

## Dagbok över byte till Naturligt Sköldkörtelhormon (NDT) efter 20 år på Levaxin

**2009-03 25: Idag firar jag en vecka med Armour!**

Idag firar jag en vecka med Armour (AT) och detta firar jag med att i princip **20 symtom är helt borta!** Det är helt fantastiskt, obeskrivligt UNDERBART, att få känna sig så här bra! Jag går i ett glädjerus! Jag ÄLSKAR min nya medicin och jag struntar i om maken blir sotis!

För att göra en kort sammanfattning av utgångsläget har jag varit sjuk i drygt 20 år men Levaxin har inte botat ett enda symtom. Man har väl nått och jämnt orkat släpa sig till jobbet, men inte mycket mer. Dessutom har jag fått över 70 symtom och 19 biverkningar under denna, enligt svensk sjukvård "perfekta" behandling och medicinering. Det enda symtom jag inte har är "ständig huvudvärk" så att oddsen för förbättringar är goda.

Jag hade tre huvudmål:

- 1) att sluta frysa och kunna ha helt vanliga kläder
- 2) att orka mer än att bara sova
- 3) att kunna gå igen.

Och det är helt fantastiskt, UNDERBART att efter två timmar kunna slänga av sig långkalsonger, undertröja och extra strumpor och till och med kunna hänga av sig kavajen! Jag är VARM! I en vecka har jag kunnat ha helt vanliga kläder utan att frysa ihjäl och jag kan sova i en helt VANLIG pyjamas och jag är inte så kall att jag inte kan somna utan att först ha tagit ett varmt bad. Ettan är alltså uppfylld med råge.

Helt plötsligt orkar jag vara uppe en till två timmar längre på kvällen och dessutom vaknar jag före väckarklockan och det har inte hänt på 20 år. Alltså är även tvåan infriad.

***Jag har haft fruktansvärda problem med mina hälsenor. Kom till vårdcentralen 1987 för att få en remiss till sjukgymnast för mina stela hälsenor. Sjukgymnasten kunde inget göra men den tokiga doktorn skickade mig till labbet, hittade ett förhöjt TSH och jag fick Levaxin.***

***Men, mina hälsenor läker inte. Smärtan eskalerar. 15 år senare kan jag inte ens gå utan olidliga smärtor i hälsenorna. Varje steg jag tar förvärrar smärtan. 10 utredningar hos olika specialister har inte visat något fel.***

Första dagen med Armour fick jag jätteont i hälsenorna, de verkligen kokte. Gick och undrade hur detta skulle sluta, men det slutade med att **femte dagen så släpper den kroniska inflammationen jag har haft i mina hälsenor i 20 år!** De sista fem åren har jag, trots ortopediska skor och ortopediska inlägg, inte kunnat ta ett enda steg utan fruktansvärda smärtor. Tom trean är uppfylld! **JAG KAN GÅ!!!!!!!!!!** Hade aldrig kunnat drömma om att det skulle gå på mindre än en vecka!

Att sedan magen har kommit igång igen, att jag har fått aptit igen, att jag slipper näsblod varje dag, att nagelbanden har börjat läka, att det är roligt att göra saker igen är bara för otroligt för att vara sant men jag lovar att återkomma och berätta fortsättningen.

Två läkare har vägrat att ge mig tillskott av Lio och de har vägrat att diskutera licensansökan för Armour Thyroid. Därför fick jag åka till Finland, till Karin Munsterhjelm för att få medicinen

men **ska svensk sjukvård verkligen inte kunna tillhandahålla denna medicin till sina patienter!**

Min man har lite högt blodtryck. Först fick han en medicin som inte fungerade och det var inget snack om saken att han skulle få en annan. Då fick han en som han fick gikt av och det var ju inte heller helt lyckat. Då var det självklart att han skulle få en annan. Att läkarna nekar oss alternativ kan bara förklaras av oacceptabla kunskapsluckor om och att man inte förstår hur viktigt sköldkörtelns hormoner och ämnesomsättningen är för människan. Jag anser nog en fungerande ämnesomsättning är minst lika viktigt som att få ner blodtrycket. Även om man inte dör knall och fall av hormonbrist så är det ju trevligt om man fick lite anständig livskvalitet i alla fall och inte bara hålls vid liv.

Enligt Dr Karin måste kroppen sakta vänja sig vid T3, Fick detta utbytesschema från 112,5 µg Levaxin:

<u>VECKA</u>	<u>LEVAXIN</u>	<u>ARMOUR THYROID (AT)</u>
Ve 1 - 3:	100 µg Levaxin	30 mg AT på morgonen
Ve 4 – 6:	75 µg Levaxin	30 mg AT på morgonen 30 mg AT på em/kväll
Ve 7– 9:	50 µg Levaxin	60 mg AT på morgonen 30 mg AT på em/kväll
Ve 10		60 mg AT på morgonen 60 mg AT em/kväll

Därefter skall jag öka med 15mg AT var tredje vecka tills morgontempen är max 37,2 grader och nogga kolla blodtryck och puls.

Dr Karin ordinerade dessutom ett kosttillskottsprogram med B-, C-, D- och E-vitamin samt magnesium, omega 3, selen, zink och jod.

### **2009-03 27: Njuter av varje steg jag tar!**

---

Går här i ett glädjerus och verkligen NJUTER av varje – numera smärtfritt – steg jag tar och NJUTER av min inre värme. Kan fortfarande inte fatta att så lite som 30 mg AT kan göra denna fantastiska skillnad! Jag är en helt ny människa! Nu har jag dessutom kunnat börja pricka i "initiativförmåga" och andra mycket efterlängtade och länge saknade förmågor i mitt lilla schema. Och jag längtar till att få berätta fortsättningen!

Ha en trevlig helg på er alla

### **2009-04 -01: Två veckor med Armour**

---

Tänk, redan två veckor, men jag kan avslöja att kärleken till Armour består 😊

Svävar som på moln med ett stort leende i facet. Har inte ont i hela kroppen längre och mina underben känns inte som proteser längre utan det känns bara helt fantastiskt, UNDERBART bra! Förmimmelser är svåra att förklara men min kropp känns ovanligt frisk, avslappnad och behaglig till mods. Nu börjar jag också märka hur min hjärna suger åt sig hormoner och sakta, sakta återhämtar sig. Också kan jag pricka i "markant förbättrad sömn"; Innan har jag

ramlat i säng av pur utmattning och sov i ett närmast medvetslöst tillstånd men ALDRIG känt mig utvilad men nu jag sover djupare och har tom börjat drömma igen.

Nästa vecka är det dags för dosförändring: Nu äter jag 100 µg Levaxin + 30 mg AT men nästa vecka blir det 75 µg Levaxin + 30 AT på morgonen och 30 AT på eftermiddagen och jag bara längtar efter att få berätta fortsättningen!

### **2009-04 -08: Tre veckor med Armour**

---

Nu har det gått tre veckor Armour. Ursäkta om jag är lite tjugig men jag kan för mitt liv inte fatta att dessa 30 mg AT kan ge denna fantastiska, omedelbara, effekt och jag känner inte av en enda biverkning. Nu är dosetten dessutom laddad med den nya dosen: 75 µg Levaxin + 30 AT på morgonen och 30 AT på eftermiddagen. Skall bli jättespännande och se vad det får för effekter – Kan det bli bättre??? Jo, självklart har jag många symtom kvar men termometern har definitivt parkerat sig på en högre temp, ca 0,4 C högre och det är så UNDERBART att få må så här bra och jag bara längtar efter att få berätta fortsättningen!

### **2009-04-14: Fyra veckor med Armour**

---

Tänk fyra veckor med Armour och kärleken består!

Det är en helt obeskrivligt lycka och ovärderlig lättnad att faktiskt kunna gå utan kroniska smärtor och jag har gått och gått och gått för att känna efter om det trots allt finns någon begränsning för vad mina hälsenor tål, men jag känner över huvud taget inte av dem. Jag har klafsats omkring på landet i gummistövlar, har gått flera kilometer på stan i högklackat, går med helt vanligt skor på jobbet och mina hälsenor bara fortsätter att vara friska och fina. Ikväll skall jag nog prova att JOGGA lite på gympan – det blir första gången på ÖVER 20 ÅR som jag joggar – nu håller vi tummarna!

Och det är ovärderligt att inte tuppa av kl. 22 utan orka vara uppe och umgås med folk och det är ovärderligt att faktiskt vakna PIGG OCH UTVILAD vid 7 och ha lite tid och ork att läsa lite och ha lite tid för sig själv och slippa det konstant dåliga samvetet över att jag bara sov och sov och sov dygnet runt.

Har heller inte haft en droppe näsblod sedan första dagen med AT och det är nästan magiskt, och idag har jag BARA en t-tröja på mig och jag är så varm och behaglig och min klimatzon i bilen var tidigare inställd på 25 grader men nu står den på 19 grader.

Jag märker ingen större skillnad med den högre dosen. Det är väldigt intressant att de effekter som kom, kom omedelbart, de första dagarna, och det är så UNDERBART att få må så här bra och jag bara längtar efter att få berätta fortsättningen!

Har en telefontid med min läkare på VC i övermorgon och det skall bli väldigt intressant om hon tycker att jag skall gå tillbaka till enbart Levaxin.

### **2009-04-19: 4 veckor med Armour - extra helgrapport**

---

Oj, oj, oj – det var lite väl svalt i morse! Det märks att det har varit minusgrader i natt. Det är alltid lika jobbigt under de här perioderna när temperaturen hoppar upp och ner. Nu hade jag sänkt termostaterna för att det blev ju alldeles för varmt men då åker man på lite bakslag som nu då. Drog därför på mig mina varma, fordrade, mjukisbyxor, en polotröja och lammullströjan. Sen fick det bli mina yllesockor också, men vet ni vad – det blev för varmt!

Innan AT grundade jag med Smartwools varmaste långkalsonger plus dessa varma mjukisbyxor. Sedan hade jag Smartwools varmaste skidpolo, lammullströja, collagetröja och verket kröntes av min tjockaste, varmaste fliströja, dubbla strumpor varav supertjocka yllesockor - och vet ni vad – JAG FRÖS! Skulle jag sitta still behövde jag dessutom varma filter om mig och då hade vi minst 23 grader hemma. Visst låter det friskt! Men ni vet att jag har så fina blodprov så det kan ju omöjligt ha något samband med min hypotyreos! Jag hade ungefär samma utrustning på mig när jag skulle sova plus det varmaste täcket som har gått att uppbringa, men var så kall att jag inte kunde somna och vaknade av att jag frös. Jag har i alla år gått och klagat hos läkarna att jag är så trött och frusen, men fått till svar att "mina blodprov är så bra", men visst låter det SUPERFRISKT, eller hur? I höstas tänkte jag att om jag talar om HUR frusen och HUR trött jag är så kommer det att vara uppenbart att Levaxinet inte fungerar, men ack nej - de tittar ju bara på sina labbsvar.

### 2009-05-05: 7 veckor med Armour

---

Helt plötsligt har det gått SJU veckor!

Nu får jag kommentarer om att det syns på långan väg att jag mår bättre och jag kan avslöja att så här bra har jag inte mått på 20 år! Då, för 20 år sedan, var jag gravid med mitt andra barn. Har aldrig mått så bra som under mina två graviditeter – ett typiskt symptom!

De symptom som inte är bättre är: koncentrationssvårigheter, dålig simultankapacitet och bristande handlingskraft. Innan diagnos var jag EXTREMT drivande, högst på skalan. För tre år sedan var det nere på obefintligt driv, resultatet av samma test med 18 år emellan.

A propå andra rapporter här om ökad behåring har jag granskat denna under förstoringsglas men inte kunnat hitta någon tilltagande sådan. Enligt min frissa är mitt huvudsakliga problem att håret på skallen är extremt tunt, torrt och skört men rimligtvis tar det längre tid att växa ut. Däremot är mitt könshår helt borta. På benen, där man verkligen skulle kunna ha fått någon liten fördel av mindre hår, måste jag nog rapportera att till den behåringen har sköldkörtelhormonerna minsann räckt.

Ytterligare ett symptom jag lider mycket av är sänkt lungkapacitet men det tar nog längre tid för kroppen att återhämta sig. Det är ju nästan helt osannligt att kunna rapportera till min läkare på VC att efter 4 veckor är **20 symptom helt borta och 33 har lindrats!** Dessutom har jag fått tillbaka ett normalt blodtryck. Under det halvår jag åt 112 µg Levaxin hade jag – från att ha haft extrem lågt blodtryck – plötsligt 150/92. Nu är det nere på 120/70 och – ENDA SKILLNADEN ÄR ny medicin!!!! Det är ju uppenbart att kroppen inte mår bra på Levaxin.

Under vecka 7-9 är dosetten laddad med 50 µg Levaxin och en hel AT (60 mg) på morgonen och en halv AT på em. Nu får jag alltså 107 µg T4 och 13,5 µg T3!

Den högre dosen märks i hela kroppen! Jag känner verkligen hur det spritter och flödar av hormoner i musklerna, framför allt i ben och fötter, ända ut i tårna. Det enda negativa jag känner är stickningar i läpparna men det är väl trots allt ett tecken på att tableterna verkar. Samtidigt är det en enorm skillnad mot att öka Levaxinet! Då hade jag FRUKTANSVÅRDA BIVERKNINGAR, 19 stycken närmare bestämt. Jag åt 100 µg Levaxin men klarade inte att höja ytterligare 12,5 µg Levaxin på grund av outhärdliga biverkningar.

Eftermiddagstabletten var lite svår att pricka in 2 timmar före eller efter mat, kosttillskott med kalk och järn, eftermiddagskaffe etc. så jag tar tabletten under tungan. Dessutom känns det starkare och jag inbillar mig att jag har ganska stor hormonbrist att fylla igen så därför tar jag faktiskt även morgontabletten på detta vis.

Och nu kommer jag bara att ta Levaxin i två veckor till och nästa vecka skall jag ta nya prover till Karin M. Min VC är samarbetsvillig och det var inga problem att få en remiss till labbet.

Det är ju vissa här som har skickat urinprover till Scandlab och jag säger bara vilken skillnad på provsvar!

T3	261	(800 – 2.500)	(Skall vara över 1.650)
T4	1.230	(550 – 3.160)	
T3/T4 Ratio	0.21	(0,5 – 2,3)	

Inkompetenta läkare har förstört 20 år av mitt liv och det är under dessa 20 år som jag har varit en orkeslös mamma och försökt att fostra två döttrar. Har inte sett någon annan på forumet som har så låga nivåer av T3 som jag hade. Synd att detta inte är USA så att jag hade kunnat stämna dem? Kan man anmäla företagshälsovården till HSN?

Nu har jag fått räkningen från Finland:

Läkarbesök 110€ d.v.s. 1 300 kronor, resa med flyg och hyrbil 4 000 kronor, tabletter ca 500 kronor per månad men det är ju surt när man redan betalar så mycket skatt att behöva betala 6 000 för livsuppehållande medicin per år. I slutändan kommer jag i princip att gå med vinst i och med att bara slippa alla naprapatbehandlingar, ortopediska inlägg och specialskor mm.

Min syster rapporterar att hon mår fantastiskt bra och har gått ner 6 kg på dessa 7 veckor och det är så UNDERBART att få må så här bra och jag bara längtar efter att få berätta fortsättningen!

### **2009-05-12: 8 veckor med Armour**

---

Tänk, ÅTTA veckor med Armour och kärleken består!

Även om jag har många symtom kvar – äter ju trots allt en ganska liten dos och har bara haft AT i knappt två månader - men dessa 60 + 30 mg AT har gjort att symtom efter symtom nu försvinner i en rasande fart!

Jag har just klarat av ett internationellt möte UTAN GLASBUBBLEKÄNSLA, dessutom HÖRDE jag allt, jag UPPFATTADE allt, kunde hänga med i resonemanget, hann REFLEKTERA och BEMÖTA inlägg, KOM IHÅG vad som sades i mer än 0,1 sekunder så att jag kunde göra kompletta anteckningar och kunde koncentrera mig diskussionen och inte bara på att komma ihåg. Jag kan bara säga att så här funkade jag **inte** på Levaxin.

Både massören och jag är dessutom rörande överens om att mina muskler inte längre är krampaktigt spända utan behagligt avslappnade. Innan AT var mina axel-/nack-/käk- och ryggmuskler krampaktigt spända, som betongklumpar, och ju högre dos Levaxin desto mer spända muskler. Och företagshälsovården skickade mig på tio veckors avslappningskurs - tror ni att det hjälpte?

Skall till tandläkaren om tre veckor och jag skall be henne att hon tipsar alla patienter med hypo och svår tandagnisslan att detta är ett hypo-symtom och som skall behandlas med bättre mediciner! För tusan - jag har lagt ner en förmögenhet på bettskenor och ändå har jag gisslat sönder fyra tänder!

Sakta, sakta får jag mindre torr hy och jag behöver inte hålla på och smörja in mig så hysteriskt ofta längre.

Fortfarande inte en droppe näsblod sedan den 17 mars och då har jag alltså tidigare blött näsblod varje dag i över 20 år, nästan 8.000 dagar (SUCK) på Levaxin.

Menscykeln verkar också ha blivit helt normaliserad igen. Innan AT hade jag blödningar varannan dag. Undrar om det också är placebo?

Nu har jag bytt till sommartäcke för första gången på 10 år, för det var på tok för varmt med mitt supertjocka 1,5 kg duntäcke med vit gåsdun! Och så har jag köpt en massa, härliga, alldeles normala, sommarkläder som inte måste dölja långkalsonger eller undertröjor och som inte måste kunna kombineras ihop med flera lager överdragskläder, koftor, tröjor eller kavajer! Och vad skall jag göra med 30 tjocka, extra varma polotröjor???

Innan frös jag så mycket att jag behövde ta på mig de varmfordrade läderstövlarna på kontoret, där vi har 23 grader, trots dubbla yllesockor, och nu blir jag tom så varm att jag får ta av mig promenadskorna och sätta på mig lite lätta, luftiga tofflor.

Har sprungit för fullt på gympan utan känningar. Jag har tom hoppat på ett ben. Undrar om jag vågar ut och jogga lite i spåret?

Ytterligare ett mycket intressant fenomen är att jag faktiskt inte har varit förkyld sedan jag fick AT. Innan gick jag med ständiga halsinfektioner och var däckad med sjukdomskänsla var och varannan dag. Och jag som är körsångerska! Snacka om att ha haft bacillskräck!

Tal och kommunikationsförmågan är helt återhämtad. Innan kändes det som att mitt talcentrum inte hade kontakt med hjärnan. När jag försökte prata fick jag förbereda mig minutiöst men sedan kändes det som att orden kom huller om buller och det var bara ett stor, svart tomrum i skallen. Det var dessutom tydligt att det förvärrades vid trötthet.

Jag har varit planetens tråkigaste bordsdam eftersom det har varit alldeles tomt i huvudet på samtalsämnen. Dessutom är det ju så pinsamt när man inte hör och hinner uppfatta vad som sägs runt bordet. Då är det inte lätt att försöka föra en konversation.

Ett av mina största problem har varit just dålig hörsel. Har hört väldigt, väldigt, dåligt och när det har varit bakgrundsljud eller brytning har det varit stört omöjligt att höra. Läkarna har glatt skickat mig på minst fem utredningar av hörseln men har bara konstaterat att jag hör perfekt. Märkligt att INGEN reagerar när jag kommer tillbaka, och kommer tillbaka och klagar över att jag inte hör och så läser man i böckerna att det är ett typiskt symtom.

Kan dessutom avslöja att jag har varit på MINST 10 specialutredningar för mina inflammerade hälsenor, där man inte har kunnat hitta något fel, och INGEN har reagerat för att just detta är ett typiskt symtom och att det rimligtvis borde bli bättre om man nu är så perfekt inställd på Levaxin. Hade det varit ett kosmetiskt litet symtom så kan man ju förstå, men till slut kunde jag inte gå. Ibland hade jag så ont att jag inte klarade av att gå de 100 metrarna till garaget utan var tvungen att be familjen köra fram bilen till mig – visst låter det friskt!

Hur kan det komma sig att läkarna verkligen inte vet någonting om hypotyreos, en av Sveriges vanligaste sjukdomar? Varför är det ingen läkare som reagerar att Levaxinet inte botar symtom det rimligtvis borde bota? Tanken på hur mycket skattepengar som slösas bort på meningslösa undersökningar, läkarbesök och sjukskrivningar svindlar!

Detta var allt för denna gång men det är så FANTASTISKT, GUDOMLIGT, OBESKRIVLIGT LJUVLIGT att få må så här bra och jag bara längtar efter att få berätta fortsättningen!

### 2009-05-17: 9 veckor med Armour

---

Nu har jag tagit min sista Levaxintablett!

Dosetten är laddad med 60 mg AT varje morgon och kväll.

Nu får jag 76 µg T4 och 18 µg T3.

Och i fredags var jag på vårdcentralen och tog nya prover till Karin M till nästa uppföljning den 3/6 för slutjustering av dosen.

### 2009-05-25: 10 veckor med Armour

---

Detta var min första vecka med enbart AT och det känns bara helt fantastiskt underbart bra! Och denna vecka tar jag tempen inför uppföljningsmötet med Karin M nästa vecka. Provsvaren bör också ramla ner i brevlådan och de skall bli mycket intressanta att se.

Vilken skillnad på ork! Det var t ex den första Eurovisionsschlagerfestival på många år som jag orkade se och ända till the bitter end. Dessutom stod jag och strök och manglade under dessa tre timmar. För ett år sedan låg jag i koma så dags och jag skuttade INTE upp ur sängen kl. 07:11 dagen efter utan snarare kravlade ur sängen vid nio, fortfarande dödstrött. Visst låter det friskt!

Jag har även haft fruktansvärda problem med tennisarmbågar och har haft fruktansvärda plågor att sitta och jobba vid datorn hela dagarna, men de läkte lika snabbt första veckan med AT.

Nu har också fått tillbaka luktsinnet och det är så underbart att få känna smak och doft igen!

Och det nya håret som växer ut har en helt annan kvalitet. Helt plötsligt börjar jag få volym och lyft i håret. Innan hade jag 1 millimeters lyft av ett spikrakt hår. Jag sjunger ju i en barbershopkör där vi på konserter skall eftersträva enhetliga frisyurer med 10 cm lyft. Jag kan väl säga som så att det är tur att det finns löshår!

Sjukvårdens intelligenta förklaring till mitt näsblod har under alla år varit "stress". Då är det ju märkligt med en patient som sover dygnet runt skulle kunna stressa för mycket!

Läser också med förfäran att endokrinologerna på KS, de allra främsta experterna, har bestämt att inte skriva ut Armour för att det är så dyrt! De hävdar att **om man inte blir frisk på Levaxin, har man en annan sjukdom. Då undrar jag vad det är för mystisk sjukdom, med väldigt typiska hypotyreosymtom, som AT botat men inte Levaxin?**

### 2009-06-01: 11 veckor med Armour

---

Elva veckor med Armour och kärleken består! Det låter som en klyscha men det är så underbart att ha fått livet tillbaka vid 50!

Hade alvarligt börjat oroa mig för min 50-årsdag. Hur skulle jag orka? Hoppas ingen väcker mig tidigt för då orkar jag inte hela dagen. Skulle jag kunna sova middag? Hur skulle jag orka till kvällen? Hur kul är det med en värdinna som faller i koma kl. 22!

Tack snälla rara söta Karin Munsterhjelm för att du tar emot oss och hjälper oss patienter! Sedan är det ju tragiskt att mina barn bara har fått höra att "nej älskling, mamma orkar inte,

mamma kan inte, mamma hinner inte..." I morgon har vi telefontid och jag har en diger lista med frågor.

Vårdcentralen hade missat att skicka hem provsvaren så jag fick åka personligen och hämta ut dem för att Karin skulle hinna få dem innan onsdag.

Vilken skillnad på provsvar!

<b>Typ</b>	<b>Nov 08</b>	<b>Dec 08</b>	<b>Maj 09</b>	<b>(Ref)</b>
Levaxin (µg)	100	112	50	
Armour (mg)	-	-	90	
TSH	0,41	0,4	0,01	(0,2 – 4,0)
T4	20	25	21	(9 – 22)
<b>T3</b>	<b>2,9</b>	<b>2,8</b>	<b>6,6</b>	<b>(2,5– 5,6)</b>

Detta var allt för denna gången. Nästa vecka utlovar jag en rapport över samtalet med Karin.

### **2009-06-30: Tre månader med Armour**

---

Tänk tre månader med Armour och kärleken består! Jag har definitivt fått en pånyttfödelse och jag går i samma glädjerus som när mina barn var nyfödda och man först räknade timmar, dagar sedan veckor och månader. Enda skillnaden är väl att jag inte tar lika många foton! Kan ju tillägga att min familj inte heller är direkt ledsen över att ha fått en uppgraderad, gladare och piggare hustru och mamma.

Jag får sådana otroliga hälsoförbättringar hela tiden så jag nästan undrar var det skall sluta och jag är så glad att jag skrivit denna dagbok så att man verkligen kommer ihåg hur uselt jag mådde på Levaxin och alla dessa mystiska symtom jag hade.

Jag har definitivt inga ömma fotsulor längre. Innan har jag inte kunnat ta ett steg utan tjocka, dämpade tofflor eller tjocka inlägg i skorna. Förra sommaren förvärrades det ytterligare och jag fick köpa helt nya sommarskor eftersom jag inte kunde gå i några av mina gamla skor. Nu kan jag gå barfota därhemma och jag har inte några som helst problem med skor längre.

Det var så härligt att kunna rapportera till Karin **att 52 symtom, INKLUSIVE MYXÖDEM OCH SKYHÖGT BLODTRYCK, är HELT BORTA och 19 HAR DÄMPATS!**

Om jag vore läkare så skulle jag nog allt hellre vilja vara i Karins kläder där patienterna faktiskt blir friska till skillnad från de vanliga bilmekanikerna som kollar blodprov.

Jag har fruktansvärda åderbräck. Karin M bekräftade att det är ett typiskt symtom.

Jag har även svåra problem med att benen svullnar. Trots att jag har stödstrumpor så svullnar benen 3 – 4 cm och utan 6-7 cm. Dessutom har jag stora problem med att jag inte orkar stå några längre perioder. För 3-4 år sedan orkade jag plötsligt inte stå i kören längre. Det är så underbart att få prata med en väl insatt och påläst läkare! Karin konstaterade att båda dessa symtom är typiska symtom för hypotyreos men det är också symtom på åderbräck. Hon menade dock att om det bara beror på hypon så skall det bli bättre. Om inte, men bara då, får man behandla åderbräcken. Vi var också rörande eniga om att en rimlig förväntan på AT-behandlingen är att de inte skall förvärras, men, några enstaka patienter har faktiskt rapporterat förbättringar.



Eftersom jag ofta fikar i samband med att jag tar kvällsdosen frågade jag hur kaffe påverkar AT, men det hindrar inte upptaget eller så, däremot skulle det kunna ge hjärtklappning om man är känslig, men det har jag inte märkt något av.

Svensk sjukvård kan definitivt inte få beröm för snabbt och professionellt bemötande. A propå scoopet om att lågutbildade får sämre vård så kan jag mycket väl förstå det. Jag kan mer om min sjukdom än mina läkare och vet mycket väl vad jag behöver för vård. Ändå får jag inte den vård jag behöver.

Jag har verkligen K Ä M P A T för att få hjälp inom svensk sjukvård! Det sjuka är att eftersom man inte får prova Armour Thyroid i Sverige, kan man inte bevisa att man faktiskt mår mycket bättre med det.

När jag i november 2008 kontaktade vårdcentralen om underbehandlad hypotyreos, efter att ha läst Lemkers bok och kunnat pricka av **70 symtom**, plus att jag hade fått provsvaren från Scandlab som visade dessa **EXTREMT låga nivåer av T3**, och ansåg att såhär kan jag inte gå en dag till. Vad händer - **INGENTING!!!**.

**Sex månader senare har två remisser skrivits om att jag är inbillningssjuk och därmed avisats och SSRI preparat det enda jag har erbjudits!**

Då är det ju väldigt intressant hur de hade tänkt sig att antidepressiva medel skulle höja min låga kroppstemperatur, hur de skulle förbättra min hörsel, hur de skulle läka mina hälsenor? Det är så kränkande att inte bli trodd. Det är så fruktansvärt frustrerande med läkarnas inställning att "kom inte här och tro att du kan något". Trots att jag har haft med mig Karin Munsterhjelm's utmärkta artiklar om behandling av hypotyreos med AT och kopior ur Hans Lemkers bok som bekräftade det jag sade, så har de fullkomligt viftat bort allt. Varför skulle jag ljuga och kasta bort så mycket tid på att få mediciner om jag inte absolut behöver det? Behöver man inte sköldkörtelhormoner så lär man ju märka detta väldigt fort. Dessutom har jag förstått att många SSRI-preparat SÄNKER ämnesomsättningen och de är ju inte precis helt biverkningsfria.

Häromdagen hade jag även en telefonuppföljning med min läkare på VC. Jag hade skickat min Excelfil till henne där jag specificerar de 70 förbättrade symtomen. Hon har även fått länken till denna blogg och hon hävdade att hon hade läst.

Jag frågade ännu en gång om hon inte tyckte att jag kvalificerade mig för att få Armour Thyroid i Sverige, men, hon gratulerade mig till mina förbättringar men kan inte ta något medicinskt ansvar och **tänker INTE söka licens. Det var dessutom denna läkare som ställde diagnos för 20 år sedan på grund av mina inflammerade hälsenor och där jag sprungit skytteltrafik för alla dessa symtom!**

Jag ser att mycket av detta bottnar i läkarnas bristande kunskaper. Diabetes, en annan hormonsjukdom, har sina specialistmottagningar. Även om vi inte dör lika dramatiskt av sockerkoma måste jag nog säga att hypotyreos är en mer komplicerad sjukdom att vårda. Tänk vad fruktansvärt om diabetikerna skulle få insulin som inte fungerade eller att cancerpatienter ges behandlingar som uppenbart inte fungerar! Nu är diabetes lättare att kontrollera för de blir ju verkligen "friska" när blodsockret är inom referens, men det är det som är det största problemet med hypotyreos och dagens vård, **att de behandlar provsvaren som blodsocker! Men, blodproven är inte OK bara för att det är inom labbets felaktiga referensvärden utan de måste ju kolla att patienten verkligen blir symptomfri - det står i FASS - och då måste ju läkarna faktiskt vara lite pålästa om alla dessa typiska symtom.** Lika osannolikt vore det väl att fortsätta att skriva ut blodtrycksmediciner som inte sänker blodtrycket. Allmänläkare skall inte utföra hjärttransplantationer och vi måste få tillgång till kunniga läkare!

Glad sommar på er alla så hörs vi om en månad!

### **Extra Hårreport (2009-07-03)**

---

Oj vad ditt hår har växt!

Detta var frissans hälsningsfras. Har just kommit från en extra akutklippning. Egentligen hade jag en tid i augusti och normalt brukar det räcka gott och väl men nu gick det inte längre, var bara tvungen och komma iväg och klippa mig, Och det har verkligen vuxit!

Dessutom är hela hårbotten full av nytt hår och det nya håret som växer ut har en helt annan spänst. Kan inte sluta gå och känna på den böj som har blivit längs benan.

### **Fyra månader med Armour (Juli 2009)**

---

Tänk fyra månader med Armour och kärleken består!

Jag kan verkligen intyga att det är definitivt mycket trevligare att semestra på AT än med Levaxin! Det här är första semestern på många, många år som jag inte har gått omkring som en förlamad zombie som sovit dygnet runt, och det här är första sommaren där jag har kunnat följa med familjen på ALLA utflykter och kunna gå och vandra, och strosa och verkligen njuta av att gå och röra på mig, och bara det att kunna gå i vanliga skor igen och slippa de ortopediska båtarna gör mig lycklig! Jag har inte behövt avstå från för långa promenader och jag har inte behövt skjutas ända fram och jag har inte behövt sitta och vänta medan de andra går där jag inte klarar av att gå. Det är också så otroligt ljuvligt att få vakna med känslan att man faktiskt är utvilad och med glädje och energi skuttar upp ur sängen och ut och börjar dagens sysslor. Och nu händer det lite då och då att jag både somnar efter och vaknar före min man och det har **aldrig** hänt under vårt tjugofemåriga äktenskap, och jag har fått så mycket trevliga kommentarer om mitt fina hår!

Det är med sorg jag tänker tillbaka på förra årets semester. En dröm gick i uppfyllelse och jag hade äntligen möjlighet att få ledigt ifrån jobbet och åka till Madeira under våren för att få se jakarandaträden blomma och alla de andra fantastiska blommorna, men jag hade ju så fruktansvärt ont i mina hälsenor och då är det ju starkt begränsat vad man kan se och vilka utflykter man klarar av att följa med på med ett sådant handikapp. Framför allt grämer jag mig för att vi fick avstå från vandringar i Levadorna, men det fanns inte på den här planeten att jag skulle kunna gå längs några Levador.

Jag är inte helt symtomfri. Jag har väldiga problem med mina ben och det förvärras nu på sommaren när det är omöjligt att ha stödstrumporna på sig, de svullnar så att skinnet inte räcker till, men jag kan fortfarande pricka av försvunna symtom i min lilla Excel fil: Nu har jag fått tillbaka både ögonhålör och nyckelben, och jag upphör inte att förundras över de märkliga symtom som försvinner: Jag har haft fruktansvärda problem med att läsa, speciellt på datorskärmen. Fick en diagnos "dold skelning" och glasögon för detta som aldrig har hjälpt, men nu kom jag på att jag inte har några som helst problem att fokusera sådan text längre och just sådana ögonproblem vet jag inte om jag har läst om, men de kanske ingår i den allmänna "muskel- och dålig koordinationsproblemen. Jag är så tacksam för att ha fått hjälp av Karin Munsterhjelm, att ha fått livet tillbaka efter alla dessa år och att få må så här bra och få njuta av livet och sommaren igen! Jag har ju "bara" fått 20 år av mitt liv förstört av undermålig svensk sjukvård.

## Tio månader med Armour/NDT (januari 2010)

---

Tänk, tio månader med Armour, nej just det, fick ju byta sort så "Naturligt Sköldkörtelhormon" (NDT), får det bli, men kärleken består!

Det är helt fantastiskt, UNDERBART, att äntligen få må så här bra och jag säger det igen, från att tidigare ha varit helt dränerad på energi och glädje, ha fått livet tillbaka! Och jag får så mycket kommentarer om att det är så härligt att se att jag mår så bra.

Armour Thyroid (AT) slutade att levereras under sommaren så som så många andra har jag gått över till Erfas Thyroid (ET) men märker ingen skillnad. Och som för så många andra gick mina binjuror rakt in i väggen. Fick backa tillbaka lite i dos under det att jag fasade in Hydrocortison. Nu är jag uppe i 3,25 \* 60 mg Thyroid, 50 mg Hydrocortison, 3 droppar Lugols jodlösning och progesteronkräm. Och så har jag ÄNTLIGEN blivit av med min olidliga törst efter att ha börjat med 100 µg Florinef. För ett år sedan kunde jag inte vara utan vatten, cerat eller handkräm i ens fem minuter utan att jag fick panik. Behövde dricka dödliga doser vatten, och jag hade INTE högt blodsocker, ändå var jag inte tillräckligt sjuk för att få svensk vård. Har dock ingen saliv så det finns fortfarande potential för förbättringar.

Nu är det inte många röda prickar kvar i mitt lilla excelschema. Tyvärr har jag ju fått allvarliga och plågsamma, kroniska, skador på kroppen, så några prickar kommer att bestå, men det är ju mirakulöst att kunna rapportera **att 76 symtom är helt borta och 15 har lindrats**. Enligt Doktor Karin är det symtom som läker sent så det gäller bara att ha tålamod.

Tempen har parkerat sig på 37 grader och alla problem men svullna och trötta ben är helt borta. Behöver inte ens stödstrumporna längre. Och frissan jublar när jag kommer. Det kommer mer och mer nytt hår och från att ha haft råttfärgat hår sedan tonåren håller jag på att bli brunett igen. Intressant!

Firade 50-årsdagen i dagarna tre och kunde njuta av varje minut och behövde definitivt inte oro mig för att inte orka.

Stämbanden är mjuka och följsamma, och en ansträngd, spänd och skrovlig känsla är helt borta. Och det är definitivt inget fel på min svettning förmåga längre; igår på träningspasset fick jag härliga svettmärken på mitt linne från att tidigare inte ha svettats en droppe.

Och det är ju så underbart att känna inspiration för sångtexter igen! Det har jag verkligen saknat! Har hela mitt liv skrivit små sångtexter till fester och högtidsdagar tills för tio år sedan när all kreativitet försvann.

Tål kaffe igen! Klarar stress igen utan att få panik. Jag är över huvud taget mycket, mycket lugnare och mer harmonisk. Innan tänkte jag på alla stubiner – man gör det när man inte har sköldkörtelhormoner utan går på adrenalin för att orka! Blev så arg att jag tuggade fradga. Stackars familj säger jag!

Har en markant markering, ett streck tvärs över mina naglar en dryg cm upp. Naglarna har slutat att skiva sig men de ser fortfarande ut som tvättbrädor. Liktornarna är borta. Har dragits med dem och plågats av dem i 20 år. Behandlat med vårtmedel och plåster men inget har hjälpt. En morgon var de bara borta!

Nu börjar jag verkligen bli frisk! Det röjs och städas så att det står härliga till hemma! Och jag kan väl säga som så att sådan här energi har jag inte haft på Levaxinbehandlingen! De tio sista åren har varit en katastrof och det är fullkomligt kaos hemma. Å andra sidan är jag så fruktansvärt tacksam för att jag trots allt orkat släpa mig till jobbet. Har haft sådan tur att jag bara haft några minuters väg till jobbet och en mycket förstående arbetsgivare. Eftersom

sjukvården så bestämt hävdade att jag inte har något problem med min sköldkörtel, har jag "förklarat" min trötthet med "kvinnoproblem och dåliga järnvärden" och de har respekterat när jag inte har orkat jobba mer, men jag ser nu hur nära en långtidssjukskrivning jag varit och den ekonomiska misären det hade inneburit. Det mest tragiska i det hela är att det är företagshälsovården som har varit värst, har tom fått beröm för att jag var så duktig att sova när jag berättade att jag sov dygnet runt och sov hela semestern, och dem betalar vi för att hålla oss extra friska.

Brist på sköldkörtelhormoner ger verkligen mystiska symtom såsom "Dålig handstil", men det är verkligen ett typiskt symtom. Jag kunde inte förstå varför jag inte kunde texta fint på kort längre, eller varför det var helt omöjligt att skriva läsliga anteckningar, för att inte tala om att försöka skriva på en White board; Trots att jag verkligen ansträngde mig till det yttersta blev det snett och vint, som hieroglyfer. Nu kan jag skriva snyggt och texta igen. Nu har jag också fått förklaring till varför jag inte längre kunde spela piano utan att det blev mekaniskt.

Min sociala fobi är borta. Även om jag alltid har varit lite blyg, har jag ändå tyckt att det var jättekul och spännande att träffa och prata med nya människor, tills för tio år sedan. Då började jag få panikångest bara av att hälsa på mina arbetskamrater. Det var också så skönt att läsa i böckerna om fenomenet om att inte vilja bli störd. Kunde inte förstå varför jag plötsligt blev skitförbannad när någon kom och frågade om någonting på jobbet när mitt jobb är att stötta yngre kollegor.

Det är lite läskigt att man faktiskt blir helt personlighetsförändrad. Dessa symtom har jag inte hittat i några böcker men innan NDT läste jag huvudsakligen dödsannonserna i dagstidningen. Det gör jag inte längre. Dessutom var jag också så snål att jag kallsvettades för minsta lilla utgift. Nu bryr jag mig faktiskt inte.

Mitt liv har varit ett enda stort VARFÖR???

Varför är jag så trött? Varför är jag så frusen? Varför har jag så ont i mina hälsenor? Varför orkar inte jag renovera hemma? Varför orkar inte jag engagera mig i döttrarnas idrottsföreningar? Varför är jag alltid sjuk? Varför drabbar allt detta mig? Varför har jag sådana fruktansvärda påsar under ögonen? Varför försvinner mina ögon? Varför är jag så FRUKTANSVÄRT trög? Varför funkar inte mitt närminne? Varför kan jag inte slappna av i mina käkar och varför kan jag inte slappna av i mina stackars axelmuskler? Varför blundar jag på alla kort? Varför är jag den enda på jobbet som behöver extra fordrade gardiner mot solljuset? Varför får jag sådana fruktansvärda blodsockerdippar? Varför har jag värre blodsockerdippar än min make som är diabetiker typ 1? Varför tål jag inte bastun längre? Varför räcker inte luften längre? Varför har jag fått sämst lungkapacitet i hela kören? Varför har jag så fruktansvärt ont i mina öron när jag flyger? Varför är jag helt utslagen efter tjänsteresor? Varför orkar mina kollegor flyga tidigt och komma hem sent? Varför blir jag helt knäckt?

Förstår inte att svensk sjukvård vågar vara så kallsinnig mot uppenbart underbehandlad eller obehandlad hypotyreos. Även om vi inte dör i akut sockerkoma, så är diabetes, förstorat hjärta, förkalkade kranskärl, njursvikt etc. inte att leka med. Är det så illa att de inte vet? Eller saknar de helt empati och medmänsklighet? Det är samhällets intellektuella elit med hög status, men de orkar inte lyssna på patienterna eller ta till sig ny kunskap. VAD klarar de av?

Och så har vi fått förklaring till varför vi hade så svårt att bli med barn.

Ja ha, liten käke och trångt bland tänderna/behov av tandreglering är tydligen ett symtom: Behöver jag nämna att jag har en extremt liten mun och har fått dra ut åtta tänder? När jag var 11 kunde jag inte stänga munnen för att tänderna stod rakt ut. Min tandläkare hade aldrig haft en så motiverad tandregleringspatient.

I mina anmälningar till HSAN skriver jag om den märkliga reaktionen från mina läkare, att svensk sjukvård har varit villig att utreda allt och göra i princip allt FÖRUTOM att utreda min otillräckligt behandlade hypotyreos och ge mig det som verkligen botade mina problem – naturligt sköldkörtelhormon. **Remisser till öronläkare och ortopedier etc. var helt ok, men när jag krävde utredning av samma symtom hos endokrinolog blev det tvärnit. Varför?**

Hur kan det komma sig att det enda svenska läkare har lärt sig om hypotyreos, är att man måste akta sig för övermedicinering för att se då blir patienterna bensköra och så har en av Sveriges ledande hypo-läkare, Ove Törning, dementerat detta som en faktoid!

Det roligaste av allt, mitt i all denna tragik, är att min syster med svår njursvikt (= symtom), som friskförklarades med ett TSH på över 8 av en mycket spydig läkare, nu har fått brev hem om att hennes njurvården är chockerande mycket bättre och hon har kunnat sätta ut flera blodtrycksmediciner. Vad har hon gjort – jo, bytt till naturligt sköldkörtelhormon! Hennes förbättring var så extraordinär att han helt har svängt och skall hjälpa henne att söka licens i Sverige.

I måndags var jag och lämnade nya prover och om några veckor har jag telefontid med Dr Karin.

Vill ni veta hur det går? Håll utkik här!

Gunnel

---

## ETT ÅR MED NDT – MARS 2010

Idag firar jag ett år med NDT och här skall banne mig firas!!

Tänk att jag fortfarande inbillar mig att jag inte fryser, att jag har behagligt varma händer och fötter, att jag inbillar mig att jag inte faller i koma på kvällarna, eller att magen fungerar klockrent och att jag kommer ihåg O R D A G R A N T vad som sägs i samtal.

Hittills har jag höjt dosen med en kvarts tablett ungefär var fjärde vecka, men nu känns det så bra så jag stannar här. Morgontempen är 37 grader och blodtryck och puls är stabilt.

Nu får jag alltså 114 µg T4 och 28,5µg T3 vilket motsvarar ungefär 245 µg Levaxin. Då är det VÄLDIGT intressant att nämna att jag inte klarade att höja från 100 µg till 112 µg Levaxin pga. 19 outhärdliga biverkningar; det sprutade näsblod, en puls på 120, blodtryck 150/105, tryck över bröstet, andnöd, muskelkramper, sömnproblem, huvudvärk, blev så yr att jag fick gå dubbelvikt. Hamnade faktiskt på hjärtintensiven men tror ni att de hittade något fel? Hade dessa biverkningar redan på 100 µg Levaxin, men de förvärrades något fruktansvärt vid höjningen av Levaxinet. Även om allt detta även är tecken på binjuresvikt, är det faktiskt så att de försvann i och med första tabletten Armour och trots att jag tog exakt lika mycket T4.

Nu har vi 19-20 grader hemma och det är mycket trevligare att få elräkningen nu för tiden. Dessutom är det lite komiskt att, under de kallaste dagarna i januari, var det min lilla make som låg med extra filt i sängen och det har jag inte sett honom ha någon gång under vårt 25-åriga äktenskap. Kan ju i och för sig tillägga att han har ett lite tunnare täcke än jag, men ändå. Vår säng har varit ganska svårbäddad med mitt igloberg och hans platta sida.

Har för första gången på tre år klarat en långflygning – då pratar vi om flygningar på 5–6 timmar - utan att få ryggskott. Tre tidigare semestrar har blivit totalsaboterade av ryggskott. SKITKUL!

Och det var första gången jag kunde flyga, helt utan näsdroppar, utan att det kändes som att huvudet skulle sprängas.

Däremot var det lite komiskt att det värdefullaste jag hade i hotellets säkerhetsbox, var mina mediciner. Erkänner att det var lite nojigt men vågade inte ta några risker att de skulle försvinna.

Hade lite problem med Florineftabletterna. Dessa skall förvaras kallt. Har tidigare försökt att flyga med matlåda och kylklamp, så jag visste att se kylklampar räknas som vätska och går inte igenom säkerhetskontrollen. Där måste jag kolla med flygbolaget hur man egentligen gör. Någon som vet?

Minnet är mycket, mycket, M Y C K E T bättre! Det var en förunderlig känsla att komma till kören och ordagrant minnas vad man sade för en vecka sedan. Kan väl säga som så att så fungerade jag definitivt INTE på Levaxin. Det har ni aldrig hört förr va! De tio senaste åren är ett stort svart hål i minnet. Min familj har talat om för mig var jag har varit och vad jag har ätit och alla andra diskuterade förra årets fantastiska julsinka – den bästa jag någonsin gjort – och jag minns inte ens att jag firade jul!

Andra symtom som jag definitivt inte saknar är tinnitus, Vertigo (att omgivningen snurrar), svamp mellan tårna, yrselattacker, stickningar, domningar och stelhet i hela kroppen, krockandet med allt och alla, extrem känslighet för ljus och ljud eller brännskadekänsla i händerna.

Och jag saknar definitivt inte koman! Min stackars make har fått köra på kvällarna eftersom jag var så trött att det fanns inte på den här planeten att jag skulle kunna orka hålla mig vaken! Dessutom bländades jag av mötande bilar och hade regnat såg jag ingenting.

Nu är det snart dags att börja trappa ner på hydrokortisonet. Dr Karin menar att med de höga doser jag har tagit, får jag nog räkna med att ta ett binjurstöd resten av livet men i betydligt lägre doser.

Jag är väldigt bitter över att inte få hjälp inom den svenska sjukvården och väntar med spänning på utslaget ifrån HSAN. Hur kan man bli avfärdad med så allvarliga symtom som jag hade? Hur kan man nekas vård när man var så sjuk som jag var? Hur kan huvudstadens endokrinologer vara så skrämmande dåligt uppdaterade på Sveriges vanligaste kroniska sjukdom? Om mina läkare inte blir fällda i HSAN, då får vi patienter inte en juste granskning.

Varför reagerar inte en enda läkare över obehandlade symtom?

Jag har en dröm! Jag har en dröm, att vi skall få specialistmottagningar för hypotyreos där vi möts av väl påläst och uppdaterad personal och där man får fylla i ett symtomschema inför varje besök. Jag har en dröm, att alla inom vården som möter patienter kan hypotyreossymtomen på sina fem fingrar, att barnmorskor och gynekologer reagerar när kvinnor kommer och söker för hypo-symtom, att ortopedier, öronläkare, ögonläkare, kirurger, optiker, sjukgymnaster - you name it - REAGERAR!

Det är så underbart att få må så här bra, att ha fått livet tillbaka. Vill ni veta hur det går – håll utkik här.

Soliga kramar ifrån Gunnel

## TVÅ ÅR MED NDT – OKTOBER 2011

Två år med NDT och kärleken består! Det är helt fantastiskt underbart att faktiskt fungera i vardagen, att kunna leva ett normalt liv och inte ha ont. Tvåårsdagen firades med pompa och ståt och veckan därpå fick jag licens av en läkare på KS – en oerhörd lättnad eftersom dr Karin har gått i pension och inte kunde förnya fler recept.

Jag har fått upprättelse till slut: Första segern var Försäkringskassan som konstaterade att jag behövde NDT och jag har alltså fått ersättning för mina utlägg för läkarvård i Finland (däremot inte för medicinen), jag har fått licens i Sverige, och HSAN gav mina läkare en ordentlig knäpp på näsan - *"patienten mådde inte bra och borde ha kallats till endokrinologen..."* - men de fick ingen varning eftersom de trots allt skrev en remiss. Detta har jag överklagat och väntar med spänning på Förvaltningsrättens utslag.

Jag är fortfarande fascinerad över hur mirakulöst fort vi svarade på NDT och hur symtom och biverkningar försvann omedelbart! Enligt Hans Lemkers bok skulle det ta upp till ett år så jag hade absolut inga sådana förväntningar, och nu har det gått två år och då är det inte placebo. Jag har inte haft en droppe näsblod sedan första dagen med NDT, jag går inte med ständig nackspärr, jag har gjort fler långflygningar och jag får inte ryggskott. Över 100 symtom är borta och inga symtom har eller biverkningar har kommit tillbaka och mitt Excelschema med symtom är alldeles grönt. Dessutom händer det fortfarande mycket angenäma saker, och detta var saker som inte fanns i schemat eftersom jag inte hade en aning om att det var symtom!

Jag slukar böcker igen! Har alltid läst mycket, tills för 10 år sedan då jag max har klarat att traggla mig igenom en deckare per år.

Nu börjar jag jobbet kl. 7:00. Innan ragglade jag in kl. 8:30. Levaxinet har alltså berövat mig tusentals arbetstimmar för att inte tala om alla levnadstimmar jag förlorat.

Det är oerhört stor skillnad på fötterna! Svåra förhårdningar och valkar sedan 20-årsåldern är borta! Innan smorde jag varje morgon med fotkräm och någon gång i veckan med kokosolja eller bivax och ändå var fötterna hopplösa, flagnade, och som sagt, fruktansvärda valkar. När jag började med Armour bestämde jag mig för att sluta med alla krämer, nagelbandskrämer och nagelförstärkning för att kunna se hur mycket som var medicin och hur mycket var kräm. Mina fötter är mjuka som babyskinn utan någon smörjning över huvud taget och från att tidigare ha behövt smörja mig var femte minut behöver i princip aldrig smörja in mig, varken händer, fötter eller läppar och naglarna är stenhårda och släta.

Bygger muskler. Har gått på styrketräning i femton år och tränat triceps. Tyckte det var märkligt att jag aldrig blev starkare, men nu börjar det händer saker.

Har fått tillbaks normal lungkapacitet. Nu kan jag sjunga hela fraser igen, behöver inte andas vart tredje ord och jag har inga som helst problem att stå en hel repetition (tre timmar).

Angående åderbråcken har jag också goda nyheter! För första gången på 20 år har de inte förvärrats och jag skulle tom säga att de har dragit ihop sig. Dessutom tidigare svullnade

mina ben något fruktansvärt och då svullnade även åderbråcken vilket definitivt inte gjorde dem vackrare.

Jag har ett helt annat sommarliv nu för tiden. Jag går huvudsakligen klädd i lätta sommarklänningar – inte långkalsonger, jag blir solbrun – inte kräfröd och flagar, och från att i princip aldrig ha badat utomhus eller i badhus, badar jag mer än gärna och är den som hoppar i först.

För första gången på 20 år är tandläkaren nöjd med mitt tandkött. Tidigare har jag alltid fått skäll för att jag skulle borsta för hårt och har fått en del blottade tandhalsar, men det måste vara hypon för jag vet att jag inte borstar för hårt. Alla problem med blödande tandkött är borta.

Är fortfarande fascinerad över att på gamla dar ha fått en 28 dagars menscykel – det har jag aldrig haft.

Har inga problem med socker längre och den kroniska nästäppan är borta.

För första gången i mitt vuxna liv har vi haft julgran och vi har totalrenoverat huset!

Den skolmedicinska vården har gjort att man inte har höga pretentioner på tillvaron, t ex att bli lycklig över att händerna är varma och att tom touchkontrollerna på spisen fungerar – varje gång! Innan fick jag gnugga fingertopparna mot magen eller spola i varmt vatten för att kunna sätta på hällen.

Har ofta tänkt att det är en himla tur att jag inte har vunnit schlagerfestivalen för jag har inte förstått hur dessa människor var funtade som kunde vara uppe hela natten och sedan sitta pigga och fräscha i tv-soffan morgonen därpå! Trots att jag sovit över åtta-tio timmar skulle jag aldrig ha orkat pallra mig upp och jag skulle se ut som en bulldogg i ansiktet. Och jag kunde inte förstå hur alla vänner, grannar och arbetskamrater orkade med både tre, fyra och tom sex barn, för jag var helt knäckt av att behöva ta hand om mina två. Det enda julpynt jag har orkat med är att slänga fram tre adventsljusstakar i fönstren. När barnen var små fick jag fram en liten färdigklädd leksaksgran på tv:n, men vi har aldrig haft en riktig gran för det fanns inte på den här planeten att jag skulle orka pynta en gran. Har haft fullt sjå att överleva alla andra måsten till jul.

Orkade inte ens fixa skylt till dotterns student. Fick ta in städfirma och cateringmat för att klara resten.

Finns det ingen nackdel? Har aldrig orkat bry mig om mina håriga ben som ändå var täckta av flera lager kläder, men nu när man visar benen får man ju faktiskt snygga till dem lite. Får se om jag testar att vaxa dem.

Trodde att jag hade hamnat i klimakteriet för plötsligt fick jag riktiga värmevallningar, men det visade sig vara överdosering.

Just nu tar jag 2,5 \* 60 mg på morgonen, 1,25 \* 60 på eftermiddagen och 0,25 av Thyroid från Erfa vid läggdags.

Fick tips av en annan hypo-kvinna att hon tog hela sin dos vid läggdags och sov jättegott. Hela dosen var inget för mig men en fjärdedels flisa vid läggdags gör susen.

Florinef slutade jag med tvärt när burken på 100 tabletter tog slut och märkte ingen skillnad.



Jag har haft väldiga problem att fasa ut hydrokortisonet. Lyckades minska till 30 mg/dag men inte mer. Efter två misslyckade försök fick jag tips om en kinesiolog som har hjälpt mig med den detoxkur. Nu har jag lyckats minska med 2,5 mg/månad ner till 10 + 5 och nu skall jag få göra ett nytt synacthentest på KS.

Jag hade inga som helst förväntningar på att få licens vid besöket på KS eftersom de verkar har fattat ett principbeslut att ingen behöver NDT, men jag gick igenom min sjukdomshistoria med tilltagande invalidiserande symtom och de fruktansvärda biverkningar jag fick av Levaxinet och hur jag skickats akut till hjärtintensiven samt min systers remarkabla reverserade njursvikt. Doktorn surrade något om "genetiska avvikelser" och jag behövde inte ens argumentera. Motiveringen på licensansökan var "remarkabel förbättring av NDT".

Licensansökan gick smärtfritt men sen klantade sig ett av Stockholms största apotek på ett helt oacceptabelt sätt! De missade att licensen var godkänd och trots att jag var personligen på apoteket och stötte på och påpekade misstaget beställdes inga mediciner. Inte förrän tredje påstötningen fick de iväg beställningen så det tog två och en halv månad innan jag fick mina piller. Jag var milt sagt upprörd och nu får jag personlig service av apotekschefen och hon har mina burkar på sitt arbetsrum.

Ca 40 personer i min närmaste omgivning har hypotyreos, de flesta med diagnos men några utan. Majoriteten har många obehandlade symtom trots Levaxin. Det måste bli en självklarhet att få prova både Lio och NDT och jag ser det som praktiskt omöjligt att flera hundra tusen patienter skall belasta sjukvården med det meningslösa licensförfarandet därför stödjer jag självfallet den pågående kampanjen för slopat licenskrav för dessa preparat eller åtminstone radikalt förenklat förfarande. Läkemedelsverket har en farlig makt att stoppa nödvändig medicinering. Alla patienter med sannolikt obehandlade hypotyreossymtom måste få prova NDT. Jag har också registrerat obehandlade symtom och biverkningar från Levaxinet på Läkemedelsverkets hemsida. Det borde fler göra.

För er som bara läser fortsättningen på denna dagbok vill jag tipsa om att jag har lagt till det utbytesschema från Levaxin till NDT samt kosttillskottsprogram jag fick av Dr Karin. Jag var alldeles övertygad om att det fanns i dagboken, men nu finns den där.

Då är nästa fråga om det kan bli bättre men det är inte lätt att veta, men om ni vill veta hur det går- håll utkik här! Nu skall jag läsa min nya bok!

Soliga kramar ifrån Gunnel

## **FEM ÅR MED NDT – MARS 2014**

Idag firar jag fem år med NDT (naturligt sköldkörtelhormon). Det firar jag med att 101 symtom och 19 biverkningar är borta. Jag ÄLSKAR min nya medicin, och maken är inte sotis för han har fått tillbaks en energisk och frisk hustru. Vaknar kl. 5:15 varje morgon utan väckarklocka. Är numer först av alla på jobbet. Det jag värdesätter högst i detta nya liv är att ha fått tillbaka förmågan att läsa böcker, har en ständig hunger efter ny kunskap och formligen slukar facklitteratur och tidskrifter.

Tyvärr fick jag ett bakslag. Halkade på en isfläck så att hälsenan gick av. Samtliga ortopedier och sjukgymnaster är helt införstådda med att den gick av pga. av att den var så försvagad av de 20 årens felbehandling och inflammation.

Det positiva i det hela är att jag kom till en sjukgymnast för att rehab träna. Hon konstaterar att jag har hart ett helt felaktigt sätt att gå. För att skona min kropp från smärtor, har jag belastat mina fötter så lite som möjligt och fått en helt felaktig hållning. Men nu håller på att träna att gå på riktigt, skjuta ifrån med tårna och hålla axlarna behagligt avspända – är n ä s t a n där.

Jag är så lycklig över att få må så här bra. Det här blir nog mitt sista inlägg i denna dagbok för det finns inte så mycket att tillägga. Allting är normalt.

Tack för all positiv feedback på dagboken. Hoppas den kan hjälpa många att få tillbaka optimal hälsa och livsglädje.

Här kan ni läsa om de första fem åren:

<http://www.hypotyreos.info/laes-mer/gunnels-ndt-dagbok>

Soliga hälsningar till er alla - Gunnel  
Nybliven mormor

## **SJU ÅR MED NDT OCH KÄRLEKEN BESTÅR – MARS 2016**

Sju år med NDT (naturligt sköldkörtelhormon) och kärleken består! Jag älskar min Thyroid från Erfa, och det är inte svårt att älska en medicin som verkligen ger en livet tillbaka. Mår bara bättre och bättre dag för dag, bättre nu 56 år gammal än som odiagnosticerad 26-åring, och har mer ork och energi än både kollegor och yngre körsystrar.

101 symtom och 19 biverkningar är och förblir borta. Tror knappt jag varit arbetsför vid det här laget utan mest troligt förtidspensionär med miserabel livskvalitet om jag inte fått hjälp.

Med Levaxin sprang jag skytteltrafik till vårdcentralen för ständiga problem och besvär, Nu behöver jag aldrig gå till doktorn, förnyar mitt recept en gång per år och det är den enda medicin jag behöver. Ibland har jag tänkt elaka tankar om läkarna, att de inte vågar göra oss friska för att de vill skapa köer till sjukvården och inte riskera arbetslöshet.

Läkarna förklarade min familjs problem med Levaxin och behov av NDT med att vi var ett genetiskt undantag och mycket få till antalet, men ytterligare tre körsystrar har gjort samma resa som jag och fått sina liv och livskvalitet tillbaka efter faktiskt 20 års helvete med långtidssjukskrivningar och utbrändhet på Levaxin. Med NDT försvann även obotlig Reumatism, Fibromyalgi, IBS och astma samt hundratals symtom och biverkningar.

Nu finns det forskning som visar att Levaxin tom kan förvärra sjukdomen för en mycket stor andel patienter.

Men, jag är bitter över 20 förlorade år, att ingen läkare reagerade på obehandlade sköldkörtelsymtom. Hur är det möjligt att skickas till specialistläkare för 40 sköldkörtelsymtom utan att någon reagerar och när jag reagerar och sätter ner foten och ber om hjälp för underbehandlad sköldkörtelhormonbrist, då avvisas alla remisser och det enda jag erbjuds är samma dos Levaxin och antidepressiva medel. – Hur är detta möjligt i Sverige, 2009, för Sveriges vanligaste sjukdom – något är allvarligt fel. Jag kallar det tortyr.

Här kan ni läsa om de första fem åren:

<http://www.hypotyreos.info/laes-mer/gunnels-ndt-dagbok>

Min anmälan till HSN:

<http://skoldkorteforeningen.se/battre-varld/patienter-berattar/>

Soliga hälsningar till er alla

Gunnel