

УДК 616  
ББК 52.54  
В29

Медицинская информация в этой книге предоставляется исключительно в качестве образовательного ресурса. Она не предназначена для использования в целях диагностики или лечения.

Изменения образа жизни, описанные в этой книге, не могут служить заменой общепринятой медицинской терапии.

Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, прежде чем принимать какие-либо решения, связанные со здоровьем, или чтобы получить информацию о конкретном заболевании.

Hashimoto's Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause  
by Izabella Wentz PharmD and Marta Nowosadzka MD

Copyright © 2015 Izabella Wentz, PharmD  
All rights reserved.

### **Венц, Изабелла.**

**В29** Тиреоидит Хашимото. Как понять глубинную причину заболевания и остановить разрушение щитовидной железы / Изабелла Венц ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 416 с. — (Иммунитет: игра против своих. Глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях).

ISBN 978-5-04-159267-7

Тиреоидит Хашимото — одно из самых частых среди аутоиммунных заболеваний и одно из наиболее редко диагностируемых на начальных этапах. Все дело в том, что признаки Хашимото неспецифичны. Пациент хуже спит, набирает лишний вес, чувствует себя усталым и разбитым. Иногда у него начинают выпадать волосы и возникают проблемы с пищеварением. И только спустя годы, а иногда и десяток лет, ему наконец ставят диагноз — тиреоидит Хашимото. Аутоиммунное заболевание, которое считается неизлечимым. Щитовидная железа медленно, но верно уничтожается собственным организмом. А вместе с нею уходят красота, сила, эмоциональная стабильность, сексуальность... Доктор Изабелла Венц разработала и внедрила в практику программу, признающую болезнь Хашимото многофакторным заболеванием. Она разработала программу питания и изменения образа жизни, которая помогает восстановить три столпа, на которых держится здоровье щитовидной железы. Миллионы людей по всему миру поддержали Венц, которая не только сама излечилась от Хашимото, но и помогла другим сделать то же самое.

УДК 616  
ББК 52.54

ISBN 978-5-04-159267-7

© Захаров А.В., перевод, 2021  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание  
ИММУНИТЕТ: ИГРА ПРОТИВ СВОИХ. ГЛОБАЛЬНЫЕ МИРОВЫЕ ОТКРЫТИЯ  
ОБ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

**Венц Изабелла**  
**ТИРЕОИДИТ ХАШИМОТО**  
**Как понять глубинную причину заболевания**  
**и остановить разрушение щитовидной железы**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Начальник отдела *Т. Решетник*  
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*  
Ответственный редактор *О. Ключникова*  
Научный редактор *В. Романова*  
Художественный редактор *В. Брагина*  
Компьютерная верстка *О. Крайнова*  
Корректоры *О. Пономарев, Ю. Дорогова*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
James Daniels / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өңірлiк: «ЭКСМО» АҚС Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қиматат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тәуір белгісі: «ЭКСМО»  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Қазақстан Республикасының импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талғаттарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDCA@eksmo.kz](mailto:RDCA@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өңдірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 28.02.2022.  
Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 33,7.  
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

мы в СОЦСЕТЯХ:

   [bomborabooks](https://www.bomborabooks.ru)  [bombora](https://www.bombora.ru)  
[bombora.ru](https://www.bombora.ru)



ISBN 978-5-04-159267-7



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги



■ ■ ■ ЧИТАЙ • ГОРОД

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

*Эта книга посвящается всем женщинам и мужчинам,  
страдающим от тиреоидита Хашимото  
и других аутоиммунных заболеваний.  
Надеюсь, эта книга подарит вам знания,  
необходимые, чтобы восстановить здоровье*

# БЛАГОДАРНОСТИ

В первую очередь я хочу поблагодарить своего любящего мужа Майкла, который поддерживал меня в течение всего процесса. Спасибо, милый, за то, что оставался со мной, когда я была отекающей, ворчливой и вечно сонной. Спасибо, что дарил мне еще больше теплоты, когда мне было невыносимо холодно. И спасибо, что пробовал все мои новые диеты вместе со мной. И, прежде всего, спасибо за то, что любил меня и выслушивал мои постоянно развивающиеся теории о здоровье щитовидной железы. Мне так с тобой повезло! Бесконечно тебя люблю.

Еще я хочу сказать спасибо своей великолепной маме — лучшему врачу из всех, что у меня были, — за то, что всегда верила в меня и давала столько чудесных идей. Я давно сбилась со счета, сколько часов мы просидели вместе, обмениваясь медицинскими теориями, и сколько пользы нам это принесло. Спасибо за то, что напоминала, что надо двигаться вперед.

Еще — спасибо папе и брату за поддержку и усилия, предпринятые, чтобы я почувствовала себя лучше.

Спасибо моим чудесным подругам Эйприл и Венди: за воодушевление, поддержку и готовность слушать все мои нетрадиционные теории.

Я благодарна судьбе за то, что живу в цифровую эпоху: она помогает найти надежду и утешение в историях других людей, переживших нечто подобное. Спасибо, что поделились своими историями!

И последнее (в списке, но не по важности): спасибо всем прекрасным клиницистам, с которыми я имела удовольствие встретиться. Каждый из вас давал мне новые подсказки для разгадки этой тайны и советовал, куда дальше направиться в своем путешествии. Особенно хочу поблагодарить доктора Елену Коулс, моего личного врача, — за то, что она всегда сопровождала меня и сделала меня активным членом моей команды здоровья.

# 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<br>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 <sub>12</sub> .....                                      | 92  |
| Антиоксиданты .....                                                | 93  |
| Селен .....                                                        | 94  |
| Ферритин .....                                                     | 98  |
| Цинк .....                                                         | 101 |
| Дефицит аминокислот .....                                          | 102 |
| Тирозин .....                                                      | 102 |
| Глутамин .....                                                     | 103 |
| Анализы 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<br>определенную роль в развитии аутоиммунных заболеваний ..... | 136 |
| Молекулярная мимикрия .....                                                                                          | 137 |
| Эффект невинного прохожего .....                                                                                     | 138 |
| Инфекции .....                                                                                                       | 138 |
| Какие бактерии и вирусы<br>ассоциируются с тиреоидитом Хашимото? .....                                               | 139 |
| Угонщики .....                                                                                                       | 140 |
| Лечение инфекций .....                                                                                               | 141 |
| Антибиотики<br>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,<br>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<br>нарушения функций кишечника? .....                                                  | 175 |
| Кишечные бактерии — глубинная причина<br>аутоиммунных заболеваний? .....                                             | 178 |
| Бактериальная вселенная .....                                                                                        | 178 |
| Роль бактерий в кишечнике .....                                                                                      | 179 |
| Бактерии-оппортунисты .....                                                                                          | 180 |

## СОДЕРЖАНИЕ

---

|                                                                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Некоторые бактерии из желудочно-кишечного тракта<br>могут стать патогенными, если будет нарушена<br>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,<br>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<br>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 —<br>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<br>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<br>«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<br>с аутоиммунными болезнями .....                         | 285 |
| Элиминационные диеты.....                                                                 | 286 |
| Продукты и пищевые компоненты, рекомендуемые<br>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 |

*Вы сами должны быть той переменной, которую хотите увидеть в мире.*

Ганди

## 1. ВВЕДЕНИЕ

### Почему именно тиреоидит Хашимото?

**С**амый простой ответ: потому, что у меня диагностировали тиреоидит Хашимото в двадцать семь лет во время плановой диспансеризации.

Я училась на фармацевта, и там нам рассказывали не только о терапевтическом лечении, но и о патофизиологии заболеваний. Профессора всегда подчеркивали важность изменений образа жизни — они могут уменьшить потребность в лекарствах и предотвратить прогресс заболевания.

При гипертонии рекомендовали диету с пониженным содержанием натрия, при повышенном холестерине — есть меньше жира, больным диабетом 2-го типа сообщали, что развитие болезни можно обратить вспять, если есть продукты с низким гликемическим индексом и сбросить вес.

При легких формах большинства хронических заболеваний нас всегда учили сначала рекомендовать изменения образа жизни и только потом, если это не помогало или пациент сам отказывался меняться, — медикаментозную терапию.

Если случай был уже запущенный — и если польза от лекарств превышала риск, — пациентам начинали давать лекарства сразу, вместе с рекомендациями сменить образ жизни.

Еще нас учили, что нужно наблюдать за прогрессом пациентов и проверять, действительно ли лекарственная терапия все еще необходима.

Так что я пришла в немалое замешательство, узнав, что никаких общепринятых рекомендаций по изменению образа жизни для тиреоидита Хашимото не существует — да и для любых других аутоиммунных заболеваний, если уж на то пошло. Эндокринологи рекомендовали только фармакологическое лечение: принимать гормоны щитовидной железы, например «Синтроид», одно из самых часто назначаемых в США лекарств.

Я, конечно, понимала, что лет в девяносто мне действительно придется начать принимать «Синтроид», потому что моя щитовидная железа будет вырабатывать все меньше гормонов, но тогда мне не казалось, что этого лекарства будет достаточно, чтобы полностью справиться с моим аутоиммунным заболеванием. Прием гормонов не остановит разрушение щитовидной железы антителами. Он просто даст организму больше гормонов, когда щитовидная железа уже слишком повреждена, чтобы производить их самостоятельно. Это все равно, что подливать воду в дырявое ведро, не затыкая при этом дырки.

Да и вообще, мне было всего двадцать семь лет! Я только что вышла замуж, нашла работу мечты, переехала в дом на побережье в Лос-Анджелесе... это неправильно.

Я твердо верю в причинно-следственные связи, так что считала, что эта болезнь не могла просто взять и появиться — это же бессмыслица. Кроме всего прочего, я к тому времени уже больше года страдала от тяжелых проблем с пищеварением. У меня была хроническая усталость и обильно выпадали волосы. Как я могла просто ничего не делать, пока мой организм уничтожает часть себя же? Это бессмыслица. Те, кто знают меня, подтвердят: если я считаю, что со мной обошлись несправедливо, я могу быть очень упрямой.

Нет, можно, конечно, решить, что мир несправедлив, обдумать множество причин, из-за которых не существует рекомендаций

по образу жизни, но если сосредоточиться только на проблеме, то вряд ли получится найти решение.

Но, может быть, подумала я, если мне удастся установить связь между всеми моими симптомами, то получится найти и вылечить глубинную причину моего заболевания, и если у меня это действительно получится, то моя история вдохновит и других.

Иногда нужно самим быть той переменной, которую вы хотите увидеть, и надеяться, что медицинский истеблишмент ее заметит и простимулирует новые исследования.

Предупреждение: хотя эта книга основана на исследованиях, результаты которых были повторены, многие утверждения основаны на моем личном опыте и наблюдениях. Более того, каждый человек уникален, и то, что помогло мне, может не помочь вам.

Прежде всего я стремлюсь не навредить, так что не рекомендую вообще ничего токсичного, но, пожалуйста, все равно убедитесь, что если вы принимаете гормоны щитовидной железы, то за их уровнем регулярно наблюдают (каждые шесть — двенадцать недель), потому что ваше состояние может улучшиться после изменения образа жизни.

Эта книга, возможно, не сможет помочь всем найти и вылечить глубинную причину заболевания, но из нее вы узнаете, как люди с тиреоидитом Хашимото могут вести более здоровый образ жизни, и я надеюсь, что книга станет для читателей вдохновением.

### **6 октября 2009 года**

Знакомьтесь, это я: 27-летняя женщина, которая обожает свою работу, недавно вышла замуж, гордая обладательница милого померанского шпица, экономная (но при этом модная и стильная), кулинар-любитель, начинающий химик-косметолог, семейная, бросила курить, не пьет, любит йогу и скрапбукинг, работает в сфере здравоохранения... и больна тиреоидитом Хашимото.

Что для вас тиреоидит Хашимото? Для меня это было выпадение волос, усталость, тревожность, мерзлявость и забывчивость

(тот самый печально знаменитый «туман в голове»), а потом — боль и онемение в обеих руках.

Для кого-то тиреоидит Хашимото — это несколько выкидышей, лишний вес, от которого невозможно избавиться диетой и тренировками, депрессия, запоры, годы разочарований.

Для других — бледная кожа, преждевременное старение, летаргическое состояние, отсутствие мотивации, малоподвижность.

Я подозреваю, что моя жизнь с тиреоидитом Хашимото, как и у многих из вас, началась задолго до диагноза, который мне поставили в 2009 году.

Первые определяющие моменты в развитии болезни, скорее всего, случились, когда я училась на старшем курсе Иллинойского университета. Из-за жизни в общежитии (и весьма небрежного отношения к гигиене, характерного для большинства студентов) я часто болела стрептококковыми инфекциями горла и даже подхватила мононуклеоз, инфекцию, которую вызывает вирус Эпштейна — Барр (ВЭБ), считающийся триггером для многих аутоиммунных заболеваний. Я пропила немало курсов антибиотиков, делала прививки от гриппа (возможно, именно из-за них я заразилась ВЭБ), а также принимала противозачаточные, чтобы смягчить боль при месячных.

Мне кажется, этот «коктейль» оказал значительное влияние на мою микрофлору кишечника и, соответственно, иммунную систему — о том, почему это так важно, вы узнаете из следующих глав.

До середины первого курса колледжа я была «жаворонком», которому хватало всего шести-восьми часов сна. Я просыпалась энергичной и готовой встретить новый день.

Но вот после одной особенно сильной болезни горла я просто перестала высыпаться вне зависимости от того, когда ложилась спать! Однажды я на полчаса опоздала на экзамен, начинавшийся в 8 утра, потому что проспала шестнадцать часов подряд (а всего-то ведь прилегла, чтобы немного вздремнуть, вчера в четыре часа дня).

До этого я была отличницей, но в том семестре едва сумела сдать экзамены. Разочарованная, я все лето после первого курса ложилась спать в девять вечера, но просыпалась в час, а то и в два часа дня совершенно разбитой.

Через несколько месяцев моя потребность в сне все-таки уменьшилась, но до конца я восстановиться так и не смогла — мне теперь требовалось спать гораздо больше, чем до перенесенного моноклеоза.

Прошло несколько лет, и на первом курсе отделения фармацевтики мне пришлось сделать несколько прививок, прежде чем меня допустили до клинической практики. У меня начался синдром раздраженного кишечника (СРК) с диареей, который, похоже, вызывался соевым лецитином. Когда я отказалась от продуктов, содержащих соевый лецитин, симптомы стали проявляться реже — уже не ежедневно, а всего пару раз в неделю. Отказавшись еще и от красного мяса, я полностью смогла избавиться от симптомов.

В следующем году я перенесла инфекцию мочевых путей, грибок, очередную болезнь горла и акне, так что пришлось снова принимать антибиотики.

Мой образ жизни состоял из фастфуда, домашних заданий до ночи, кофеина и стресса, я практически не уделяла времени себе.

К четвертому курсу фармацевтического училища я заметила у себя симптомы тревожности. Тогда я все списывала на перемены в жизни, которые как раз навалились в то время: окончание учебы, выпускные экзамены, обручение с мужем, переезд в новый город, поиск новой работы...

Через год меня сразила тяжелая вирусная инфекция с таким кашлем, что я, как говорится, легкие выплевывала. Упадок сил прошел после того, как я несколько дней провалялась дома, не ходя на работу, но вот кашель все держался и держался. Я просыпалась посреди ночи из-за того, что задыхалась. Часто у меня начинались неконтролируемые приступы кашля, когда я консультировала пациентов в аптеке. Однажды я раскашлялась так сильно, что меня стошнило в мусорное ведро в туалете.

— Вы беременны? — спросил один из клерков с понимающей улыбкой.

— Нет, я принимаю противозачаточные, — ответила я.

Я работала фармацевтом, так что перепробовала едва ли не все безрецептурные сиропы от кашля, которые продавались в нашей