

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ	11
Почему именно тиреоидит Хашимото?.....	11
6 октября 2009 года.....	13
Сентябрь 2009 года	17
Белок: мой момент «Aga!». Несварение/мальабсорбция белка	21
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО ТАКОЕ ТИРЕОИДИТ ХАШИМОТО?	25
2. ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ.....	27
Что, черт возьми, вообще такое щитовидная железа?	27
Производство гормонов щитовидной железы	28
Расстройства гормонов щитовидной железы	29
Гипотиреоз	29
Чем йододефицит отличается от тиреоидита Хашимото	30
Гипертиреоз	32
Тиреоидит Хашимото.....	32
Распространенность.....	33
Изменения щитовидной железы при тиреоидите Хашимото	33
Симптомы тиреоидита Хашимото	34
Беременность	34
Факторы риска	35
Сопутствующие заболевания.....	36
Скрининг	36
Лучший анализ на тиреоидит Хашимото	39
Неверный диагноз.....	40
Прогноз.....	41
Подведем итог	43
3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ УРОВНЕЙ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	44
Какое лекарство для щитовидной железы лучшее?	45
Комбинированные препараты T_4/T_3 из рецептурных аптек.....	49
Цели медикаментозной терапии	51
Дозировка.....	52
Смена лекарства	52
Другие традиционные методы лечения	53
Обязательно ли сидеть на лекарствах всю жизнь?.....	54
Лекарства или изменения образа жизни?.....	55
Подведем итог	55
4. ЧТО ТАКОЕ АУТОИММУННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?	57
Идеальный шторм.....	58
Как повышенная проницаемость кишечника связана с аутоиммунными расстройствами?	59
Как работают триггеры?.....	59
Как ослабить аутоиммунную реакцию.....	63
Память антител.....	65
«Обманка»: Thyrophin PMG.....	67
Подведем итог	67

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. НАЙДИТЕ СВОЮ ГЛУБИННУЮ ПРИЧИНУ	69
5. НАЙДИТЕ СВОЮ ГЛУБИННУЮ ПРИЧИНУ	71
Как найти свой путь	74
Не сдавайтесь! DIG AT IT (докапывайтесь)!	75
Подведем итог	76
6. ПИЩЕВАРЕНИЕ И НЕДОСТАТКИ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	77
Причины недостатка питательных веществ	78
Обычное земледелие или органическое?	78
Переработка еды	79
Заблуждение удобства	80
Лекарства и недостаток питательных веществ	81
Лекарства, подавляющие кислотность желудка	81
Антибиотики	87
Работа щитовидной железы и извлечение питательных веществ	89
Как бороться с недостатком питательных веществ	90
Низкая кислотность желудка	90
Питательные вещества, необходимые для нормальной работы щитовидной железы	91
Витамин B ₁₂	92
Антиоксиданты	93
Селен	94
Ферритин	98
Цинк	101
Дефицит аминокислот	102
Тирозин	102
Глутамин	103
Анализ на недостатки питательных веществ	103
Генетические причины недостатков питательных веществ	103
Антинутриенты	105
Зобоженные продукты	105
Крестоцветные овощи	106
Соя	107
Пшено	108
Подведем итог	109
7. СПОРЫ О ЙОДЕ	111
Проблема с избытком йода	113
Чем больше йода, тем выше заболеваемость тиреоидитом Хашимото	115
Даже небольшое количество йода может усугубить течение тиреоидита Хашимото	115
Но ведь йод необходим для производства гормонов?	116
А сколько я употребляю йода?	117
Анализ на уровень йода	117
Источники йода	118
Йод в «стандартной американской диете»	120
Споры	121
Взаимодействие галогенов с йодом	123
Оценка: сколько йода вы получаете из пищи?	125
Подведем итог	129
8. ВОСПАЛЕНИЕ	130
Кислоты омега-3	132
Полезные масла	133

СОДЕРЖАНИЕ

Какие продукты содержат много жирных кислот омега-6?	133
Лабораторные анализы на воспаление	135
Подведем итог	135
9. ИНФЕКЦИИ	136
Классические теории предполагают, что патогены играют определенную роль в развитии аутоиммунных заболеваний	136
Молекулярная мимикрия	137
Эффект невинного прохожего	138
Инфекции	138
Какие бактерии и вирусы ассоциируются с тиреоидитом Хашимото?	139
Угонщики	140
Лечение инфекций	141
Антибиотики при аутоиммунных заболеваниях	142
Паразиты	143
Чистка от паразитов	146
Подведем итог	146
10. ИММУННЫЙ ДИСБАЛАНС	148
Что было раньше: курица или яйцо?	148
Обзор иммунной системы	149
Th1	150
Th2	151
Th17	152
Регуляторные Т-клетки	152
Дисбаланс иммунной системы	153
Клетки, обнаруженные в щитовидных железах животных, на которых моделировали тиреоидит Хашимото	155
Иммуномодулирующие вещества	156
Акупунктура	157
Анализ на цитокины и нормальные пропорции	158
Противовоспалительный подход	159
Анатабин	160
Куркумин	162
Повышение уровня регуляторных Т-клеток	163
Анализ на дефицит витамина D	164
Рецепт? Отпуск на пляже!	165
Чему мы можем научиться у бактерий и паразитов?	165
Малые дозы налтрексона	167
Подведем итог	168
11. КИШЕЧНИК	170
Слизистая оболочка кишечника	171
Что вообще такое «протекающий кишечник»?	171
Что вызывает повышенную проницаемость кишечника?	172
Плотные контакты в кишечнике	174
Проверка на кишечную проницаемость	175
Столпы нормальной работы кишечника	175
Опрос. Есть ли у вас симптомы нарушения функций кишечника?	175
Кишечные бактерии — глубинная причина аутоиммунных заболеваний?	178
Бактериальная вселенная	178
Роль бактерий в кишечнике	179
Бактерии-оппортунисты	180

СОДЕРЖАНИЕ

Некоторые бактерии из желудочно-кишечного тракта могут стать патогенными, если будет нарушена целостность слизистой оболочки	180
Дисбиоз	181
Бактерии <i>Proteus</i>	182
<i>Candida</i>	183
Что определяет бактериальный баланс?	184
Лекарства	184
Стресс	185
Рацион	186
Что происходит, когда нормальная микрофлора становится разбалансированной?	186
Анализы	188
Синдром избыточного бактериального роста в тонком кишечнике	188
Тонкий кишечник	188
Толстый кишечник	189
Еда и кишечная проницаемость	190
Связь глютена и аутоиммунных заболеваний	191
Когда наш «главный злак» успел превратиться в яд?	192
Как вылечить проницаемость кишечника	193
Глутамин	194
Цинк	195
N-ацетилцистеин (NAC)	195
Восстановление баланса бактериальной флоры	196
Диеты	197
Пробиотики	197
Пребиотики	199
Пищеварительные ферменты	200
Лекарства	200
Идеальный шторм для диабета 1-го типа	201
Подведем итог	204
12. ЩЕЛОЧНАЯ ФОСФАТАЗА	205
Что такое эндотоксин?	205
Щелочная фосфатаза	206
Лабораторные анализы	207
Повышение активности щелочной фосфатазы	209
Сведите к минимуму ингибиторы ЩФ	210
Создайте щелочную среду в организме	210
Подведем итог	211
13. НАДПОЧЕЧНИКИ	212
Ось «гипоталамус — гипофиз — надпочечники» и тиреоидит Хашимото	212
Надпочечники	213
Глюкокортикоиды	214
Минералокортикоиды	214
Андрогены	214
Стресс и работа надпочечников	215
Немедленная стрессовая реакция	216
Хронический стресс	217
Откладывание производства гормонов слишком надолго может привести к проблемам	218
Что такое стресс?	222
Дисфункция оси ГГН и аутоиммунные заболевания	224

СОДЕРЖАНИЕ

Проверка артериального давления.....	227
Сужение зрачков	227
Нестабильная температура.....	228
Анализ на гормоны.....	228
Работа щитовидной железы и надпочечники.....	228
Лекарства для щитовидной железы	230
Болезнь Аддисона	230
Субклиническая болезнь Аддисона	231
Как лечить дисфункцию оси «гипоталамус — гипофиз — надпочечники»	232
Дефициты при надпочечной недостаточности	233
Как поддерживать производство гормонов	235
Устранение факторов стресса	242
Дисбаланс сахара в крови.....	247
Подведем итог	261
14. ТРИГГЕРЫ.....	262
Гормональный дисбаланс.....	263
Женские половые гормоны	269
Хронические вирусные инфекции.....	272
Подведем итог	278
15. ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ.....	279
IgE-реакции на пищу.....	279
IgA-реакции на пищу (подобные целиакии).....	280
IgG-реакции на пищу	283
Другие продукты, ассоциируемые с аутоиммунными болезнями	285
Элиминационные диеты.....	286
Продукты и пищевые компоненты, рекомендуемые для лечения аутоиммунного тиреоидита.....	291
Подведем итог	293
16. ТОКСИНЫ	295
Эндокринные дисрапторы дома.....	296
Лучшая жизнь благодаря химии?.....	303
Другие токсичные химикаты.....	306
Нетоксичные альтернативы для уборки	307
Мамины рецепты для уборки	308
Токсины в еде	310
Система детоксикации организма.....	312
Что такое протокол детоксикации?.....	317
Вещества, связывающие токсины	324
Как еще можно поддержать детокс	327
Подведем итог	329
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. КАК ВЫЛЕЧИТЬ СЕБЯ.....	331
17. КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВАМ СТАЛО ЛУЧШЕ?	333
Вы уникальны	335
Откуда вам знать, что изменение — именно к лучшему?.....	335
Как восстановить равновесие	335
Аутоиммунная вспышка, непереносимость или кризис в лечении?	336
Трудности с изменениями образа жизни	337
Как получить помощь	338
Лечение тиреоидита Хашимото: обзор.....	340
18. ДИЕТА ДЛЯ ТИРЕОИДИТА ХАШИМОТО.....	342
Какая диета подойдет для лечения тиреоидита Хашимото?	342
Идеальная диета?	344
Моносахаридные диеты.....	349

СОДЕРЖАНИЕ

Типы углеводов.....	349
Палеодиета.....	354
Аутоиммунная диета для восстановления кишечника.....	355
Диеты для борьбы с патогенами.....	355
Проблемы с фруктозой.....	358
Безотходная диета.....	363
Диеты, избавляющие от триггеров.....	364
Рекомендации.....	367
Подведем итог.....	369
19. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ.....	370
«Начните с малого, продвигайтесь не спеша».....	370
Не все препараты одинаково полезны!.....	372
Пробиотики.....	375
20. АНАЛИЗЫ.....	385
Комплексный анализ щитовидной железы.....	385
Анализ на пищевую непереносимость.....	386
Анализ на функциональность кишечника.....	386
Анализ надпочечников.....	386
Анализ на питательные вещества.....	387
Генетическое тестирование и усвояемость питательных веществ.....	387
Быстрый обзор анализов.....	387
Компании, в которых пациент может самостоятельно заказать анализы.....	389
ПРИЛОЖЕНИЕ: МОЯ ХРОНОЛОГИЯ.....	391
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	396
ОБ АВТОРЕ.....	407
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	408