattie della tiroide.....	52
• In sintesi.....	53
■ TIROIDE ED EPIGENETICA	53
• I principali fattori epigenetici che che incidono sulla salute tiroidea.....	54
• Omocisteina e tiroide: una connessione caratterizzata da reciprocità di rapporti.....	57
• Alimenti e farmaci che possono interferire sulla funzionalità tiroidea	59
• In sintesi.....	61
■ I 9 PASSI PER CURARE LA TIROIDE CON LA MEDICINA INTEGRATA.....	61

TERZA PARTE

CAPITOLO 3. SEGUIRE UNA LOGICA PNEI DI RIEQUILIBRIO SISTEMICO 67

■ LA PNEI.....	68
■ LA MEDICINA INTEGRATA.....	71
• In sintesi	72

CAPITOLO 4. I FARMACI DELLA MEDICINA INTEGRATA 73

■ L'OMOTOSSICOLOGIA.....	74
■ LA MEDICINA FISIOLÓGICA DI REGOLAZIONE.....	74
• La medicina fisiologica di regolazione e le malattie endocrine.....	79
• La medicina fisiologica di regolazione, l'omotossicologia e le malattie della tiroide.....	84
■ ALTRE SOSTANZE UTILI NELLE MALATTIE DELLA TIROIDE.....	85
• Il Coleus forskohlii.....	85
• Il Cammiphora mukul.....	86
• La Laminaria digitata.....	86
• La L-Tirosina.....	86
• Il selenio.....	87
• Lo iodio.....	87
• Il ferro.....	88
• Lo zinco.....	88
• Il magnesio.....	88
• Il potassio.....	89
• Il rame.....	89
• Il manganese.....	89
• Il calcio.....	89
• Il vanadio.....	90
• La vitamina D.....	90
• La vitamina K2.....	90
• La vitamina C.....	90
• Il triptofano.....	91
• Lycopus europaeus.....	91
• Lythospermum officinale.....	91
• Melissa officinalis.....	91
• Leonurus cardiaca.....	92
• Crataegus oxyacantha (Biancospino).....	92
• Coenzima Q10.....	92
• Glutazione.....	92
• Vitamina A.....	93
• Vitamina B1 (Tiamina).....	93
• Vitamina E.....	93
• Idrossitriptofano.....	93
• Acidi grassi polinsaturi Omega-3 o PUFA.....	93
■ I FUNGHI MEDICINALI.....	95
• Agaricus Blazei Murrill o ABM.....	95
• Reishi o Ganoderma lucidum.....	96
• Lo Shiitake o Lentinula edodes.....	98
■ INOSITOLO E TIROIDE.....	99
■ GLI ORMONI TIROIDEI.....	102
• Il T4 o Levotiroxina.....	102
• Il T3 o Triiodotironina.....	102
• Il T3+ T4 in un'unica compressa.....	102
■ LA TIROIDE SECCA.....	103
• Caffè e tiroide.....	105

■ ALTRE SOSTANZE CHE POSSONO INTERFERIRE CON L'ASSORBIMENTO DEGLI ORMONI TIROIDEI.....	106
■ ESOSOMI E STIMOLAZIONE ELETTRICA A 10 HZ DELLA MATRICE EXTRACELLULARE: LE TERAPIE DI UN FUTURO ORMAI PROSSIMO?	108
• Esosomi e terapia per le malattie della tiroide.....	108
■ MATRICE EXTRACELLULARE E TIROIDE	109
• Funzioni dell'ECM nella tiroide.....	109
• Ricerca e implicazioni cliniche.....	110
■ STIMOLAZIONE ELETTRICA A 10 HZ DELLA MATRICE EXTRACELLULARE.....	110
• Potenziali meccanismi d'azione.....	110
• Applicazioni specifiche nelle malattie della tiroide.....	111
• In sintesi.....	112

CAPITOLO 5. RIDUZIONE DELLO STATO INFIAMMATORIO CRONICO 113

■ L'INFIAMMAZIONE CRONICA.....	114
■ DIETA ANTINFIAMMATORIA: I CIBI DA EVITARE	115
■ DIETA ANTINFIAMMATORIA: CHE COSA PREFERIRE	115
■ UN ESEMPIO DI MENÙ DI DIETA ANTINFIAMMATORIA.....	117
■ UN ALTRO ESEMPIO DI DIETA ANTINFIAMMATORIA	117
■ ESEMPIO DI PIANO ALIMENTARE	118
• In sintesi.....	123

CAPITOLO 6. DISINTOSSICAZIONE DELL'ORGANISMO 125

■ GLI INTERFERENTI ENDOCRINI.....	127
• Composti perfluorati PFOS e PFOA.....	127
• Dietilsilftalato (DEHP).....	128
• Idrocarburi policiclici aromatici (IPA).....	129
• Polibromodifenileteri (PBDE).....	129
• Bisfenolo (BPA).....	130
• Il glifosato.....	131
■ PERCHÈ GLI INTERFERENTI ENDOCRINI SONO DANNOSI PER LA TIROIDE	132
• Esempi di interferenti endocrini comuni	133
■ I METALLI PESANTI.....	134
• Alluminio.....	135
• Arsenico.....	135
• Cadmio.....	136
• Mercurio.....	136
• Nichel.....	136
• Piombo.....	136
■ LA DIAGNOSI.....	137
■ LE TERAPIE.....	137
• Il drenaggio.....	137
■ LA TERAPIA CHELANTE.....	139
• Chelanti farmacologici.....	139
• EDTA (Acido etilendiamminotetraacetico).....	139
• DMSA (Acido meso-2,3-dimercaptosuccinico).....	139

• DMPS (Acido 2,3-dimercapto-1-propan-sulfonico)	139
• Penicillamina.....	140
• Desferrioxamina (Desferal)	140
• Dimercaprol (BAL - British Anti-Lewisite).....	140
• Chelanti Naturali	140
• Zeolite.....	140
• Metil-sulfonil-metano (MSM).....	141
• Silicio	141
• Curcuma.....	141
• Funghi medicinali (Maitake e Polyporus)	141
• In sintesi	142

CAPITOLO 7. RESET DEL MICROBIOTA 143

■ RESET DEL MICROBIOTA.....	144
■ MICROBIOTA INTESTINALE.....	144
■ LA DISBIOSI	145
■ RAPPORTI TRA MICROBIOTA INTESTINALE E TIROIDE.....	146
• Strategie per supportare i rapporti intestino-tiroide	149
■ RAPPORTI TRA MICROBIOTA ORALE E TIROIDE	149
• Strategie per supportare il microbiota orale	152
• Strategie per la salute della tiroide	153
• Strategie integrative	154
■ RAPPORTI TRA IL MICROBIOTA CUTANEO E LA TIROIDE.....	154
• Strategie per la salute del microbiota cutaneo	156
• Interconnessioni tra il microbiota cutaneo e la tiroide.....	157
■ RAPPORTI TRA IL MICROBIOTA VAGINALE E LA TIROIDE.....	157
• Microbiota vaginale: una panoramica	157
• Interazioni tra microbiota vaginale e tiroide	158
• Strategie per mantenere un microbiota vaginale sano e una buona funzionalità tiroidea	158
■ PROBIOTICI UTILI ALLA TIROIDE	159
■ I TIROIDOBOTICI	162
• Come funzionano i tiroidobiotici	163
• Probiotici comunemente utilizzati come tiroidobiotici	163
• Meccanismi di interazione, studi e prove scientifiche	164
■ PREBIOTICI UTILI ALLA TIROIDE.....	167
■ COMPONENTI E FUNZIONI DELLA BARRIERA INTESTINALE.....	168
• Funzioni generali della barriera intestinale	170
■ SINDROME DELL'INTESTINO PERMEABILE.....	171
• Cause dell'Intestino permeabile.....	171
• Conseguenze dell'intestino permeabile.....	172
• Diagnosi dell'intestino permeabile	172
• Trattamento dell'intestino permeabile.....	172
■ AUTOIMMUNITÀ, GLUTINE E MIMETISMO MOLECOLARE. EFFETTI SULLA TIROIDE	173
• Mimetismo molecolare: cos'è e come funziona.....	174
• Effetti del glutine sulla tiroide attraverso il mimetismo molecolare.....	174
• Sensibilità al glutine e malattie tiroidee autoimmuni	174
• Benefici di una dieta senza glutine per la tiroide autoimmune.....	175

• Considerazioni e raccomandazioni.....	175
• In sintesi.....	176

CAPITOLO 8. ALIMENTAZIONE SPECIFICA CON DIMINUIZIONE DEGLI ALIMENTI CONTENENTI SOSTANZE GOITROGENE E CORREZIONE DI EVENTUALI CARENZE177

■ UN'ALIMENTAZIONE SPECIFICA PER LA TIROIDE.....	178
■ CARENZE MINERALI E VITAMINICHE	179
■ ANEMIA DA CARENZA DI FERRO E FUNZIONE TIROIDEA.....	179
• La vitamina D.....	181
• La vitamina K2.....	185
■ PIANO ALIMENTARE PER COLORO CHE HANNO PATOLOGIE DELLA TIROIDE.....	188
• Indice glicemico e carico glicemico.....	189
• Suddivisione dei pasti durante la giornata.....	190
• Composizione dei pasti.....	190
• Metodi di cottura e condimenti.....	191
• Zucchero e dolcificanti.....	191
• Cibi in scatola e preparati industriali	192
• Condimenti.....	192
• Farine e cereali raffinati.....	192
• Latticini	192
• Affettati	193
• Frutta e verdura.....	193
• Carne, pesce e uova.....	193
• Legumi.....	194
• Semi oleosi	194
• Alcolici.....	194
■ PER LA TIROIDITE AUTOIMMUNE E L'IPOTIROIDISMO	194
• Alimenti che possono interferire con la funzionalità tiroidea se assunti in quantità e frequentemente.....	195
• Altri alimenti utili a contrastare l'ipotiroidismo.....	196
■ PER CHI DEVE DIMAGRIRE.....	198
• Quattro aspetti fondamentali del tuo stile di vita.....	198
• Piano alimentare primaverile	199
• Piano alimentare estivo	201
• Piano alimentare autunnale.....	203
• Piano alimentare invernale.....	206
■ ALIMENTAZIONE CONSIGLIATA PER GLI STATI INFIAMMATORI INTESTINALI.....	208
• Dieta per Disbiosi a basso contenuto di carboidrati.....	208
• Dieta per Disbiosi acuta a basso indice glicemico.....	210
■ DIETA AIP-PROTOCOLLO AUTOIMMUNE.....	212
• La dieta AIP si divide in due fasi principali.....	213
■ IL BRODO D'OSSA	216
■ DIETA FOOD-MAP	217
■ DIETA CHETOGENICA E TIROIDE.....	219
• Esempio di menu settimanale per una dieta chetogenica adattata all'ipotiroidismo e alla tiroidite autoimmune	219
• Impatto della restrizione di carboidrati sulla funzionalità tiroidea.....	221

• Consigli per gestire la dieta e la funzionalità tiroidea.....	221
■ LA DIETA MEDITERRANEA di BENEDETTA RIPA	222
• Dieta mediterranea e tiroide.....	222
■ LA PIRAMIDE ALIMENTARE	224
• Qualche altro consiglio utile.....	227
■ SCHEMI NUTRIZIONALI STAGIONALI.....	228
• Pranzo & cena di primavera	229
• Pranzo & cena d'estate.....	230
• Pranzo & cena d'autunno.....	232
• Pranzo & cena d'inverno	233
■ DIGIUNO INTERMITTENTE E TIROIDE.....	235
■ TIROIDE E PESO CORPOREO: COME LA FUNZIONE TIROIDEA INFLUENZA IL METABOLISMO	236
■ SOSTENIBILITÀ E SCELTE ALIMENTARI: CONTRIBUIRE A UN PIANETA PIÙ SANO	238
• L'impatto ambientale delle scelte alimentari.....	238
• Dieta basata su piante.....	239
• Consumo di prodotti locali e di stagione.....	239
• Altre pratiche sostenibili	239
■ COME LE SCELTE ALIMENTARI SOSTENIBILI POSSONO INFLUIRE SULLA SALUTE DELLA TIROIDE.....	240
• In sintesi	241

CAPITOLO 9. ATTIVITÀ FISICA MODERATA E REGOLARE243

■ LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA.....	244
■ LE FUNZIONI DEGLI ORMONI TIROIDEI	244
■ ALTRE MODIFICAZIONI ORMONALI INDOTTE DALL'ESERCIZIO FISICO.....	245
• Endorfine.....	245
• Dopamina	245
• L'ormone della crescita (GH).....	246
• Il testosterone.....	247
• Gli ormoni femminili	247
• L'adrenalina e la noradrenalina	248
• Il cortisolo.....	249
• L'insulina.....	250
• Il glucagone.....	250
• L'irisina	251
• La leptina.....	252
• La grelina	253
• La relazione tra leptina, grelina e attività fisica	253
■ TIROIDE E GRAVIDANZA: IMPORTANZA DELLA FUNZIONE TIROIDEA DURANTE LA GESTAZIONE.....	253
• In sintesi	256

CAPITOLO 10. RIDUZIONE E GESTIONE DEI FATTORI DI STRESS

(LAVORATIVI, EMOTIVI, ETC.).....257

■ UNO STIMOLO STRESSOGENO.....	258
■ QUANDO LO STRESS È PROTRATTO NEL TEMPO.....	258
■ PER FAR TORNARE IL CORTISOLO A LIVELLI NORMALI	259
• Sostanze in grado di diminuire la secrezione di cortisolo.....	264

• Fosfatidilserina.....	264
• Ashwagandha.....	264
• Ginseng	265
• Rhodiola Rosea	265
• Maitake o Grifola frondosa.....	266
• In sintesi	267

CAPITOLO 11. BUONA IGIENE DEL SONNO.....269

■ SONNO E TIROIDE	270
• Un'igiene del sonno inadeguata.....	270
• Migliorare l'Igiene del sonno	270
■ TIROIDE E SALUTE MENTALE.....	273
■ PERCHÉ MONITORARE REGOLARMENTE E PERSONALIZZARE IL TRATTAMENTO NELLA GESTIONE DELLE MALATTIE DELLA TIROIDE.....	274
■ PERCHÉ È IMPORTANTE EDUCARE IL Paziente E RENDERLO CONSAPEVOLE DELLE POSSIBILITÀ DELLA TERAPIA INTEGRATA NELLA GESTIONE DELLE MALATTIE DELLA TIROIDE	276
■ I RISULTATI DI UNA TERAPIA INTEGRATA.....	277
• In sintesi	278

QUARTA PARTE.....279

LE PIÙ FREQUENTI MALATTIE DELLA TIROIDE ED I FARMACI PER CURARLE:
MEDICINA TRADIZIONALE E MEDICINA INTEGRATA, TERAPIE A CONFRONTO

CAPITOLO 12. L'IPOTIROIDISMO.....281

■ CHE COS'È.....	282
■ QUALI SONO LE CAUSE	282
■ QUALI SONO I SINTOMI	282
■ COME SI FA LA DIAGNOSI	282
■ DOSAGGIO DEGLI ORMONI TIROIDEI.....	283
■ TEST DI BARNES.....	285
■ LA TERAPIA MEDICA DELLA MEDICINA TRADIZIONALE.....	286
■ LA TERAPIA MEDICA DELLA MEDICINA INTEGRATA.....	287
• Farmaci ed integratori	287
■ ALTRE SOSTANZE UTILI NELL'IPOTIROIDISMO	288
■ GLI ORMONI TIROIDEI	291
■ ALIMENTAZIONE.....	293
• Esempio di dieta settimanale per l'ipotiroidismo	294
• Uno Smoothie per la salute della tiroide: mirtilli e banana.....	297
• Tisana drenante per Ipotiroidismo	298
■ TERAPIE ANTINFIAMMATORIA, DRENANTE, DISINTOSSICANTE, RESET INTESTINALE.....	299
• Attività fisica	299
■ TECNICHE DI MINDFULNESS E DI RIDUZIONE E GESTIONE DELLO STRESS.....	300
■ TECNICHE DI RESPIRAZIONE PER MIGLIORARE LA FUNZIONALITÀ TIROIDEA	301
• In sintesi	303

CAPITOLO 13. TIREOTOSSICOSI E IPERTIROIDISMO.....305

■ CHE COS'È.....	306
■ QUALI SONO LE FORME PIÙ FREQUENTI.....	306

■ QUALI SONO I SINTOMI	307
■ LA TERAPIA MEDICA DELLA MEDICINA TRADIZIONALE	308
• Ioduro di sodio radioattivo (I-131, radioiodio)	308
• Metimazolo e propiltiouracile	309
• Beta-Bloccanti	310
■ TRATTAMENTO DELLA DERMOPATIA INFILTRATIVA E DELL'OPTALMOPATIA	310
• Iodio	311
• Chirurgia	311
■ LA TERAPIA MEDICA DELLA MEDICINA INTEGRATA	311
• Farmaci ed integratori	311
• Alimentazione	317
• Dieta e consigli da adottare nell'ipertiroidismo	317
• Esempio di dieta per ipertiroidismo e disbiosi	319
• Smoothie antiossidante per ipertiroidismo con spinaci e mela	326
• Tisana calmante e drenante per ipertiroidismo	327
■ TERAPIE ANTINFIAMMATORIA, DRENANTE, DISINTOSSICANTE E RESET INTESTINALE	328
• Attività fisica nell'ipertiroidismo	328
• Consigli generali per l'esercizio con ipertiroidismo	329
■ TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS	329
• In sintesi	331

CAPITOLO 14. LA TIROIDITE AUTOIMMUNE333

■ CHE COS'È	334
■ EPIDEMIOLOGIA	334
■ CHE COSA PROVOCA LA MALATTIA	334
■ QUALI SONO LE CAUSE	334
• Fattori genetici predisponenti e tiroidite autoimmune	335
• Stress e tiroidite autoimmune	337
• Infezioni e tiroidite autoimmune	339
• Esposizione a radiazioni e tiroidite autoimmune	340
■ SI PUÒ ASSOCIARE AD ALTRE MALATTIE AUTOIMMUNI	341
■ Tiroidite di Hashimoto e psoriasi	342
■ QUALI SONO I SINTOMI DELLA TIROIDITE AUTOIMMUNE	343
■ COME SI FA LA DIAGNOSI	343
■ TIROIDITE AUTOIMMUNE E TUMORI DELLA TIROIDE	344
• Relazione tra tiroidite autoimmune e tumori della tiroide	345
■ LA TERAPIA MEDICA DELLA MEDICINA TRADIZIONALE	346
■ LA TERAPIA MEDICA DELLA MEDICINA INTEGRATA	347
• Farmaci ed integratori	347
• Camp	352
■ ALTRI INTEGRATORI UTILI NELLA TIROIDITE AUTOIMMUNE	352
• Alimentazione	360
• Esempio di dieta per ipotiroidismo, tiroidite autoimmune e disbiosi	362
■ CORRELAZIONI TRA IDRATAZIONE, SISTEMA IMMUNITARIO E TIROIDE	363
■ ELETTROLITI E HASHIMOTO	365
■ TISANA PER TIROIDITE AUTOIMMUNE	366
■ TERAPIE ANTINFIAMMATORIA, DRENANTE, DISINTOSSICANTE, DI RESET INTESTINALE	367
• Attività fisica	367

• Tecniche di mindfulness, di riduzione e gestione dello stress.....	368
• In sintesi.....	369

CAPITOLO 15. IL GOZZO O STRUMA371

■ CHE COS'È.....	372
■ QUALI SONO I SINTOMI.....	372
■ QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DEL GOZZO.....	372
■ QUALI TIPI DI GOZZO CI SONO E QUALI SONO LE CAUSE.....	373
■ COME SI FA LA DIAGNOSI.....	373
■ LA CLASSIFICAZIONE EUROPEA EU-TIRADS.....	374
■ LA CLASSIFICAZIONE ITALIANA 2014 DELLA CITOLOGIA TIROIDEA.....	374
■ L'ESAME CITOLOGICO SU AGOASPIRATO TIROIDEO CON CITOINCLUSO E DIAGNOSI IMMUNOFENOTIPICA.....	376
■ IL SISTEMA BETHESDA PER LA VALUTAZIONE CITOLOGICA DEI NODULI TIROIDEI.....	377
■ TEST MOLECOLARI PER VALUTARE UN NODULO TIROIDEO.....	378
■ LA TERAPIA MEDICA DELLA MEDICINA TRADIZIONALE.....	379
• La terapia sostitutiva.....	379
• La terapia radiometabolica.....	380
• L'alcolizzazione.....	380
• La termoablazione.....	381
• La terapia chirurgica.....	382
■ LA TERAPIA MEDICA DELLA MEDICINA INTEGRATA.....	383
• Farmaci ed integratori.....	383
• Alimentazione.....	384
• Esempio di dieta per gozzo, gozzo nodulare e multinodulare.....	385
• Tisana per gozzo, gozzo nodulare e multinodulare.....	386
■ TERAPIE ANTINFIAMMATORIA, DRENANTE, DISINTOSSICANTE, DI RESET INTESTINALE.....	387
• Attività fisica.....	387
• Tecniche di mindfulness e di riduzione e gestione dello stress.....	388
■ NUOVE TERAPIE PER LE MALATTIE DELLA TIROIDE: IL FUTURO È GIÀ COMINCIATO.....	390
■ IL PREMIO NOBEL PER LA MEDICINA 2024.....	393
■ MICRO-RNA E MALATTIE AUTOIMMUNI.....	394
■ MICRO-RNA E TIROIDITE AUTOIMMUNE.....	395
■ MICRO-RNA E MALATTIE DELLA TIROIDE.....	396
■ SPEXINA E TIROIDITE AUTOIMMUNE.....	398
• In sintesi.....	399

APPENDICE401

■ PUNTI DI AGOPUNTURA E DI TUINÀ DA UTILIZZARE NELLE PATOLOGIE DELLA TIROIDE.....	402
■ PUNTI DI AGOPUNTURA DA UTILIZZARE NELL'IPOTIROIDISMO.....	402
■ PUNTI DI TUINÀ DA UTILIZZARE NELL'IPOTIROIDISMO.....	404
■ PUNTI DI AGOPUNTURA DA UTILIZZARE NELL'IPERTIROIDISMO.....	405
■ PUNTI DI TUINÀ DA UTILIZZARE NELL'IPERTIROIDISMO.....	407
■ PUNTI DI AGOPUNTURA DA UTILIZZARE NELLA TIROIDITE AUTOIMMUNE.....	409
■ PUNTI DI TUINÀ DA UTILIZZARE NELLA TIROIDITE AUTOIMMUNE.....	410
■ PUNTI DI AGOPUNTURA DA UTILIZZARE NEL GOZZO SEMPLICE, NODULARE E MULTINODULARE.....	412
■ PUNTI DI TUINÀ DA UTILIZZARE NEL GOZZO SEMPLICE, NODULARE E MULTINODULARE.....	413

■ TECNICHE ANTISTRESS: CHE FARE.....	415
• 1. La respirazione diaframmatica o respirazione addominale.....	415
• 2. La meditazione di mindfulness o meditazione della consapevolezza	416
• 3. La meditazione body scan	417
• 4. Il mindful walking o camminata consapevole.....	419
• 5. La visualizzazione guidata	420
• 6. Il mindful eating o mangiare consapevole.....	421
• In sintesi	422
■ ATTIVITÀ FISICA, YOGA E TIROIDE	422
• Cicli di esercizi per stimolare la tiroide nell'ipotiroidismo e nella tiroidite autoimmune	422
• Cicli di esercizi utili nell'ipertiroidismo	426
■ ATTIVITÀ FISICA, YOGA E PILATES PER GOZZO E NODULI TIROIDEI.....	431
■ PRANAYAMA, TECNICHE DI RESPIRAZIONE UTILI NELLE MALATTIE DELLA TIROIDE.....	432
• Tecniche di respirazione per migliorare la funzionalità tiroidea	432
• Tecniche di respirazione per migliorare la funzionalità tiroidea e la gestione dello stress nell'ipertiroidismo	433
■ FIORI DI BACH NELLE MALATTIE DELLA TIROIDE.....	435
• Fiori di Bach per l'ipotiroidismo.....	435
• Fiori di Bach per l'ipertiroidismo.....	436
• Fiori di Bach per la tiroidite autoimmune	437
• Fiori di Bach per il gozzo (semplice, nodulare o multinodulare)	437
• Il Rescue Remedy	438
■ OLI ESSENZIALI NELLE MALATTIE DELLA TIROIDE.....	439
• Oli essenziali utili per l'ipotiroidismo.....	439
• Oli essenziali utili per l'ipertiroidismo.....	440
• Oli essenziali per la tiroidite autoimmune	440
• Oli essenziali per il gozzo semplice, nodulare e multinodulare	441
• Supporto per la salute generale della tiroide	442
• Come usare gli oli essenziali	442
■ L'ACQUA MINERALE.....	443
• Che cos'è un'acqua minerale	443
• Perché l'acqua minerale è importante per la salute.....	444
• Guida alla lettura dell'etichetta dell'acqua minerale.....	445
• Come conservare correttamente l'acqua minerale in bottiglia.....	445
• Quando, quanto e come bere acqua	446
■ ACQUA E TIROIDE: L'IMPORTANZA DELL'IDrataZIONE PER LA SALUTE TIROIDEA	446
• L'importanza dell'idratazione per la tiroide	447
• Consigli per una corretta idratazione	447
• Tipi di acqua minerale per la salute della tiroide.....	448
• Acque minerali come supporto della funzionalità tiroidea.....	448
• Considerazioni specifiche per la salute della tiroide.....	449
• In sintesi	450

IN CONCLUSIONE.....	451
----------------------------	------------

BIBLIOGRAFIA.....	455
--------------------------	------------

PRESENTAZIONE

Questo libro vuole essere una guida per i pazienti interessati a scoprire e seguire le terapie di Medicina Integrata utili ad affrontare patologie endocrinologiche, particolarmente quelle che riguardano la tiroide. Le malattie della tiroide, spesso sottovalutate e gestite rigidamente secondo protocolli standard, specialmente nei casi complessi come l'ipertiroidismo e le varie manifestazioni del gozzo, possono trovare nuove soluzioni in questo approccio olistico.

La Medicina Integrata ha dimostrato di offrire significativi miglioramenti nel trattamento di queste condizioni, risultando in un'assenza di effetti collaterali negativi e, in molti casi, permettendo ai pazienti di ridurre o cessare l'uso di farmaci convenzionali. Questi risultati sono supportati da una serie di test diagnostici, come analisi di laboratorio ed ecografie, che confermano l'efficacia del trattamento quando ben gestito e quando il paziente è attivamente coinvolto e informato sul proprio percorso di cura.

Il libro è strutturato in diverse sezioni informative:

- La prima parte offre un'introduzione approfondita alla struttura e funzione della tiroide, delineando come gli ormoni tiroidei sono prodotti e perché sono vitali per la salute.
- La seconda parte approfondisce i metodi diagnostici avanzati che, insieme a una dettagliata raccolta anamnestica e esami fisici minuziosi, permettono ai medici di valutare accuratamente le condizioni del paziente.
- La terza parte esplora i benefici di un approccio terapeutico innovativo e olistico alla cura delle malattie tiroidee, con esempi pratici e illustrazioni che spiegano i meccanismi di azione dei trattamenti.
- La quarta parte confronta i trattamenti convenzionali con quelli integrativi per le principali patologie tiroidee, presentando una discussione equilibrata sui farmaci e le alternative terapeutiche.

Nell'appendice si tratta di argomenti correlati alle patologie tiroidee come i punti di agopuntura e i punti di Tuinà che possono essere utilizzati nelle malattie della tiroide, le tecniche antistress, come l'esercizio dello Yoga può aiutare la tiroide, le caratteristiche che deve avere un'acqua minerale che sia di supporto alla tiroide e che aiuti a tutelare la salute.

Questo testo, di facile lettura e comprensione, fornirà ai lettori le conoscenze necessarie per avvicinarsi con fiducia ai trattamenti di medicina integrata. È importante che i potenziali pazienti comprendano che esiste un'alternativa efficace alle opzioni tradizionali e che un vero miglioramento della salute richiede un impegno congiunto tra un medico qualificato ed aggiornato e un paziente che segua con attenzione e costanza le prescrizioni terapeutiche indicate.

SALVATORE RIPÀ

INTRODUZIONE

Se hai un problema di tiroide e hai comprato questo libro, probabilmente non sei soddisfatta della terapia che stai seguendo, non ti senti bene come vorresti e stai cercando “qualcosa”, possibilmente “una terapia naturale”, che ti faccia risolvere i tuoi problemi e ti faccia finalmente star meglio. Stai cercando un medico che ti ascolti, che non dico ti chieda “come si sente nella vita di tutti i giorni?”, ma che almeno non scuota la testa seccato come se fossi una visionaria quando provi ad esporgli i tuoi problemi. Che ti ascolti e mostri almeno un minimo di interessamento alla tua situazione, che capisca che stai davvero male e che fai tutto con grande sofferenza perché senti che dentro di te c'è qualcosa che non va, ma non sai che cos'è perché tu non hai i mezzi per capirlo, mentre lui questi mezzi li ha e potrebbe aiutarti ad uscire da questa situazione, invece... la visita dura 10 minuti, non ti ascolta, si sbriga a scriverti la ricetta e ti dice che le analisi sono tutte normali, quindi “devi” sentirti bene e se non è così c'è qualche altro problema che qualcun altro ti dovrà aiutare a risolvere, forse uno psicologo, forse un neurologo: certo, perché se le analisi dicono che va tutto bene, se ti permetti di dire che in fondo non ti sembra perché hai tanti sintomi che dimostrano il contrario, allora forse hai bisogno di un aiuto psicologico e forse neurologico perché come disse un endocrinologo ad una signora che poi è diventata mia paziente, “la terapia sostitutiva con levotiroxina è un “non farmaco” che funziona benissimo senza dare alcun effetto collaterale”: Quindi se ti lamenti e dici che, nonostante la terapia, non ti senti bene, allora hai bisogno di qualcuno che curi, probabilmente, il tuo sistema nervoso e la tua mente. Forse non ne puoi più di essere trattata in questo modo, forse ti sei resa conto che la cosiddetta terapia tradizionale non ha risolto fino in fondo i tuoi problemi, forse sei stanca di sentirti dire che la tua situazione non potrà mai migliorare e che non c'è nessuna terapia utile a migliorare la tua tiroide, che inevitabilmente smetterà di funzionare, forse sei stufa di fare il giro degli endocrinologi alla ricerca di qualcuno che ti ascolti e ti aiuti a star bene.

Se questa è la tua situazione, allora questo è il libro che fa per te! infatti, ti aiuterà a capire come è fatta e come funziona la tua tiroide, come si formano e quali funzioni abbiano gli ormoni tiroidei, quali siano le connessioni tra la tiroide e gli altri organi del nostro corpo e come e perché è bene curare la tiroide con la medicina integrata per risolvere i tuoi problemi, sentirti bene ed avere la vita che desideri.

Questo testo è più di una semplice guida; è un ponte verso la comprensione profonda della tua tiroide, dei suoi ormoni e del suo impatto sull'intero organismo. Ti mostra come la Medicina Integrata, che combina la pratica medica convenzionale con quella complementare, si concentri sul paziente nella sua totalità, non solo sui sintomi, ma anche sulle cause sottostanti delle malattie.

INTRODUZIONE

Questo libro ti darà sicuramente informazioni utilissime per tanti aspetti della tua salute, ma certo non ti proporrà una terapia e non si sostituirà al medico che, unico, basandosi su anamnesi, esami e visita, potrà prescriverti la giusta terapia per curare la tua tiroide e gli organi connessi con una visione unitaria del tuo corpo, a 360°, che chiamiamo olistica, dal greco *olos*, che significa tutto, intero, totale e si riferisce ad un tipo di Medicina che ha un approccio ai vari problemi considerati come dovuti a cause interconnesse ed interdipendenti.

“RIGENERAZIONE TIROIDEA” è il nome del metodo che utilizza la medicina integrata, un tipo di medicina che, utilizzando prevalentemente sostanze naturali, tende al ripristino ed al mantenimento dello stato di salute attraverso l'inattivazione e l'eliminazione delle cause che hanno determinato la malattia.

La “medicina integrata” è l'integrazione tra la medicina tradizionale e le medicine complementari, mette in primo piano il paziente, non tiene conto solo dei sintomi, ma analizza la malattia per comprendere, valutare e rimuovere le cause che la generano.

Le terapie adottate tengono conto delle caratteristiche psico-fisiche esclusive di ogni individuo ed utilizzano farmaci in dosaggio ponderale come i farmaci tradizionali, ma anche farmaci low-dose ed integratori che, se ben usati, sono efficaci e privi di effetti collaterali.

La “medicina integrata” può essere utilizzata con grande efficacia nella cura di tante malattie, dalle alterazioni della tiroide (ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmune, gozzo nodulare) alle alterazioni del ciclo, dall'obesità alla medicina estetica alla medicina antiaging.

I risultati delle terapie effettuate vengono valutati attraverso le analisi di laboratorio, l'ecografia e tutti gli altri accertamenti diagnostici utilizzati per effettuare la diagnosi. Quindi, i mezzi per controllare gli effetti delle terapie sono gli stessi che utilizza la medicina tradizionale.