

Ізабелла Венц

доктор фармакології, член Американського товариства
клінічної патології (FASCP)

ПРОТОКОЛ ХАШИМОТО

90-денна програма відновлення здоров'я
щитоподібної залози

З англійської переклала Ольга Бершадська

Київ
BOOKSHEF
2021

Зміст

До читача	9
Передмова	11
Вступ	15
Частина I. Що таке хвороба Хашимото та підхід до визначення її першопричин	29
Розділ 1. Моя історія успішного подолання хвороби Хашимото. Як створити власну історію успіху	30
Розділ 2. Симптоми, діагностика та походження хвороби Хашимото.....	60
Розділ 3. Як можна відновити здоров'я, впливаючи на першопричини захворювання ...	89
Частина II. Фундаментальні протоколи	109
Розділ 4. Протокол підтримування печінки	112
Розділ 5. Протокол відновлення надниркових залоз.....	190
Розділ 6. Протокол відновлення балансу кишківника.....	242
Розділ 7. Розширене оцінювання першопричин хвороби.....	279

Частина III. Розширені протоколи.....	289
Розділ 8. Протокол оптимізації рівня гормонів щитоподібної залози	290
Розділ 9. Протокол налагодження харчування й забезпечення організму поживними речовинами	324
Розділ 10. Протокол подолання травматичного стресу.....	354
Розділ 11. Протокол боротьби з інфекціями....	383
Розділ 12. Протокол виведення токсинів	413
Від автора.....	440
Подяка	441
Вибрана бібліографія.....	443

Ця книга містить поради й інформацію, які стосуються здоров'я. Їх слід використовувати для доповнення лікування й не замінювати інформацією з книги порад лікаря чи іншого кваліфікованого медичного працівника. Якщо ви знаєте або підозрюєте, що у вас є проблеми зі здоров'ям, рекомендуємо проконсультуватися з лікарем, перш ніж застосовувати будь-яку медичну програму чи лікування. Було докладено всіх зусиль для забезпечення точності інформації, що міститься в цій книзі, на дату її виходу. Видавець і автор не несуть відповідальності за будь-які медичні наслідки, які можуть виникнути в результаті застосування методів, запропонованих у цій книзі.

До читача

Шановні читачі!

Якщо ви взяли до рук цю книжку, то, мабуть, потерпаєте від негараздів зі здоров'ям і знаєте чи принаймні підозрюєте, що вони пов'язані зі станом щитоподібної залози. Можливо, ви щойно дізналися, що маєте аутоімунне захворювання тиреоїдит Хашимото й шукаєте способів відновити здоров'я. Або, можливо, ви вже роками ковтаєте ліки для щитоподібної залози, але наразі почули, що існує інший спосіб поліпшити самопочуття, і тепер готові ним скористатися.

Більшість із вас до мене привів постійно нарощуваний перелік симптомів, які збивають з пантелику й можливою причиною яких є дисфункція щитоподібної залози. Серед них можуть бути випадання волосся, тривожність, біль у суглобах, шлунково-кишкові розлади, підвищена втомливість, алергія та кислотний рефлюкс (це лише деякі з можливих симптомів).

Хоч би якою була історія хвороби Хашимото, наразі ви звернулися саме туди, куди треба, і я можу допомогти вам. Я відчувала в себе симптоми цієї хвороби понад десять років і протягом чималого часу не знала свого діагнозу. Для мене зрозуміле почуття відчаю, зумовлене невизначеністю й браком підтримки від загальноприйнятої медичної парадигми. Я розумію, як важко відчувати, що вам треба в усьому розбиратися самостійно.

Лише після того, як, скориставшись освітою фармацевта, я присвятила тисячі годин дослідженню, у якому сама для себе стала піддослідною морською свинкою, я змогла напрацювати цей протокол лікування. Змогла повернути здоров'я собі й тепер скеровую тисячі інших людей до поліпшення їхнього здоров'я, а отже, до щасливого повноцінного життя.

Хай би яким був наразі ваш стан, я хочу, щоб ви знали, що він може поліпшитись і ви почуватиметеся набагато краще, якщо візьмете на себе відповідальність за своє здоров'я й зважитеся вносити зміни в спосіб життя. Придбати цю книжку — чудовий перший крок у цьому напрямі, і я дуже втішена тим, що ви наразі маєте «Протокол Хашимото. 90-денна програма відновлення здоров'я щитоподібної залози». Я маю за честь супроводжувати вас на цій дорозі!

*Ізабелла Венц, докторка фармакології,
Американське товариство клінічної патології*

Передмова

Провідний принцип книжки «Протокол Хашимото» такий: «Гени — це не ваша доля!». І це те, у що я справді вірю. Я кажу своїм пацієнтам, що генетика заряджає направлену проти них зброю, але натискають на курок обставини їхнього життя. Те, як ви харчуєтеся, скільки часу присвячуєте фізичним вправам, чи потерпаєте від стресу та впливу токсинів з навколишнього середовища, може сприяти або запобігати формуванню й прогресуванню хронічного захворювання.

Понад 133 мільйони американців потерпають від хронічних хвороб, приблизно 20 мільйонів з них мають ті чи інші форми захворювання щитоподібної залози. Симптоми хвороби Хашимото та гіпотиреозу не обмежуються лише знесиленням, вони можуть мати катастрофічний вплив на здоров'я. Щитоподібна залоза визначає швидкість та інтенсивність усіх функцій організму. Вона визначає ваш настрій, стан вашої шкіри та волосся, роботу серця, рівень цукру в крові, здатність до запліднення, температуру тіла, роботу м'язів та гормональні функції, особливо впливаючи на симптоми, пов'язані з ПМС та менопаузою.

Невдовзі після того, як докторці фармакології Ізабеллі Венц уперше визначили діагноз хвороби Хашимото, вона виявила, що існує певний брак знання про те, які саме зміни способу життя потрібні під час цієї хвороби. Зіткнувшись із власною хворобою, вона

заходила ретельно досліджувати й випробовувати на собі протоколи лікування, які допомогли їй особисто досягти ремісії. Наразі вона сміливо ділиться здобутими результатами зі світом, торуючи дорогу для інших пацієнтів, які потерпають від хвороби Хашимото. Тисячі пацієнтів дізналися про результати дослідження з першої її книжки «Тиреоїдит Хашимото. Зміни способу життя для визначення та усунення першопричин захворювання» та успішно їх застосували. Ізабелла Венц виступає як прибічник функціональної медицини, в розвиток якої зробила неоціненний внесок.

Як послідовний прихильник функціональної медицини, яка насамперед звертає увагу на першопричини хвороби, а не лише на її симптоми, я є шанувальником «Фундаментального протоколу» докторки Венц, який допоможе вам дійти цих причин, зосередившись на трьох основних напрямках.

По-перше, «Протокол підтримування печінки» докторки Венц підкаже вам кроки для зниження токсичного навантаження, підтримає шляхи організму до детоксикації та зробить вас стійкішими до хімічного впливу середовища. Токсини навколишнього середовища можуть спричинити дисфункцію щитоподібної залози та пов'язане з цим погіршення стану здоров'я через запалення, окислювальний стрес та пошкодження мітохондрій. Середовище впливає на наші гени. Сам генетичний код може водночас залишатися незмінним, але довкілля спричиняє потужний вплив на спосіб вияву генів. Середовище нашого проживання за останніх сто років змінилося більше, ніж за всю попередню історію людства. «Протокол підтримування печінки» показує, яких саме заходів треба вжити. Ізабелла Венц розповідає, як уникнути

впливу токсинів у вас вдома та в ваших харчах і підтримати природні шляхи детоксикації, додаючи до раціону корисні продукти й добавки, щоб зменшити токсичне навантаження на організм.

По-друге, «Протокол відновлення надниркових залоз» підкаже вам кроки до поліпшення функції щитоподібної залози за допомогою встановлення надниркового балансу. Як лікар функціональної медицини, я знаю, що будь-який пацієнт з поганою функцією щитоподібної залози має протистояти наслідкам хронічного стресу й підтримувати свої надниркові залози, що становить частину процесу лікування. Ізабелла Венц навчить, як підвищити стійкість до стресу за допомогою «Протоколу відновлення надниркових залоз», у якому розповідає пацієнтам про вплив на це відновлення відпочинку, зменшення стресу й запалення, збалансування цукру в крові та поповнення організму основними поживними речовинами.

Нарешті, «Протокол відновлення балансу кишківника» дає пацієнтам з хворобою Хашимото інструменти для усунення підвищеної кишкової проникності й відновлення оптимального здоров'я. Пацієнти, які мають синдром подразненого кишківника або синдром підвищеної кишкової проникності часто-густо потерпають від виснажливих симптомів, як-от здуття живота, біль у шлунку, діарея й закреп. Венц пропонує стратегії, які я використовую для усунення цих симптомів і відновлення здорової функції кишківника у пацієнтів, а саме: вилучити з раціону певні продукти, збалансувати флору кишківника та вживати добавки з ферментами й корисними для кишківника речовинами.

Мене потішили результати інноваційних досліджень, представлені в «Розширених протоколах»,

які дають змогу пацієнтам зупинити прогресування аутоімунних процесів виявленням та усуненням їхніх тригерів. Застосування цих протоколів дасть змогу не лише оптимізувати рівень гормонів щитоподібної залози за допомогою відповідних ліків, а й позбутися стійкого аутоімунного пошкодження цієї залози, що допоможе багатьом пацієнтам під наглядом лікаря зменшувати дози ліків і жити повноцінним життям.

«Протокол Хашимото» може змінити мислення як пацієнтів, так і лікарів щодо перспектив лікування та одужання від цієї хвороби. Використовуючи широкий підхід, заснований на усуненні першопричин хвороби, а не просто на приборканні її симптомів, Венц проклала вам дорогу до відновлення здоров'я в найкоротший реально можливий термін. Ця книжка дає вам можливість узяти на себе відповідальність за своє здоров'я, підтримуючи вас інструментами й знанням, потрібними для зцілення!

Докторка Венц нагадує пацієнтам, що під керівництвом лікаря функціональної медицини вони зможуть застосовувати ініціативний підхід, щоб зарадити своїм проблемам зі щитоподібною залозою і ввести аутоімунне захворювання в стан ремісії.

*Марк Хайман,
доктор медичних наук,
автор десяти бестселерів №1
за списком «New York Times»,
директор Центру функціональної медицини
в клініці Клівленда, директор
та засновник центру «UltraWellness»*

Вступ

Хоча термін «тиреоїдит Хашимото» звучить як назва рідкісного екзотичного захворювання, насправді ця хвороба — найпоширеніше аутоїмунне захворювання в Сполучених Штатах і в усьому світі, яке зачіпає приблизно від 13,4 до 38 % людей із загальної популяції. Синтетичні гормони щитоподібної залози стали одними з найчастіше продаваних ліків за останніх три роки, і більшість людей, які їх уживають, мають хворобу Хашимото.

Поширеність цієї хвороби зростає з кожним десятиліттям. За найобережнішими підрахунками кожна п'ята жінка в певну хвилину свого життя потерпала від тиреоїдиту Хашимото чи іншого захворювання щитоподібної залози. Багато людей, які мають цю хворобу, можуть і не підозрювати про це, чи тому, що не зробили належного тестування, чи тому, що їм сказали лише, що в них «млява» або «недостатньо активна» щитоподібна залоза (коли насправді вони хворіють на тиреоїдит Хашимото). Тобто я хочу сказати, що якщо ви маєте хворобу Хашимото чи підозрюєте, що її маєте, то ви, звичайно, не є якимось рідкісним винятком.

Під час тиреоїдиту Хашимото імунна система розпізнає щитоподібну залозу як щось чужорідне для організму й запускає проти неї імунну відповідь, як проти вірусів, бактерій або інших патогенів. Таке аутоїмунне руйнування щитоподібної залози в загальному

підсумку призводить до того, що ця залоза втрачає здатність виробляти достатню кількість гормонів. А це, своєю чергою, стає причиною гіпотиреозу.

У вас хвороба Хашимото, гіпотиреоз чи ці обидва захворювання?

За визначенням, гіпотиреоз являє собою клінічний стан, зумовлений низьким рівнем гормонів щитоподібної залози в організмі. Низький рівень цих гормонів може бути результатом різноманітних причин, як-от дефіцит йоду, фізичне видалення щитоподібної залози, надмірне вживання препаратів, які її пригнічують, пригнічення гіпофізу або ураження щитоподібної залози (фізичне чи індуковане захворюванням).

Хвороба Хашимото — причина більшості випадків гіпотиреозу в США, Канаді, Європі та інших країнах, які додають йод до кухонної солі. За різними джерелами, від 90 до 97 % тих мешканців США, у кого діагностували гіпотиреоз, насправді хворіють на тиреоїдит Хашимото.

Попри те, що хвороба Хашимото — основна причина гіпотиреозу, після діагностики багатьом людям лише кажуть, що їхня щитоподібна залоза «недостатньо активна», «млява» або просто, що вони мають гіпотиреоз. Однак далеко не завжди пацієнтам пояснюють, чому саме їхня щитоподібна залоза перестала виробляти достатньо гормонів, і не повідомляють, що в них виявили аутоімунне захворювання. Зазвичай їм кажуть, що з ними все буде гаразд, якщо вони не забуватимуть щоранку протягом усього життя ковтати синтетичні препарати гормонів щитоподібної залози. Більшості пацієнтів ніколи не спадає на думку запи-

тати: «Чому моя імунна система атакує мою щитоподібну залозу?». Тож вони ніколи й не дізнаються, як можна усунути дисбаланс імунної системи, і не матимуть можливості запобігти розвитку хвороби або навіть позбутися її. Лікар просто лікує симптоми, а пацієнт робить саме те, до чого нас усіх привчили, — застосовує поради фахівців і намагається продовжити своє життя. Але є й інший спосіб.

Чимало лікарів навіть не перевіряє своїх пацієнтів на наявність хвороби Хашимото. Вони так чинять тому, що звичайна модель лікування аутоімунних розладів щитоподібної залози не відрізняється від лікування порушень її функції, спричинених дефіцитом певних поживних речовин, уродженими дефектами залози або її видаленням чи ураженням внаслідок лікування радіоактивним йодом. Звичайна медицина лікує всі ці стани за допомогою синтетичних гормонів щитоподібної залози. Та для всіх тих, хто потерпає від хвороби Хашимото, таке лікування є помилкою, яка великою мірою впливає на їхнє життя.

■ Групи ризику

Хвороба Хашимото спадкова, вона від п'яти до восьми разів частіше трапляється в жінок і зазвичай досягає піку в періоди статевого дозрівання, вагітності та перименопаузи. Якщо вам діагностували хворобу Хашимото, раджу вам закликати своїх дочок, сестер, матерів, тіток та бабусь обстежитися, особливо якщо вони перебувають у віковому діапазоні цих трьох найпоширеніших періодів виникнення гормональних порушень. Однак те, що цей стан найчастіше трапляється в жінок, не означає, що він не може виникати в чоловіків чи дітей.