

**Протокол Хашимото.
90-денна програма
відновлення здоров'я
щитоподібної залози**

КУПИТИ

Автоімунні захворювання стають епідемією сьогодення. Одним із найпоширеніших є хронічний тиреоїдит - запалення щитоподібної залози, відоме також як хвороба Хашимото. Доктор Ізабелла Венц багато років хворіє на неї, а відтак їй є чим поділитися з читачами своєї другої книги-бестселера. Вона зрозуміло й науково обґрунтовано пояснює передумови збоїв у роботі щитоподібної залози та наслідки війни, яку починає вести імунітет проти власного організму.

А головне - спираючись на свій досвід та консультації з багатьма лікарями і їхніми пацієнтами, Ізабелла Венц пропонує читачам унікальну програму, яка допоможе стати на шлях зцілення й позбавитися залежності від гормональних препаратів, а також запобігти виникненню порушень у роботі щитоподібної залози.

#1 New York Times
Bestseller

ТТГ
НАБРЯК
СУГЛОБІВ
ХРОНІЧНИЙ
ЗАКРЕП ЗНИЖЕННЯ
ЛІБІДО
НИЗЬКИЙ ТИСК
ВТРАТА ВОЛОССЯ
МАСА ТІЛА Т4
АІТ
М'ЯЗОВІ
СУДОМИ
ПОРУШЕННЯ
ЦИКЛУ НЕПЛІДДЯ
ЛАМКІ НІГТІ
ЗНЕСИЛЕННЯ
АВТОІМУННИЙ
Т3 ТИРЕОЇДИТ ТРГ
ГІПОТИРЕОЗ ЗАГАЛЬМОВАНІСТЬ
ВУЗЛОВИЙ ЗОБ ТРГ СЛАБКИЙ
ДІАБЕТ Т3 ПУЛЬС ЗОБ
СИНДРОМ ДЕПРЕСІЯ ГІПЕРТИРЕОЗ
БЕЗСОННЯ СОНЛИВІСТЬ
НАБРЯКИ

Ізабелла Венц

ПРОТОКОЛ ХАШИМОТО

90-денна програма
відновлення здоров'я
ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ

До читача

Шановні читачі!

Якщо ви взяли до рук цю книжку, то, мабуть, потерпаете 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 самотійно.

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 аутоімунне 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 аутоімунне 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 запитати: «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 розвиткові 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.

Мій досвід щодо хвороби Хашимото

Моє близьке знайомство з тиреоїдитом Хашимото розпочалося 2009 року, коли мені визначили цей діагноз. Я вже знала дещо про цю хворобу, бо ми вивчали розлади щитоподібної залози під час мого навчання на фармацевта, але в той час я не приділяла цій темі особливої уваги. Ми мали лише одну коротку лекцію, з якої я дізналася про деякі симптоми дисбалансу гормонів щитоподібної залози та про те, що жінки найчастіше потерпають від гіпотиреозу, коли старіють, і що ліками проти цього захворювання є синтетичні гормони. У лекції зазначалося, що більшість випадків гіпотиреозу спричинено аутоімунним захворюванням — хворобою Хашимото, але окрім цього в моєму конспекті цієї лекції не було жодної суттєвої інформації (а мої конспекти завжди були чудовими!).

Мій інтерес до хвороби Хашимото був викликаний власним діагнозом, який мені визначили в двадцять сім років, явно всупереч моїм уявленням про це захворювання як про хворобу жінок поважного віку. Діагноз знайшли не надто легко. Я протягом майже десяти років зверталася до лікарів зі скаргами на дивні симптоми, перш ніж мені нарешті знайшли цей діагноз (детальніше я розповім свою історію в розділі 1). Навіть

визначивши діагноз, доброзичливі лікарі запропонували допомогу, яка здалася мені недалекоглядною. Єдина рекомендація лікаря — ліки для заміщення гормонів, які щитоподібна залоза не могла виробляти, оскільки зазнала нападу імунної системи. Це було схоже на намагання наповнити водою діряве відро. Логіка підказувала мені, що доцільніше спробувати зупинити напад на щитоподібну залозу. Я була переконана, що мусить існувати досконаліший спосіб лікування. Тож вирішила взяти на себе відповідальність за подолання хвороби Хашимото й сприйняла це як особисту життєву місію, для виконання якої першим кроком мало стати створення власного протоколу для зцілення самої себе.

Зрештою, мій протокол, який містив у собі специфічну зміну дієти, вживання стратегічних добавок та інноваційних ліків для усунення першопричин мого стану, привів до суттєвого поліпшення, а до січня 2013 року — і до ремісії.

Протягом усього процесу лікування я вела детальний щоденник, у якому зазначала перебіг свого дослідження та прогрес у самопочутті. Ці нотатки стали основою моєї першої книжки «Тиреоїдит Хашимото. Зміни способу життя для визначення та усунення першопричин захворювання». Завдяки успіху цієї книжки — вона стала бестселером за списком «New York Times» — я зрозуміла, що існує аудиторія, яка так само, як і я, шукає вирішення проблеми з хворобою Хашимото.

Я стала надавати консультації людям, які потерпали від цієї хвороби, та лікарям-клініцистам. Відтоді я зібрала понад п'ятсот історій успішного лікування від своїх читачів, пацієнтів і медичних працівників, які змогли зазначити чимале

послаблення симптомів хвороби й поліпшення лабораторних показників аутоімунного ураження щитоподібної залози, застосовуючи рекомендовану мною стратегію.

Я мала приємність познайомитися з найяскравішими представниками функціональної медицини та прихильниками природних методів оздоровлення й провела з ними низку захопливих дискусій про інноваційні стратегії лікування. Опрацювавши досвід понад тисячі людей, які потерпали від хвороби Хашимото, я розробила раціональний підхід, який мав допомогти їм зміцнити свій організм і подолати хворобу, виявивши для кожного індивідуальні тригери аутоімунного ушкодження щитоподібної залози.

Підхід DIG-AT-IT

У своїй першій книжці я представила підхід DIG-AT-IT (доскіпуйтеся) для ідентифікації тригерів, пов'язаних з хворобою Хашимото. Акронім DIG-AT-IT розшифровується так:

Depletions, Digestion (виснаження, травлення).

Iodine, Inflammation, Infection, Immune Imbalance (йод, запалення, інфекція, імунний дисбаланс).

Gut, Gluten (кишківник, глютен).

Adrenals, Alkaline Phosphatase (наднирники, лужна фосфатаза).

Triggers (тригери).

Intolerances (несприйняття).

Toxins (токсини).

Допомога людям з хворобою Хашимото стала для мене не просто захопленням, а й постійною працею та життєвим покликанням. Окрім праці з пацієнтами, я також є затятою прихильницею поширення знання про способи зцілення від хвороби Хашимото, я веду веб-сайт, створила спільноту в фейсбуку та популярний бюлетень, присвячений обміну інноваційними стратегіями щодо подолання цієї хвороби. На сьогодні я маю понад 250 000 однодумців, які зуміли собі допомогти.

Попри те, що я не маю всіх відповідей для вирішення проблем із хворобою Хашимото, я досягла величезного успіху, допомагаючи собі й скеровуючи інших людей до поліпшення їхнього здоров'я, послаблення симптомів хвороби, а подеколи й усунення аутоімунного нападу на організм, а отже, і потреби в ліках.

Чи можна вилікувати хворобу Хашимото?

Хоча ліків проти цієї хвороби не існує, у своїй книжці я дам вам детальну інформацію про те, як можна за дев'яносто днів змінити свій стан.

Я кажу про усунення всіх симптомів, відновлення енергійності, досягнення нормальної ваги, відростання волосся й нормальне самопочуття. Ви дізнаєтеся про потенційні тригери, які спричиняли в вас розвиток хвороби Хашимото, та про те, як їх усунути. Ви дізнаєтеся, як поповнити свій організм поживними речовинами, нормалізувати рівень гормонів щитоподібної залози та зупинити аутоімунні атаки на неї.

Багато хто з вас зможе досягти зниження рівня аутоімунних маркерів, а дехто навіть більше не матиме позитивного тесту на хворобу Хашимото, якщо ви виконаєте рекомендації цієї книжки. Будуть і такі, можливо, хто зможе навіть регенерувати тканини щитоподібної залози та припинити ковтати гормональні препарати (під контролем лікаря).

Науковці заявляють, що ліків проти хвороби Хашимото не існує, але я вважаю, що ми маємо потенціал та знання, щоб усунути хворобливий стан у більшості людей. Для різного аутоімунного стану ремісія може визначатися по-різному. Мені більше подобається уявляти ремісію як подорож, а не як прибуття в обов'язковий пункт призначення. Ось визначні точки, які ви можете згадати на своєму шляху до ремісії:

- Поліпшилося самопочуття
- Усунуто всі симптоми
- Знижено рівень антитіл до щитоподібної залози
 - Попервах менше за 100 МО/мл
 - Потім менше за 35 МО/мл
- Відновлена тканина щитоподібної залози
- Функціональне відновлення

Треба застосовувати поетапний підхід до зцілення від хвороби Хашимото, і якщо вам наразі зле, насамперед ви маєте зосередитися на поліпшенні самопочуття! Здебільшого це досягають уживанням правильного типу гормонів щитоподібної залози в потрібній дозі.

Чи після того, як ви зможете усунути симптоми, знизити рівень антитіл до щитоподібної залози до показників здорової людини (<35 МО/мл) і відновити тканини залози, ви й досі

матимете хворобу Хашимото? Щоб відповісти на це, ми маємо розглянути корені аутоімунної хвороби. Нещодавні досягнення медицини визначили, що для її розвитку конечні три чинники:

- Генетична схильність
- Тригери, які вмикають гени
- Підвищена кишкова проникність

Очевидно, що ми не можемо змінити наші гени, але можемо вирішити проблеми з тригерами та кишковою проникністю. Ще захопливішим є те, що ми можемо вимкнути експресію генів, усунувши тригери та кишкову проникність, що має привести до ремісії.

У нас більше не виявлятимуться симптоми захворювання, і ми не матимемо аутоімунної відповіді на щитоподібну залозу. У деяких людей функція залози повертається спонтанно, у решти — завдяки новим інноваційним підходам, викладеним у розділі 8. Ми тепер маємо засоби для відновлення функції щитоподібної залози в приблизно половини хворих на хворобу Хашимото.

На той час, коли ми позбуваємося симптомів та аутоімунної реакції на щитоподібну залозу й вона виробляє гормони без застосування ліків, ми можемо сказати, що досягли функціонального вилікування. На цьому етапі ми більше не виявлятимемо жодних ознак або симптомів захворювання.

Дехто може заперечити, що ви однак матимете хворобу Хашимото, і, загалом, це правда. У вас залишається ризик знову розвинути в себе цей стан, особливо якщо ви зіткнетесь з певними тригерами з довкілля, які, як свідчить сучасне дослідження, можуть впливати на експресію генів. Повторний

вплив тригерів може увімкнути гени, які спричиняють хворобу Хашимото, і відновити аутоімунну атаку на щитоподібну залозу. Проте гени — це не наша доля.

Прихильники традиційної медицини наполягають на тому, що не можна зменшити напад на щитоподібну залозу, але мій досвід, як власний, так і досвід моїх пацієнтів, а також досвід численних лікарів-клініцистів функціональної та інтегративної медицини, з якими я контактую, свідчить, що це не так.

На час визначення в мене діагнозу хвороби Хашимото я потерпала від хронічної втоми, надмірної ваги, випадання волосся, синдрому подразненого кишківника, зап'ясткового тунельного синдрому, болю в суглобах, кислотного рефлюксу, запаморочення, хронічного кашлю, множинних алергій, здуття живота, підвищеної тривожності, прискореного серцебиття, нестерпності холоду, вугрів та ще багато чого. Я із задоволенням повідомляю, що один по одному всі мої симптоми зникли. Наразі в мене чимало волосся на голові та кмітливих ідей у голові. Я радісна, зосереджена, спокійна та енергійна, і нарешті можу заходитися коло цікавої для мене справи.

Фахівці частенько кажуть, що якщо маєте хворобу Хашимото, то це вже назавжди, але це все одно, як сказати, що той, хто мав інфекцію сечовивідних шляхів, завжди її матиме. Така інфекція піддається лікуванню, але, звичайно, ви завжди можете заразитися нею ще раз, якщо знову стикнетесь з бактеріями — її збудниками. Наявність у нас сечовивідних шляхів і те, що ми є жінками, ставить нас під загрозу зараження цих шляхів, так само як наявність щитоподібної залози та

генетична схильність до розвитку її аутоімунного захворювання ставить нас під загрозу виникнення хвороби Хашимото.

Звичайно, подібно до того, як ми можемо, запобігаючи інфекціям сечовивідних шляхів, вживати запобіжних заходів — як-от «підкислюючи» сечу, використовуючи певні профілактичні добавки D-манози або екстракту журавлини, додержуючи належної гігієни сечовиділення та використовуючи ферменти для руйнування утворених колоніями бактерій біоплівки, які сприяють хронічним рецидивам інфекцій, так само ми можемо використовувати цілеспрямовані стратегії, запобігаючи загостренню хвороби Хашимото. Пам'ятайте, що гени — це не наша доля. Рекомендований у цій книжці підхід, заснований на втручанні в першопричини хвороби, навчить вас не лише уникати впливу тригерів, а й того, як стати стійкішими до цього впливу.

Чим відрізняється мій підхід

Тоді як система охорони здоров'я спирається на хворих людей (зрештою, саме хвороби змушують нас раз у раз повертатися до клінік і аптек), моєю метою є показати, як ви можете почуватися краще завдяки вибору способу життя та усуненню першопричин свого стану, щоб ви могли зменшити залежність від медичної системи. Зрештою, хоча ліки й можуть лікувати хворобу, зміни способу життя — це справжній шлях до оздоровлення.

Я пристрасно прагнула, створюючи свою першу книжку, щоб вона дала людям надію та інструменти для відновлення здоров'я, і дуже тішилася з того, що отримала навзаєм численні історії успіху людей, які стали почуватися краще, відновили здоров'я й досягли ремісії, прочитавши мою книжку.

Написати книжку, яку ви наразі читаете, я вирішила після того, як 2014 року познайомилася на своїй лекції в Чикаго з Терезою, однією з моїх чудових читачок. Тереза досягла надзвичайного поліпшення власного здоров'я завдяки книжці «Тиреоїдит Хашимото», але вона мала до мене особливе прохання:

Я дуже вдячна вам за вашу книжку, і мені сподобалося доскіпуватися самій до способів поліпшення здоров'я. Та для мене було б набагато простіше й заощадило б чимало часу, якби ви змогли просто дати мені конкретний протокол. Які саме добавки слід уживати? Чи задумувалися ви над тим, щоб створювати добавки спеціально для людей з хворобою Хашимото? Чи можете ви сказати мені, що саме я мушу їсти, а чого уникати?

Терезине прохання відображало запити багатьох інших читачів. Хоча деякі люди казали, що їм подобається дізнаватися все про хворобу Хашимото й працювати з DIG-AT-IT, щоб з'ясувати індивідуальні причини хвороби, багато було й таких, кого обтяжувала потреба дошукуватися причин негараздів із власним здоров'ям — вони хотіли мати для себе спрощений протокол. І ось так народилася концепція книжки «Протокол Хашимото».

Раніше я дуже обережно ставилася до того, щоб рекомендувати конкретні добавки чи певні дієти, і дозволяла людям самим робити вибір. Мені завжди подобалося дошукуватися до всього самій, і я хотіла надати людям таку саму преференцію. Однак зустрічі з такими читачами, як Тереза, та індивідуальна робота з пацієнтами змусили мене усвідомити, що, хоча багатьом людям подобається дізнаватися все, що тільки можна, про свій стан, і застосовувати DIG-AT-IT для визначення першопричин власної хвороби, інші почуваються цим обтяженими.

Звичайно, мені, як людині надто скрупульозній щодо власного здоров'я, попервах це було дещо важко зрозуміти, допоки я стала навчатися пілатесу в дуже старанній інструкторки. Ця жінка була блискучим фахівцем і, здавалося, знала все про будову та фізіологію системи органів руху людини, проте її знання було даремно витрачене на мене. Під час нашого першого заняття вона розповіла все про кожен м'яз, який працював під час кожної вправи, і навіть дала мені теку з домашнім завданням з пілатесу, яке я мала виконати. Але все, чого я хотіла, це лише мати гарний вигляд у купальнику. Мене насправді не хвилювала наука, яка стоїть за цим, чи те, як вправа, яку я виконувала, впливає на прямий м'яз живота чи сідничний м'яз. Я не прагнула стати фахівцем з пілатесу!

Тоді я зрозуміла, чому Тереза та чимало інших пацієнтів воліли мати для себе певний план дій. Стало очевидним, що для того, щоб по-справжньому допомогти якомога більшій кількості людей, мені треба детальніше опрацювати й удосконалити свій протокол. Книжка в ваших руках —

результат років навчання та клінічних досліджень. У ній містяться найновіші й найсучасніші наукові результати й передові методи лікування хвороби Хашимото, ця книжка є кульмінацією моєї пристрасної праці та підсумком життєвого досвіду, і я із задоволенням ділюся нею з вами.

«Протокол Хашимото» містить конкретні протоколи, історії успіху та рецепти, за допомогою яких ви можете відновити своє здоров'я. Цю книжку великою мірою написано завдяки моїм однодумцям зі створених мною в соціальних мережах спільнот, оскільки багато хто з них щедро ділився звітами про власний успіх з надією, що вони допоможуть іншим людям розкрити першопричини їхньої хвороби. Ви познайомитеся з ідеями цих людей та їхніми історіями на сторінках цієї книжки!

У цій книжці, окрім запропонованого плану поліпшення вашого самопочуття за допомогою пошуку індивідуальних тригерів хвороби, увага приділяється також тому, як підвищити стійкість організму до їхнього впливу, щоб запобігти загостренню, навіть якщо ви знову зіткнетесь із впливом цих тригерів. Ця книжка зосереджена на тому, щоб допомогти вам:

- Досягти ліпшого самопочуття
- Послабити аутоімунні атаки на організм
- Знайти індивідуальні тригери
- Відновити здоров'я

Для тих, кого цікавить медичний аспект проблеми, хто хоче глибше зрозуміти, що саме з ним відбувається й чому, я додала в книжку й наукові розділи, а також докладний протокол та

посібник з тестування, які дають змогу глибше дошукатися до особливостей свого організму, якщо ви цього бажаєте.

Я дуже радію з того, що ви тут, і ще більше радітиму поліпшенню вашого здоров'я та всього вашого життя після того, як ви самі візьметесь на нього впливати. Тож розпочнімо створювати вашу історію успіху!

Частина I. ЩО ТАКЕ ХВОРОБА ХАШИМОТО ТА ПІДХІД ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЇЇ ПЕРШОПРИЧИН

Розділ 1. Моя історія успішного подолання хвороби Хашимото. Як створити власну історію успіху

Коли мені 2009 року визначили діагноз хвороби Хашимото, я працювала фармацевтом-консультантом у Південній Каліфорнії в одній із агенцій, яка допомагала людям з обмеженими можливостями жити повноцінним життям.

Я була частиною команди, до якої входили лікарі, медсестри, психологи, менеджери, біхевіорист та психіатр. Завданням нашої команди було з'ясовувати основні медичні, ситуативні, поведінкові, фармакологічні та психологічні проблеми, які могли впливати на здоров'я наших пацієнтів.

Більшість із них не могла точно висловити, що саме з ними відбувається, тож часто їй густо ми могли дізнатися, що щось негаразд, лише через те, що вони виявляли агресію, поводитися нестримано або відмовлялися від співпраці. Я була єдиним фармацевтом у цій команді їй мала справу з тисячами пацієнтів.

Хоча офіційно я обіймала посаду фармацевта-консультанта, насправді я вважала найважливішою частиною своєї праці допомогу людям з обмеженими можливостями, які не могли

чітко сформулювати те, що їх непокоїло. Я намагалася переконатися, що вони дістають якнайбільшу можливу користь від ліків, що вони не вживають надмірної кількості цих ліків і мають доступ до препаратів, які потенційно можуть їм допомогти, тобто, що вони отримують належну допомогу, на яку заслуговують.

Багатьом пацієнтам доводилося призначати сильнодієнні психотропні препарати, якщо їхні опікуни вважали, що хворі стають неадекватними, агресивними чи занадто галасливими. Наша праця полягала в тому, щоб запобігати таким випадкам.

Мені подобалася моя праця, і я з радістю розпочинала щоранку свій робочий день. Я захищала тих, хто мовчки страждав, і вважала своїм життєвим призначенням допомогти цим людям, але, як і мої пацієнти, я теж по-своєму страждала.

Я мала незручні проблеми, якими воліла не ділитися з іншими: кислотний рефлюкс, який виявлявся хронічним кашлем у найменш підходящу для цього хвилину (під час консультацій пацієнтів, презентацій тощо), синдром подразненого кишківника (СПК), який зробив туалет моїм «другим кабінетом», підвищена тривожність, яка змушувала мене обливатися холодним потом, коли наставала моя черга виступати на нарадах команди й підстрибувати на місці щоразу, коли хтось стукав у двері мого кабінету, постійні судоми в ногах та м'язовий біль. Попри все інше, я мала зап'ястковий тунельний синдром обох рук, який так мені дошкуляв, що я мусила носити на зап'ястках бандажі, щоб мати змогу працювати, і мені навіть доводилося використовувати програму для диктування під час написання електронних

листів та звітів. Мій сорокагодинний робочий тиждень і дорога на роботу мене вкрай виснажували. Я мріяла в вільний час танцювати зі своїм чоловіком та зустрічатися з друзями в розважальних закладах Лос-Анджелеса, вивчати якусь мову й писати, але, коли я приходила додому, мені вистачало сили лише на те, щоб попоїсти й заснути на дивані перед телевізором.

Я не розуміла, як пацієнти з інвалідністю можуть щодня відвідувати групові заняття чи працювати по сорок годин на тиждень. Я була «працездатною» молодою жінкою, а мені треба було щовечора лягати спати до двадцять першої години, щоб я змогла прокидатися о восьмій ранку й працювати з дев'яти ранку до п'ятої години вечора.

Я з виду показувала цілком нормальною. Хоча почувалася незграбною, проте не мала надмірної маси або її нестачі й пересувалася на власних ногах без милиць. У мене було розкішне волосся, на мені не було видимих ран, висипки чи якоїсь пов'язки, які давали б комусь привід думати, що зі мною щось не так.

Праця з людьми з обмеженими можливостями навчила мене цінувати те здоров'я, яке я мала, але водночас моє співчуття до них змушувало мене вважати не вартим уваги власне страждання. Я завжди насамперед переймалася потребами інших, тож було цілком природним, що мене приваблювала моя професія, пов'язана з лікуванням людей, але, на жаль, турбота про інших змушувала мене нехтувати турботою про себе саму.

Я намагалася ігнорувати власні проблеми зі здоров'ям, але дійшло до того, що вже щодня почувалася нездоровою, і це стало заважати роботі, яка мені подобалася, моїй здатності бути гарною дружиною й моїм мріям створювати позитивні зміни в світі навколо себе.

Мої симптоми лише наростали. У мене виникла алергія на все, вкупі з моїм улюбленим собакою та всіма рідними мені змалечку деревами та кущами Каліфорнії. Я повсякчас мерзла. Я зненацька виявила, що вживаю купу ліків — засобів, які пригнічують кашель, ліків проти кислотного рефлюксу, нестероїдних протизапальних препаратів (НПЗП) та ліків проти алергії — які, звичайно, мали численні побічні ефекти!

Найгірше було те, що я втрачала пам'ять. Коли я навчалася в школі, в коледжі та в виші, мені було варто лише поглянути на сторінку в книжці, щоб пригадати все, що я раніше там прочитала. Я завжди була надзвичайно кмітливою й моторною, я могла пригадати деталі розмов, які відбувалися роками раніше.

Проте нині я спостерігала в себе жахливе потьмарення свідомості. Я заходила до кімнати й не могла пригадати, навіщо туди зайшла. Я часом не могла згадати найзвичайнісіньких слів («Знаєш, ця пухнаста тваринка? Ну, так, кіт!»). Це було по-справжньому страшне відчуття, і воно так мене занепокоїло, що я склала тест, щоб унеможливити деменцію. Мене також виснажувало намагання приховати мої незручні проблеми з пам'яттю від людей, які мене оточували. Я вважала, що мені це добре вдається, допоки якось мій чоловік заявив мені: «Ну, люба, я знаю, яка в тебе пам'ять, тож вирішив

записати для тебе дещо, щоб ти нічого не забула». Я була спантеличена. Я відчувала, що втрачаю свою особистість і свій розум, а тепер і інші люди стали це помічати.

«Ну, ви просто постаршали...»

Я ходила по численних лікарях з надією дістати відповіді на свої проблеми, але більшість із них казала мені, що всі симптоми, які я відчуваю, були «нормальними», «не вартими уваги», а деякі з лікарів припускали: «Можливо, ці симптоми існують лише в вашій уяві». Мені приписували ліки проти алергії, кислотного рефлюксу й навіть антидепресант проти «тривожності».

Однією з найкумедніших відповідей, яку я дістала, було: «Ну, ви просто постаршали. Ми зазвичай з віком утрачаємо пам'ять, швидко втомлюємось і набираємо масу». Варто нагадати, що мені тоді було двадцять шість років. До того ж я вважала себе взірцем здорового способу життя. Я майже ніколи не їла поза домівкою й готувала більшість страв сама, обираючи для цього натуральні крупи, нежирний набіл та мінімальну кількість червоного м'яса. Я частенько приносила на роботу домашнє печиво, булочки та пироги, щоб пригостити колег, я любила випікати цільнозернове печиво для чоловіка й навіть спеціальні ласощі з цільної пшениці для нашого собаки.

Я так старалася бути здоровою. Під час обіду я виходила на прогулянки з колегами, частенько відвідувала тренажерну залу, повертаючись додому з роботи (але все це мене ще більше втомлювало). Я не курила й уживала алкоголь у виняткових ситуаціях. Однак я почувалася занадто втомленою, щоб вести

соціальне життя, бо мене виснажували навіть повсякденні справи, як-от прибирання оселі!

Я стала вважати, що моє життя є саме таким і я просто мушу його прийняти. Я звикла до СПК, здуття живота та постійної втоми. Я звикла прокидатися, ходити на працю, приходити додому, їсти й спати, не маючи достатньо енергії для здійснення своїх мрій про подорожі, спілкування з людьми, вивчення чогось нового та зміну світу.

На той час, коли мені виповнилося двадцять сім, я відчувала симптоми вже майже протягом десяти років і мій стан постійно погіршувався. Те, що розпочиналося як незначні симптоми, які з'являлися й зникали, мінімально впливаючи на повсякденне життя, тепер стало це життя змінювати. Я відмовилася від відвідування лікарів — більшість із них говорила мені, що я маю депресію, стрес чи СПК і що я просто мушу навчитися жити з усіма тими симптомами, які маю. Інші стверджували, що всі ці симптоми існували лише в моїй уяві. Я була впевнена, що депресії я не маю, але вирішила прийняти той факт, що СПК, хронічна втома, втрата пам'яті та інші незрозумілі симптоми — це частина моєї долі. Я перестала шукати допомоги й страждала мовчки.

Проте мені ставало все гірше. У мене почалися напади паніки. Мій чоловік виходив на пробіжку, і якщо він не повертався через п'ятнадцять хвилин, я сідала в машину й їхала його шукати, побоюючись, що він потрапив у небезпеку або, що ще гірше, зустрів іншу жінку й утік разом з нею! Звичайно, я знала, що поводжуся нерозумно, але не могла стриматися.

Моє волосся втратило блиск і жмутами випадало (це стало важким ударом для мене, адже я любила раніше милуватися своїм розкішним волоссям щоразу, коли зазірала в дзеркало). Моя шкіра зробилася сухою, у мене почали з'являтися зморшки та підпухли очі, моє обличчя повсякчас здавалося набряклим. Мені було двадцять з лишком років, я мала бути в розквіті сил, але почувалася старою й утомленою.

Здавалося, у мене була алергія на все на світі, хронічний кашель не давав мені спати вночі й зводив мене з розуму. Мені доводилося постійно носити бандажі для зап'ястків, і я повністю припинила займатися йогою, яка була моїм улюбленим хобі. Я була змушена обмежено приймати пацієнтів, робота з якими потребувала складання великої кількості документації. Хоча для мене улюбленою частиною моєї праці були саме зустрічі з пацієнтами віч-на-віч і всебічне з'ясування їхніх потреб.

Зрештою, з мене було вже досить. Я лише нещодавно вийшла заміж, а тепер відчувала, що моє здоров'я й життя руйнуються. Мій чоловік і мої рідні були вражені тим, що мені, здавалося, стає дедалі гірше. Хронічний кашель доводив мене до нестями. Пам'ятаю, як я признавалася колезі: «Я готова ледь не втяти собі голову, якщо від цього припиниться кашель». Я заходилася відчайдушно давати собі раду.

Гадаю, ви мене розумієте.

Я вирішила знову вдатися до пошуку потрібного мені лікаря, але цього разу вже була досвідченішою. Моя праця з пацієнтами

як фармацевта-консультанта допомогла мені зрозуміти, що лікарі, хоча більшість із них ставилася до мене доброзичливо, не знають усього про мій організм. Мені треба було почати самій захищати себе, щоб дошукатися причин розладу свого здоров'я.

Я відвідувала всіляких лікарів і просила скласти діагностичні тести, шукаючи відповіді на те, чим спричинені мої основні симптоми. Деякі лікарі були надзвичайно турботливі й співчутливі, інші ставилися до мене зневажливо, але мене це не стримувало, і я не зупинилася доти, аж доки таки дістала відповіді на свої запитання.

Нарешті — діагноз

Урешті я дізналася, що маю аутоімунний тиреоїдит Хашимото, який призвів до субклінічного гіпотиреозу, відомого також як легка недостатність щитоподібної залози. Нарешті мені стала відомою причина втрати волосся, емоційного дисбалансу, тривожності, втоми та більшості інших симптомів. У чомусь мені полегшало, коли визначили діагноз, але водночас я була дуже засмучена. Я була молодого медичною працівницею, намагалася щосили бути здоровою, і все-таки мій організм підвів мене. Зрештою, згідно з загальноприйнятим у медицині уявленням, мій власний організм атакував сам себе, мій стан дістав зрозуміле пояснення, і нічого не можна було вдіяти, щоб зупинити цей напад.

Перші тижні були для мене сповненими відчуття горя. Я скаржилася своєму чоловікові, мамі та найкращій подрузі, що ніколи не почуватимуся ліпше, не матиму дітей і не матиму гарного вигляду (я втратила понад третину волосся й фарбувалася під блондинку та робила об'ємну стрижку, щоб прикрити прогалини, але вони однак здавалися мені помітними).

Проте якось уранці я прокинулася з думкою про своїх пацієнтів. Якщо вони змогли сприйняти все своє обмеження й рухаються далі, то я теж зможу зробити те саме. Я вирішила, що якщо вже змушена жити з хворобою Хашимото, то буду якомога здоровішою людиною з цією хворобою.

На ту пору я проводила багато часу на веб-сайті PubMed, який містить найбільшу базу даних клінічних випробувань і статей з результатами медичних досліджень. Багато моїх пацієнтів мали рідкісні розлади, для яких не було чітко визначеного оптимального лікувального підходу, і часто-густо корисну інформацію можна було здобути лише з представлених на сайті результатів досліджень та наукових статей. Я використала ту саму методологію для пошуку інформації про хворобу Хашимото й аутоімунних захворювань.

Я також стала відвідувати форуми для спілкування пацієнтів, бо саме пацієнти часто й густо першими повідомляють про позитивний чи негативний досвід усіляких видів лікування. Я не з чуток знала, що саме пацієнти завжди мають найціннішу інформацію, іноді за кілька років до того, як цю інформацію приймають за медичний факт.

Сподіваючись на досвід пацієнтів, я почала досліджувати хворобу Хашимото. На сайті PubMed і форумах пацієнтів я сподівалася знайти інформацію про інноваційні способи лікування, а також про потрібні зміни способу життя. Коли я навчалася на фармацевта, викладачі завжди наголошували, що, якщо йдеться про хронічні захворювання, подеколи замість ліків слід застосовувати зміни способу життя, а в давнених — застосовувати такі зміни нарівні з ліками. Цей підхід я використовувала, коли стала фармацевтом-консультантом. Наша команда завжди розпитувала пацієнтів про спосіб життя, перш ніж обирати для них рецепт.

У разі депресії перш ніж призначати селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СИЗС), ми запитували, чи мав пацієнт певні рекомендації до способу життя й чи звертався до психотерапевта. Якщо людина вже пила ліки, ми з'ясовували чи могла б їй допомогти психотерапія. Під час цукрового діабету другого типу, перш ніж призначати метформін, ми запитували, чи надавали пацієнту консультації щодо харчування.

Ви зрозуміли ідею. Практично для кожного загального захворювання є рекомендації до способу життя. Але на той час я не змогла знайти рекомендацій щодо способу життя під час хвороби Хашимото та аутоімунних захворювань. Я намагалася звертатися до надійних перевірених джерел — книжок і статей на цю тему, але вони мені не допомогли. Мені не зміг у цьому допомогти ніхто з моїх колег, ніхто з лікарів і навіть ендокринолог, у якого я консультувалася.

Від більшості лікарів я мала таку відповідь: «Якщо у вас є гіпотиреоз, спричинений хворобою Хашимото, вживайте синтетичні гормони щитоподібної залози, щоб замінити ті гормони, яких ваш організм уже не виробляє. Потім, коли ваша щитоподібна залоза ще більше пошкодиться, ми збільшимо вашу дозу ліків. А що ви маєте підвищений ризик розвитку інших аутоімунних захворювань, то ми також контролюватимемо вас і щодо них. З одним аутоімунним захворюванням шанси на розвиток іншого зростають».

Хоча всі ці люди були дуже доброзичливі до мене (деякі з них були моїми близькими друзями й колегами), я бачила, що стосовно хвороби Хашимото існує величезна прогалина в знанні про неодмінний під час цієї хвороби спосіб життя. Ось чому я вирішила змінити цю систему.

Визначення першопричин.

Іноді пацієнти знаються на цьому найліпше

У 2006 році, коли я працювала фармацевтом, один з моїх пацієнтів повідомив, що аналог антидепресанту велбутрину не працює так само, як фірмова версія цього препарату. Я обміняла пацієнтові препарат на його фірмову версію й подала звіт до Управління з контролю за харчовими продуктами та ліками (FDA). Протягом місяця ще двоє пацієнтів звернулися до мене з такими самими претензіями, і я щоразу подавала про це звіт у FDA.

Лише через три роки, 2009 року, ця інформація потрапила до клінічних баз даних, а в жовтні 2012 року — до загальнодоступних джерел, лише тоді FDA нарешті вирішило відкликати цей аналог препарату.

Це означає, що офіційній медицині знадобилося майже шість років (!), щоб з'ясувати просте питання, у якому один з моїх пацієнтів розібрався лише за кілька днів, почавши вживати ліки. Це лише один невеличкий приклад. Потрібен час, щоб зчинити певні зміни в такій громіздкій системі, як медична галузь.

А чи є якісь речі, які ви помітили щодо вашого здоров'я й які ігнорує медична система?

Продовження пошуку потрібних змін способу життя

Я не була переконана, що на цьому треба ставити крапку. Як медичний консультант, я пересвідчилася, що лікарі, звичайно, знають не все. Серед багатьох прикладів була маленька дівчинка з ДЦП, яку скерували до нашої команди через бурхливі спалахи агресії та крики. Лікарі хотіли призначити їй нейролептики, але наша команда виявила, що вона насправді потерпає від болю, і рекомендувала для початку лікувальну гімнастику. За кілька тижнів дівчинка повернулася до свого попереднього спокійного й доброзичливого поведження. Агресивні спалахи — то був її спосіб реагувати на біль, а ліки, мабуть, просто заспокоїли б її, не позбавивши від болю! Можливо, існувала якась нова інформація про Хашимото, невідома для пересічних лікарів та пацієнтів.

Я взялася за дослідження, щоб знайти методи втручання в спосіб життя, які могли б допомогти в моєму розладі щитоподібної залози. Невдовзі я натрапила на перспективну статтю, яка пов'язувала целіакію з хворобою Хашимото (я зацікавилася, чи не треба мені змінити дієту?). Я взяла з собою статтю на зустріч з ендокринологом (на яку чекала майже два

місяці), щоб переконатися, що роблю для себе все, що можу, і рухаюся в правильному напрямі.

Ендокринолог, з яким я зустрілася, поставився до мене дуже добре, але ще раз наголосив, що все, що я можу зробити, це вживати ліки для заміщення гормонів щитоподібної залози. Він навіть сказав, що більшість моїх симптомів, вкупі з випаданням волосся та моїм настроєм, не пов'язана з щитоподібною залозою. І що мою путь визначено наперед — імунна система й далі атакуватиме мою щитоподібну залозу, і я муситиму збільшувати дозування ліків, аж поки моя залоза буде повністю знищена. Для мене також існує чималий ризик розвитку іншого аутоімунного захворювання, яке потенційно може бути доволі важким, як вовчак або розсіяний склероз, але дієта, як запевнив мене лікар, не має до цього жодного стосунку й я нічого не можу вдіяти для поліпшення свого стану. Він виявив розуміння того, що я намагаюся це переоцінити й маю надію на краще, але водночас приголомшив мене, що я просто маю чекати, спостерігати й нічого не робити, поки моя імунна система атакує організм.

Тож я повернулася додому з рецептом на ліки й розплакалася. Я думала про вовчак (ми витратили на вивчення цієї хвороби чимало часу, коли я навчалася), облісіння та неможливість народити дітей, і відчувала, що втрачаю сподівання на краще.

Проте я, однак, не здалася. Я не припиняла пошуків і перетворила себе на піддослідну морську свинку. Випробовувала всілякі альтернативні інноваційні способи зміни стилю життя й методи функціональної медицини.

Відстежувала результати за суб'єктивними симптомами та об'єктивними показниками стану щитоподібної залози, як-от рівень антитіл, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск та рівень тиреотропного гормону (ТТГ). Я втрутилась у власну біологію.

Більшу частину 2010 року я витратила на випробування всіляких засобів лікування, серед них і низькі дози імуномодулювального препарату налтрексону, синтетичні препарати гормонів щитоподібної залози, дегідроепіандростерон (DHEA), прогестерон та прегненолон (ви можете дізнатися більше про це в моїй першій книжці «Тиреоїдит Хашимото»). Деякі мої симптоми послабшали з уживанням цих засобів — зрештою, погода в Південній Каліфорнії стала здаватися мені теплішою, і моя пам'ять і енергійність поліпшилися. Проте я й далі потерпала від рефлюксу, СПК, здуття живота, зап'ясткового тунельного синдрому, головного болю та алергії. Тоді я зрозуміла, що потрібен цілісний підхід. Я не просто робила щось одне, щоб поліпшити свій стан — я робила для цього безліч усіляких речей!

У 2011 році я нарешті змогла відзначити неабияке поліпшення свого стану. Я дала собі на Новий рік обіцянку, що робитиму все можливе, щоб відновити своє здоров'я. Я стала співпрацювати з лікарем інтегративної медицини, який запропонував мені вилучити глютен та набіл з мого раціону, і зміни від цього були надзвичайними. Протягом трьох днів кислотний рефлюкс, здуття живота та СПК у мене зникли. Спираючись на власне дослідження й дальші вказівки інших

фахівців, я стала використовувати добавки й змінювати свій раціон. Зап'ястковий тунельний синдром зник за кілька тижнів, а моя тривожність знизилася протягом кількох місяців. Це мотивувало мене не припиняти лікування.

Я вела детальний щоденник свого дослідження й прогресу свого стану. Зрештою, потьмарення свідомості ускладнює запам'ятовування, тож я хотіла бути впевненою, що мені не доведеться шукати ту саму інформацію знову й знову.

Вітаю читачів, які дошукуються першопричин

Якщо ви прочитали мою першу книжку, я рада дізнатися, що ви знову тут зі мною й довіряєте мені запропонувати вам іще більше рекомендацій з конкретними розробленими для вас протоколами, які допоможуть підтримувати печінку, наднирники та кишківник. Я сподіваюся, що ця книжка дасть вам рекомендації щодо дієти та модифікацій способу життя й додаткові протоколи (серед них конкретні рекомендації до певних брендів), щоб допомогти вирішити будь-які проблеми зі здоров'ям, які ще в вас залишилися, та ті, з якими ви ще можете зіткнутися надалі. Як і більшість моїх однодумців зі спільноти «Бунтівників проти першопричин хвороби», ви виявите, що навіть якщо додержували плану, запропонованого в моїй першій книжці, ви можете дістати певну користь від застосування 90-денного протоколу, який подано в «Фундаментальних протоколах» цієї книжки. Якщо симптоми залишаться навіть після того, як ви його виконаєте, ви зможете звернутися до «Розширених протоколів», щоб зарадити проблемам, які виникли через інфекції, вживання ліків та з

інших причин. Я рада надалі супроводжувати вас у вашій подорожі!

Урешті я в підсумку зібрала чималу кількість матеріалів про те, як можна вирішити проблему з хворобою Хашимото, і ці матеріали здалися мені занадто цінними, щоб використовувати їх лише для себе. Заохочена моєю мамою та чоловіком (двома моїми найбільшими прихильниками), я вирішила перетворити свої нотатки й щоденники на посібник для пацієнтів. Мій чоловік уже написав дві книжки, де докладно описував свій досвід участі в ультрамарафонах, і закликав мене теж написати про власний досвід.

У написанні книжки мені допомагала мама, яка була раніше лікарем у Польщі й завжди цікавилася досягненнями медицини. Вона також турботливо довела мене до завершення праці над книжкою, і ми змогли перекласти її польською мовою та поділитися нею з моїми кузенами й тітками, які також мали діагноз хвороби Хашимото.

Я змогла ввійти в ремісію в січні 2013 року, а посібник для пацієнтів «Тиреоїдит Хашимото. Зміни способу життя для визначення та усунення першопричин захворювання» був опублікований 31 травня того самого року. Нарешті я відчула, що моя боротьба за своє здоров'я має вищу мету. Після того як мені вдалося відновити здоров'я, я змогла перетворити минуле випробування на справу свого життя, навчаючи дедалі більше людей і надаючи їм можливість повернути здоров'я.

Наразі я маю надію, що зможу допомогти вам зробити важливий поворот у вашому житті, спонукаючи до кроків, які послаблять симптоми хвороби й, сподіваюся, усунуть їх. Проте

я можу лише спробувати накреслити план дій, я не можу робити за вас зміни в вашому житті — ви самі маєте втілити цей план у життя. Ваші справи можуть поліпшитися, але зміни мають виходити від вас. Погляньмо, як ви можете підготуватися до створення власної історії успіху.

Забезпечення власного здоров'я

Перший крок до контролю за власним здоров'ям полягає в тому, що треба поставити перед собою певну мету. Ми згодом зосередимося на тому, як ви тепер почуваетесь, а тепер з'ясуємо, чого ви прагнете. Якщо в вас ще нема щоденника здоров'я, наразі саме чудовий момент, щоб започаткувати його. Щоденник — це один з найкращих способів відстежувати ваш прогрес і будь-які перешкоди та успіхи. Якщо ви надаєте перевагу сучасним технологіям, то можете вести щоденник у комп'ютері, якщо ж ви, як і я, прихильник старої школи, то можете скористатися зошитом. Хоч би що ви обрали, насамперед оберіть метод ведення журналу, якого ви, ймовірно, додержуватимете. Почніть з обдумування відповідей на такі запитання:

Якою є ваша мета щодо здоров'я?

Ви хочете бути енергійнішими?

Ви хочете скинути зайвих двадцять фунтів?

Ви хочете, щоб у вас відновився ріст волосся?

Шлях ураженої цілительки

Ще маленькою дівчинкою я мріяла допомагати іншим людям. Я захопилася наукою, дізнавшись про її методи ще в

BOOK2GO
ЕЛЕКТРОННІ КНИГИ

КУПИТИ