



Programa **STOP!**  
**HASHIMOTO**

Descubre el **MÉTODO ERI** de 3 etapas para *ganarle al Hashimoto*

@dinka\_health\_coach



# ¿Qué es Hashimoto?

## LO QUE TU MÉDICO NUNCA TE HA DICHO

Es una enfermedad autoinmune, en donde tu sistema de defensa, se confunde y ataca por error a tu glándula tiroides. Este constante ataque, en el tiempo hará que tu tiroides deje de funcionar adecuadamente, y por lo tanto no será capaz de producir suficiente hormona tiroidea para cubrir tus necesidades corporales, generando un *hipotiroidismo*.

Una vez que tienes hipotiroidismo, el tratamiento convencional consiste en el reemplazo hormonal mediante una hormona artificial llamada *levotiroxina*.

Este planteamiento solo trata el problema de hipotiroidismo, pero **NO TRATA LA AUTOINMUNIDAD**.

¿No sería mejor descubrir que tienes **HASHIMOTO** antes de que te haya quedado dañada la glándula tiroides?



**Si la detectas a tiempo**, puedes **frenar** el ataque autoinmune contra tu tiroides, antes de llegar a sufrir hipotiroidismo.

Si ya tienes hipotiroidismo, es **MUY importante** ver si es de origen **AUTOINMUNE**, porque por lo general en la medicina convencional solo te piden que te midas niveles de TSH y T4 y no te piden los exámenes de anticuerpos indicados para ver si es autoinmune o no, ya que si es así existirían 2 problemas en potencia:

1. La enfermedad autoinmune
2. Funcionamiento de la glándula tiroidea.

Los síntomas pueden ser los mismos:

- 👉 Agrandamiento de la tiroides (🦋).
- 👉 Inflamación de la tiroides con dolor de garganta.
- 👉 Fatiga (cansancio crónico).
- 👉 Pérdida del cabello.
- 👉 Aumento de peso.
- 👉 Niebla mental.
- 👉 Incapacidad de controlar temperatura corporal.

Y además puede que experimentes otros síntomas como:

- Problemas gastrointestinales (diarrea, hinchazón, náuseas, estreñimiento, gases).
- Dolores articulares.
- Alergias.
- Entre otros síntomas.

Si tienes estos síntomas, mide los siguientes indicadores:

- 👍 TSH.
- 👍 T4 Libre.
- 👍 T3 Libre.
- 👍 T3 reversa.
- 👍 Anticuerpos antitiroglobulinas (TgAb).
- 👍 Anticuerpos contra la peroxidasa tiroidea (TPO).

# ¿Qué es Hashimoto?

## LO QUE TU MÉDICO NUNCA TE HA DICHO

Los problemas de tiroides son muy comunes en estos tiempos y la enfermedad autoinmune más común, es la enfermedad tiroidea autoinmune (Hashimoto). Incluso la levotiroxina, que es un medicamento sintético de T4, es el **cuarto medicamento más recetado en el mundo**.

Así que, probablemente sea uno de los problemas de salud más comunes a los que los profesionales de la salud y el público se tienen que enfrentar. Y desgraciadamente la forma en la que la medicina convencional, se aproxima al problema, actualmente consiste sencillamente en recetar hormona tiroidea, y asumir que con eso todo está arreglado, que es suficiente con bajar el valor de TSH, pero se **ignora que el problema es mucho más complejo**.

Cuando supe que se podía revertir, sanar, o sentirme mejor, teniendo esta enfermedad que, me acompañó por más de veinte años, quise estudiarlo muy a fondo, de esta forma conocí muchos protocolos de la medicina funcional destinados a curar el Hashimoto, fue cuando **me atreví a aplicarlo en mí, y luego de 3 meses, no podía creer que pude parar el ataque a mi tiroides, dejando mis anticuerpos en negativo!** Puedo decir que fue como volver a nacer, comencé a vivir sin los síntomas que me limitaban, se fue la niebla mental, los problemas gastrointestinales, el cansancio extremo, y **mi vida se transformó completamente**.

Por eso he querido compartirlo contigo y con el mundo. Mi programa "**Stop Hashimoto**" está destinado a:

- ✓ Regular tus hormonas.
- ✓ Disminuir inflamación sistémica.
- ✓ Utilizar como medicina la alimentación.
- ✓ Aprender a comer rico y alto en densidad nutricional.
- ✓ Apagar expresión de genes que inflaman.
- ✓ Disminuir antojos de dulces.
- ✓ Lograr un peso saludable (esto será una consecuencia de estar sana).
- ✓ Reparar tu intestino que es donde se encuentra el 80% del sistema inmune, y en donde se originan muchas de las enfermedades hoy en día, incluida los trastornos autoinmunes.
- ✓ Recuperar tus niveles de energía.
- ✓ Mejorar tu memoria y agilidad mental.
- ✓ Restablecer tu microbiota intestinal.
- ✓ Poner un "Stop" al autoinmunidad, o auto ataques a células sanas.

La **alimentación** es un estilo paleo especial para condiciones autoinmunes, es comida antiinflamatoria, basado en comida real, lo que comían nuestros antepasados, los primeros humanos en la tierra, cuando no existían enfermedades. **Entonces en esta alimentación se apaga expresión de genes que nos enferman, y enciende la expresión de genes que nos sanan.**

# El 90% de los casos de hipotiroidismo, son Autoinmunes.

Esto quiere decir que tienes un problema en tu tiroides, pero porque tu sistema inmune está **reaccionando** a algo, que puede ser:

- 👉 Estrés emocional.
- 👉 Infecciones (Virus Epstein Bar, o bacterias como Helycobarterpilory).
- 👉 Toxinas.
- 👉 En algunos casos cambios endocrinos importantes (embarazo, pubertad, menopausia).
- 👉 Nutrición (intolerancias al gluten / lácteos, soya, otros).

Y tu tiroides está siendo **atacada** todos los días, porque tu sistema inmune está reaccionando de manera exagerada frente a algo que percibe como amenaza, tu cuerpo no está contra tí, está simplemente **luchando** contra un virus, bacteria, toxina o un alimento agresor, o a tus emociones (*Estrés emocional*).

Imagina que incluso *un evento emocional mal gestionado activa* el sistema nervioso alterando la respuesta inmune, y esto afecta tus hormonas y ¿Quién paga el pato? Tu tiroides 😞 (obviamente tiene que haber más factores que se conjuguen para que se genere una enfermedad autoinmune, pero generalmente un evento emocional lo “gatilla” todo).



# El 90% de los casos de hipotiroidismo, son Autoinmunes.

**Existen 3 factores que pueden desencadenar la autoinmunidad.**

- ☛ Predisposición genética
- ☛ Desencadenantes que activan expresión de ciertos genes (como los mencionados anteriormente)
- ☛ Permeabilidad intestinal

Al eliminar estos dos últimos factores, se puede **controlar** la autoinmunidad.

Recuerda que esta glándula tiene diversas relaciones con el sistema nervioso, sistema inmune, sistema cardiovascular y sistema digestivo.

Por lo tanto, si no mejoras, a pesar de seguir un tratamiento con hormonas de reemplazo ejemplo: (T4, T3, o una combinación de ambas), puede que *necesites reforzar tu sistema inmunológico* junto con proporcionarle un organismo todos los nutrientes para la conversión correcta de T4 en T3.

¡Esto fue lo que hice en mi caso, como ya saben, pasé más de 20 años con Levotiroxina, sin mejoría alguna, porque el problema estaba en mi sistema inmune! ¡No en mi tiroides! **Hoy vivo en remisión y sin síntomas desagradables que limitaban mi vida.**



# Las 5 etapas del Hashimoto

## VE EN CUÁL ETAPA ESTÁS TÚ

El Hashimoto es una condición *autoinmune progresiva*, que puede conducir al desarrollo de otras condiciones autoinmunes si no se trata adecuadamente. Existen **5 Etapas o fases**, ve en cuál estás tú y toma tu salud por tus manos.

**Etapa 1:** Descubres que tienes **predisposición genética** para desarrollar el Hashimoto. Es decir, tu mamá o abuela tienen una enfermedad autoinmune, o tiroidea. El funcionamiento de la tiroides es normal, y aún no hay ataque sobre la tiroides. Aquí aún no hay autoinmunidad.

**Etapa 2:** Aquí comienza el ataque a la tiroides, pero todavía sigue produciendo suficiente hormona. Y puede que los análisis muestren que está todo normal. TSH normal con anticuerpos positivos, pero aquí los síntomas comienzan a aparecer, muchas veces se diagnostica como otra condición como:

- 👉 Depresión.
- 👉 Ansiedad.
- 👉 Hipocondría

(ya que muchas veces no hacen exámenes adecuados y piensan que uno se lo inventa).

En esta etapa sería **OPTIMO** comenzar a aplicar el **protocolo "Stop Hashimoto"** porque es más fácil **prevenir** el daño que tratar de reparar más tarde.

**Etapa 3:** Aquí la glándula tiroides comienza a **perder la habilidad** de generar suficiente hormona para el organismo y la TSH está elevada, con T3 y T4 normales.

Más síntomas comienzan a aparecer, aquí es donde muchas veces los endocrinólogos recomiendan **ESPERAR** hasta que la tiroides esté aún más dañada, para dar soporte con la hormona de reemplazo (levotiroxina o Eutirox) hasta la siguiente etapa 4 🧑.

*Una intervención con el protocolo "Stop Hashimoto" donde se hacen cambios en la alimentación y estilo de vida más la hormona de reemplazo **ayudaría a comenzar a revertir la condición.***

**Etapa 4:** En esta etapa del Hashimoto la glándula tiroides ha perdido su habilidad para compensarse y la persona comienza tener **HIPOTIROIDISMO**. La TSH está elevada y los niveles de T3 y T4 están bajas. Finalmente aparecen más síntomas y se prescribe la hormona sintética.

**Etapa 5:** Aquí en esta 5ta etapa, es donde **otras condiciones autoinmunes se desarrollan**, ya que tomar la hormona de reemplazo **NO SOLUCIONA la AUTOINMUNIDAD** y como sabemos esta es *progresiva*, y hay que ponerle un **"Stop"** por eso mi programa se llama así **"Stop Autoinmune" y "Stop Hashimoto"**.

# ¿Cómo sanar? Con el "MÉTODO ERI"

## LO QUE HICE CONMIGO Y CON MÁS DE MIL PERSONAS QUE SE HAN ATREVIDO A DAR EL PASO HACIA LA SALUD

**E: Eliminación y Estilo de vida:** Lo primero será **ELIMINAR** lo que está irritando a tu tiroides y que está haciendo que envíe al exterior señales de estrés, como: Infecciones, hábitos, Yodo, flúor, algunas toxinas, gluten, y otros alimentos que causan que nuestro sistema inmune no sea capaz de reconocer nuestras propias células. Lo hacemos eliminando por un tiempo **todos los alimentos**, que científicamente, se han comprobado que son *problemáticos* para la autoinmunidad, después se reintroducen éstos, para ver la tolerancia a ellos, de esta manera se logra una personalización de tu alimentación, debido a que no todas las personas reaccionarán a los mismos alimentos. De esta manera logramos **fortalecer las glándulas suprarrenales** (encargadas de secretar las hormonas cortisol y adrenalina). Por lo tanto fomentamos todas las prácticas que nos ayuden a bajar los niveles de estrés.

**R: Restablecimiento de la salud y Renacer:** Aquí nos enfocamos en **REPARAR la permeabilidad intestinal, REPONER** las carencias de vitaminas y minerales, enzimas digestivas, hormona tiroidea, que estén presentes para ayudar a fortalecer el organismo y dar salto hacia el bienestar. **Re INOCULAMOS** y suministrar al organismo las bacterias beneficiosas suficientes que pueden desplazar a las bacterias patológicas. Esto se hace en un momento determinado, ya que de lo contrario puede causar aún más desequilibrio. Todo lo anterior, para Reequilibrar el sistema inmune y su potencial depurativo (salud hepática) para alcalinizar y optimizar las funciones de desintoxicación de bacterias patógenas, y toxinas, y de esta manera quedará más **tolerante** para que deje de equivocarse y atacar a células sanas. En esta etapa ocurre un **RENACER**, dado que comienzas a sentirte mejor, y por lo tanto comienzas a *poder ver que eres capaz de hacer cosas que antes eran imposibles*, donde comienzas a estar más en sintonía con tu cuerpo, tu mente, y tu espíritu, a través de las prácticas diarias que incluimos dentro del programa.

**I: Introducción e Iluminación:** Comenzamos poco a poco a **introducir** los alimentos que eliminamos en la etapa de eliminación, para ver tu tolerancia a ellos, y a vivir en carne propia, una etapa de iluminación de *un futuro que se vislumbra lleno de luz, y esperanza.*

*"Nunca es tarde para hacerlo, yo estuve 20 y tantos años con Hashimoto, anticuerpos elevados, y muchísimos síntomas desagradables y aun así lo dejé en remisión. Obvio que todos los casos son distintos, y la mejoría dependerá de nuestra condición de salud, de nuestra predisposición genética, de nuestros hábitos, de nuestra alimentación, de nuestras ganas e intención de sanar, de la motivación que hay detrás de hacerlo, etc."*

# ¿Qué dicen las personas que ya han tomado el programa?

## TESTIMONIOS

Hola Dinka, buen día, quería agradecer toda tu orientación y paciencia. Ingresar a tu programa ha sido lo mejor que me ha pasado en el último tiempo. Cambio mi vida, la mejoro absolutamente. Nunca había estado tan sana y feliz 😊, hasta baje de peso, me siento liviana, con energía y sana 😊. Gracias, espero que muchas personas puedan conocer tu programa y sanar como yo. No solo es una mejora física, también es del Alma. Muchísimos cariños 💕 10:40

... cuando empecé sólo pensaba que iba a lograr controlar ambas enfermedades, pero no pensé nunca que no iba a tener síntomas y que me iba a sentir con energía para caminar todo lo que quiera, trotar, correr, hacer ejercicio de fuerza, todo lo que quiera hacer, y a diario, la fe

Muchísimas gracias!! Seré muy rigurosa para seguir teniendo mejorías que ya son evidentes. Estoy asombrada que en dos semanas haya tanto alivio después de tantos años de sentirme enferma. Muchas gracias Dinka porque tú vivencia te dio un propósito 🙌🙌🙌🙌

Hola!!!... llevo 6 semanas con el programa... he introducido pocas cosas... pero nada me ha hecho mal... y he bajado 10 kilos... maravilloso!!!!... 17:33

Lo que no pude hacer en años! 17:34

Omg 🤩 tanto 17:35

Me hice todos mis exámenes de sangre y están todos increíbles! 17:35

Hace un tiempo que no me sentía bien, me levantaba cansada, me dolía el cuerpo...solo una ducha caliente me ayudaba a comenzar el día, sentía las manos hinchadas...procastinaba todo el día, todos los meses la pesa fallaba sumandome gramos que se transformaron en un total de 10 kilos sobre mi peso normal...pensaba que era la edad...la menopausia o las vivencias dolorosas del último tiempo...hasta que en un control de rutina me diagnosticaron Hashimoto y casi al mismo tiempo encontré a Dinka en Instagram y supe que necesitaba hacer algo por mí...me costó tomar la decisión, pero mientras más la seguía, más convencida estaba de que ella me podía ayudar. La contacté, tuvimos nuestra primera reunión y comencé con el programa Stop Hashimoto, ha Sido como conversar con una amiga de toda la vida...ella es muy cercana...como una cajita mágica, para todo lo que sientes que no está bien en tu vida ella tiene una solución, algo que puedes hacer para mejorar.

No solo te asesora en lo físico sino también en lo emocional y espiritual, porque aprendí que esta enfermedad con nombre oriental conjuga todo, el cuidado debe ser integral si deseas sentirte mejor. Estoy por terminar mi última sesión y he perdido 8 kilos de peso, me siento más liviana, me he podido poner ropa que tenía bien al fondo del ropero, esperando a que sucediera un milagro 😊, tengo más energía, se acabaron los dolores y las manos hinchadas y por supuesto, cambiaron mis hábitos alimenticios...ahora se como cuidar mi cuerpo y siento que tengo el control. 10:14

Gracias Dinka...no hay palabras suficientes para agradecer todo el conocimiento y ayuda que me has entregado. 10:15

...rminé el programa hace harto rato. Aún tengo alimentos eliminados de mi dieta (gluten, soya, lácteos, y otros a los cuales descubrí que soy intolerante). Tengo Hashimoto y actualmente estoy en fase de remisión. mis anticuerpos están en rango normales (cosa que no había sucedido antes (desde que me diagnosticaron hace 2 años aproximadamente), ya no sufro de diarreas (que era lo que más me molestaba), tomo además mis suplementos y vitaminas a diario. Solo debo confesar que aún me cuesta manejar el tema del estrés. 07:21







Programa **STOP!**  
**HASHIMOTO**

¡INGRESA AL PROGRAMA  
"STOP HASHIMOTO"!



**¡INSCRÍBETE AQUÍ**



SI AÚN NO TE SIENTES LISTA PARA ENTRAR,  
ENTONCES PUEDES OPTAR POR EL RECETARIO DE  
MASAS SIN GLUTEN (EN ETAPA DE ELIMINACIÓN)  
Y TÉCNICAS DE DESINTOXICACIÓN 🙌



**¡QUIERO LOS EBOOKS!**

