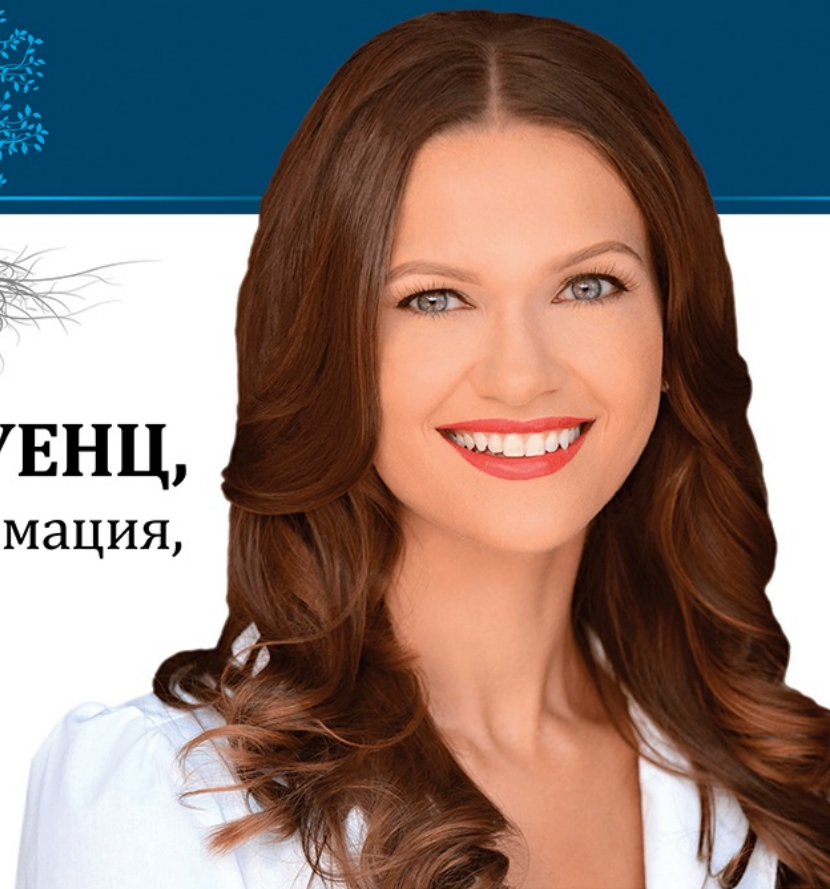


# ПРОТОКОЛЪТ ХАШИМОТО

*90-дневен план, с който да  
обърнете тиреоидните симптоми  
и да си върнете живота*



**ИЗАБЕЛА УЕНЦ,**  
доктор по фармация,  
FASC



От автора на бестселъра „ТИРЕОИДИТ НА ХАШИМОТО: ПЪРВОПРИЧИНАТА“

# ПРОТОКОЛЪТ ХАШИМОТО:

*90-дневен план, с който да  
обърнете тиреоидните симптоми  
и да си върнете живота*



**ИЗАБЕЛА УЕНЦ,**  
доктор по фармация, FASCP



*Тази книга съдържа информация и съвети, свързани с грижата за здравето. Тя трябва да се използва като допълнение, а не като заместител на насоките на вашия лекар или друг обучен специалист в сферата на здравеопазването. Ако знаете или подозирате, че имате здравословен проблем, препоръчително е да се обърнете към наблюдаващия ви лекар, преди да предприемете изпълнението на каквато и да било медицинска програма или терапия. Положени са всички възможни усилия да се осигури точността на информацията в тази книга към датата на публикуването ѝ. Издателят и авторът отхвърлят отговорността за медицинските резултати, които може да се получат от прилагането на методите, предложени тук.*



## **HASHIMOTO'S PROTOCOL**

Copyright © Izabella Wentz 2017

First Published in USA in 2017 by Harper Collins Publishers

© **Александра Табакова** – превод

© **Д-р Радослав Тошков** – рецензент

**ВДЪХНОВЕНИЯ 2018**

**ISBN 978-619-7342-22-2**

*На моите скъпи читатели,  
търсачи на здраве и бунтовници на Първопричината –  
дано възстановите здравето си, за да можете да следвате  
мечтите си и да бъдете промяната,  
която искате да видите в света!*



## СЪДЪРЖАНИЕ:

<i>Очакваното продължение</i>	1
<i>Няколко думи от българските последователи на Първопричината</i>	3
<i>Бележка към читателите</i>	5
<i>Предговор</i>	7
<i>Въведение</i>	11
ЧАСТ ПЪРВА	
<b>Запознаване с хашимото и подхода за откриване на първопричината</b>	21
1. Историята на моя успех с хашимото и как да постигнете такъв сами	23
2. Разбиране на симптомите, диагнозата и произхода на хашимото	47
3. Как подходът за откриване на първопричината може да ви помогне да възстановите здравето си	69
ЧАСТ ВТОРА	
<b>Основни протоколи</b>	
4. Протокол за подкрепа на черния дроб	87
5. Протокол за възстановяване на надбъбречните жлези	151
6. Протокол за балансиране на червата	193
7. Задълбочени оценки за откриване на първопричината	221
ЧАСТ ТРЕТА	
<b>Задълбочени протоколи</b>	
8. Протоколи за оптимизиране на тиреоидните хормони	231
9. Протоколи за овладяване на храненето и нутриентите	257
10. Протоколи за преодоляване на травматичен стрес	281
11. Протоколи за справяне с инфекции	305
12. Протоколи за отстраняване на токсини	331
<i>Бележка от автора</i>	354
<i>Благодарности</i>	355
<i>Избрана библиография</i>	357
<i>Индекс</i>	364

## Очакваното продължение

С новата си книга Изабела Уенц не изменя на своя професионализъм и предава щафетата в много по-практично измерение. Ако с първата книга сте се чувствали на моменти объркани от задълбочеността на написаното и в същото време нетърпеливи да започнете действия, то сега ще се насладите на изобилие от практични съвети. Очакванията ви ще се възнаградят с достъпно поднесен план за диагностика, промени в начина на живот, хранителни режими и рецепти, хранителни добавки и нутриенти, приоритетни терапии.

Тази книга няма да направи пътя към излекуването ви по-къс, но със сигурност пътуването ще бъде по-леко и безпрепятствено, особено с опитен водач като Изабела Уенц.

**Д-р Радослав Тошков**

*Detox Center*

## Няколко думи от българските последователи на Първопричината

Едва ли има човек, сблъскал се с хронично заболяване, който да не си е задавал въпроса „Защо на мен?“. Ние сме от тези, при които срещата лице в лице с автоимунното състояние отключи безброй въпроси. Някои вече намериха своя отговор, други все още го очакват. По свой начин всеки от нас се е отправил на пътешествие в търсене на своята истина и своите отговори в контекста на общата диагноза автоимунен тиреоидит на Хашимото, без да се задоволява с традиционната реплика, отправяна към него безброй пъти: „Пий си хапчето (синтетичния хормон) и си живеј живота!“. Защото това, което желяем най-силно, е да се върнем към предишното си Аз и да спрем да изпитваме постоянна умора, скованост на ставите, болки в мускулите, променливи настроения, липса на концентрация, страх, панически атаки, замъгляване на мозъка и още, и още от онези доказано над 300 симптома на това заболяване.

Търсенето неизбежно ни отведе до книгите на д-р Уенц, една от които сега държиш в ръцете си, читателю. Тази книга е вдъхновение! Тя не само откри пред нас нови хоризонти, но и ни даде надежда. Помогна ни да осъзнаем ясно, че силата и волята за промяна са в самите нас и само ние можем да ги мобилизираме, като се превърнем в застъпници за собственото си здраве.

С цялата полезна и практически насочена информация, която предоставя, както и с разказа за своето овладяване на хашимото, д-р Изабела Уенц се превръща в наш спътник по пътя към здравето. Запознаването чрез книгата, страницата във „Фейсбук“ и блога на д-р Уенц с успешните истории и на хиляди други хора по света, справили се със същото заболяване чрез нейните протоколи, ни мотивира

ежедневно в търсенето и намирането на нашите лични първопричини за болестта и тяхното осмисляне. Д-р Уенц не само ни подкрепя и насърчава, но и постоянно ни припомня, че не сме сами и че оздравяването и постигането на ремисия не е мираж, а нещо напълно постижимо чрез воля за промяна и осъзната лична отговорност.

Настоящата книга, заедно с още няколко други, основополагащи по темата, осигури информацията, около която беше организирана най-посещаваната и активна в момента група във „Фейсбук“, тематично насочена към проблемите на това заболяване – „Автоимунен тиреоидит на Хашимото“. Основана от Веселина Пенкова през юли 2015 г., групата има за цел надеждна и актуална информация да достигне до колкото е възможно повече хора, за да им осигури нови знания и подкрепяща среда и така всеки участник в групата да повярва, че подобрението (а защо не и ремисията) е възможно и че неразположенията може да бъдат само моментно състояние, а не присъда за цял живот.

Скоро след присъединяването си към групата през януари 2016 г. Даниела Иванова става част от екипа на модераторите и води лична кореспонденция с утвърдени автори на специализирани издания за автоимунния тиреоидит на Хашимото, които дават съгласие за издаване на книгите им на български език. Д-р Избела Уенц е сред най-бързо отзовалите се, а издателство „Вдъхновения“ застава зад каузата, за да може хората с тази диагноза у нас да получат достъп до едно изцяло ново знание и холистичен подход за овладяване на болестта.

За нас издаването на книгите на д-р Уенц на български език е сбъдната мечта. Ако и ти, читателю, търсиш своите отговори за автоимунния тиреоидит на Хашимото и искаш да бъдеш ефективен в здравето си ограмотяване, си добре дошъл да се присъединиш към нашата група във „Фейсбук“. Така ще постигнеш подобрение в здравословното си състояние и отново ще откриеш радостта от живота!

**Веселина Пенкова**, основател на специализирана група във „Фейсбук“ „Автоимунен тиреоидит на Хашимото“

**Даниела Иванова**, модератор в групата

*За контакти и инструкции за присъединяване:  
hashimotobgroup@gmail.com*



## Бележка към читателите

Скъпи читатели,

Ако сте избрали тази книга, най-вероятно се борите със собствените си здравословни проблеми и знаете или подозирате, че те имат нещо общо с щитовидната ви жлеза. Може би току-що сте разбрали, че страдате от аутоимунното заболяване тиреоидит на Хашимото и търсите отговор на въпроса как да си върнете здравето. А може би приемате тиреоидни медикаменти от години, чули сте, че е възможно да има и друг път към подобряване на състоянието ви и вече сте готови да тръгнете по него.

Много от вас са стигнали дотук в резултат на нарастващ списък от объркващи симптоми, вероятно произхождащи от дисфункция на щитовидната жлеза. Те може да включват косопад, тревожност, ставни болки, стомашно-чревен дискомфорт, тежка умора, алергии и киселинен рефлукс (това са само някои от потенциалните симптоми).

Каквато и да е историята ви с хашимото, вие сте на правилното място, а аз съм тук, за да ви помогна. Изпитвах симптомите на хашимото в продължение на повече от десетилетие, а през много от тези години се борех за поставянето на диагноза. Разбирам объркването от липсата на отговори и на подкрепа от конвенционалната медицина. Знам и какво е усещането да смяташ, че трябва да разбереш всичко сам.

Едва след като приложих на практика обучението си като фармацевт, посветих хиляди часове на проучвания и се превърнах в опитна мишка на самата себе си, съумях да създам лечебен протокол. Успях да си върна здравето и вече съм помогнала на хиляди други да постигнат подобрене в здравословното си състояние и в резултат от това да се радват на по-щастлив и по-пълноценен живот.

Където и да се намирате в пътуването си, искам да знаете, че нещата може да се подобрят и че вие ще се почувствате по-добре,

стига да се ангажирате да поемете отговорност за собственото си здраве и да направите промени във вашия живот. Тази книга е една отлична първа стъпка и аз много се радвам, че сте избрали *Протоколът Хашимото: 90-дневен план, с който да обърнете тиреоидните симптоми и да си върнете живота*. За мен е чест да бъда част от пътуването ви!

**Изабела Уенц,**  
доктор по фармация, FASCP



## Предговор

Водещият принцип на *Протоколът Хашимото*, „Гените ви не са ваша съдба!“, е нещо, в което истински вярвам. Казвам на пациентите си, че генетиката зарежда пистолета, но околната среда дърпа спусъка. Начинът, по който се храните, това колко се движите, как се справяте със стреса и доколко сте изложени на токсини в заобикалящата ви среда са фактори, които допринасят за възникването и прогресирането на хроничните заболявания.

Над 133 милиона американци страдат от хронични болести, като средно около 20 милиона живеят с някаква форма на тиреоидно заболяване. Симптомите на хашимото и хипотиреоидизъм се простират далеч отвъд липсата на енергия и може да имат катастрофално влияние върху здравето ви. Щитовидната жлеза определя скоростта на всеки процес и подпомага дейността на всяка система в тялото. Тя влияе върху настроението ви, здравето на кожата и косата, работата на сърцето, нивата на кръвната захар, плодовитостта, телесната температура, състоянието на мускулите и хормоналната функция, особено по отношение на симптомите, свързани с ПМС и менопаузата.

Когато Изабела Уенц, доктор по фармация, е диагностицирана с хашимото за пръв път, тя бързо открива сериозната липса на познания относно промените в начина на живот, необходими при това състояние. Изправена пред собственото си заболяване, тя методично проучва и изпробва лечебни протоколи, за да постигне личната си ремисия. След това смело споделя опита си със света, осветявайки пътя за други пациенти с хашимото, които да последват стъпките ѝ. Не само че хиляди пациенти са прочели и са приложили успешно проучванията от първата ѝ книга, *Тиреоидит на Хашимото: промени в начина на живот за откриване и отстраняване на първопричината*<sup>1</sup>, но и тя самата е силен глас в медицинските среди,

<sup>1</sup> Преведена и издадена на български език от издателство „Вдъхновение“, София, 2017 г. – Бел. пр.

който повишава информираността относно хашимото и поддържа подхода на функционалната медицина.

Като ревностен защитник на функционалната медицина, която се насочва към първопричината за заболяването, а не само към симптомите, аз съм почитател на подхода на д-р Уенц с основните протоколи, които ще ви помогнат да стигнете до корена на болестта си, като се фокусирате върху три ключови области.

Първо, Протоколът на д-р Уенц за подкрепа на черния дроб ще ви покаже стъпките, с които да намалите токсичното натоварване на вашия организъм, да подпомогнете собствените детоксикиращи механизми на тялото си и да си осигурите по-голяма устойчивост на химическите атаки на заобикалящата ни среда. Токсините около нас може да подхранват тиреоидната дисфункция и свързаните с нея здравословни неразположения чрез възпаление, оксидативен стрес и митохондриални увреждания. Околната среда влияе върху гените ни. Генетичният код сам по себе си може и да не се изменя, но светът около нас оказва силно влияние върху експресията на гените ни. През последните сто години заобикалящата ни среда се е променила повече, отколкото през цялата история на човечеството преди това. Протоколът за подкрепа на черния дроб показва как да предприемете действия. Уенц ви превежда през отстраняването на токсините от дома ви и от храната ви, съчетано с подкрепа на естествените детоксикиращи механизми на тялото чрез добавяне на суперхрани, физическа активност и хранителни добавки, които да намалят токсичния товар върху него.

Второ, Протоколът за възстановяване на надбъбречните жлези ще ви покаже стъпките за подобряване на тиреоидната ви функция чрез постигане на адренален баланс. Като доктор по функционална медицина аз съм наясно, че в процеса на излекуване всеки пациент с нарушена функция на щитовидната жлеза трябва да обърне внимание на последствията от хроничния стрес и да осигури подкрепа на надбъбречните си жлези. Уенц ви учи как да повишите устойчивостта си на стрес чрез нейния Протокол за възстановяване на надбъбречните жлези, който превежда пациентите през възстановителните стъпки на почивката, намаляването на стреса и възпалението, балансирането на кръвната захар и попълването на запасите от хранителни вещества.

Накрая Протоколът за балансиране на червата предоставя на хората с хашимото необходимите инструменти за излекуване на чревната пропускливост и възвръщане на оптималното здраве. Па-

циентите със синдром на раздразненото дебело черво или с пропускливи черва често се борят с тежки симптоми, като подуване, стомашни болки, диария и запек. Уенц предлага стратегии, които са в съответствие с установените от мен като ефективни за елиминиране на симптомите на синдрома на раздразненото дебело черво и възстановяване на здравословната чревна функция при повечето от пациентите ми, включително отстраняване на реактивните храни, балансиране на чревната микрофлора и суплементиране с ензими и нутриенти за подхранване на червата.

Вълнувам се също и от споделените в частта със задълбочените протоколи иновативни проучвания, които ще помогнат на пациентите да спрат прогресията на автоимунното заболяване чрез идентифициране и отстраняване на причинителите и не само да оптимизират нивата на тиреоидните си хормони с употребата на подходящите медикаменти, но и да поправят нанесените на щитовидната жлеза поражения. Това би позволило на много пациенти да коригират дозата на лекарствата си под лекарско наблюдение и да живеят своя живот на пълни обороти.

*Протоколът Хашимото* дава възможност за промяна на нагласите както на пациентите, така и на лекарите по отношение на лечението на заболяването и възстановяването от него. Като използва широкоспектърен подход, който се справя с първопричината за състоянието, а не просто потиска симптомите, Уенц очертава път, по който може да се върнете към здравето си във възможно най-прагматичната времева рамка. Тази книга ви дава възможността да поемете отговорност за собственото си здраве, като ви осигурява инструментите и познанията, които са ви необходими, за да приведете излекуването си в действие!

Д-р Уенц ни напомня, че с помощта на доктор по функционална медицина пациентите може да приложат проактивен подход към коригирането на тиреоидните си проблеми и поставянето на автоимунното си състояние в ремисия.

**Д-р Марк Хаймън**

Десетократно най-продаван автор на *Ню Йорк Таймс*

Директор на Кливландския клиничен център

по функционална медицина

Основател и директор на The Ultra Wellness Center

## Въведение

**М**акар тиреодитът на Хашимото със сигурност да звучи като рядко и екзотично състояние, факт е, че това е най-често срещаното аутоимунно заболяване в Съединените щати и в световен мащаб, което засяга между 13,4% и 38% от населението. Синтетичните тиреоидни хормони оглавяват американската национална класация на най-продаваните медикаменти през последните три години, а повечето хора, които приемат тиреоидни хормони, имат хашимото.

Заболеваемостта от хашимото се увеличава с всяко изминало десетилетие. Според консервативните изчисления, в някакъв момент от живота си *една на всеки пет* жени ще бъде засегната от хашимото или друго увреждане на щитовидната жлеза. Много хора, които страдат от това заболяване, може дори да не са наясно, че го имат, или защото не са били изследвани правилно, или защото им е било казано само, че имат „мудна“ или „хипоактивна“ щитовидна жлеза (когато в действителност имат хашимото). Всичко това показва, че ако страдате от хашимото или подозирате, че имате подобно заболяване, със сигурност не сте сами.

В случай на хашимото вашата имунна система разпознава щитовидната ви жлеза като външен натрапник и инициира имунен отговор срещу нея, сякаш е нападащ тялото ви вирус, бактерия или друг патоген. Това аутоимунно разрушение на щитовидната жлеза води до неспособността ѝ да произвежда достатъчно тиреоидни хормони. Това, от своя страна, причинява хипотиреоидно състояние.

### **Имате хашимото, хипотиреоидизъм или и двете?**

По дефиниция хипотиреоидизмът е клинично състояние на ниски нива на тиреоидни хормони в тялото. Понижените нива на тиреоидни хормони може да са резултат от много различни причини, като

йоден дефицит, хирургическо отстраняване на щитовидната жлеза, прекомерна употреба на потискащи дейността на щитовидната жлеза медикаменти, супресия на хипофизната жлеза или увреждане на щитовидната жлеза (физическо или причинено от заболяване).

Хашимото е причината за повечето случаи на хипотиреоидизъм в Съединените щати, Канада, Европа и в други страни, които добавят йод към трапезната сол. В зависимост от източника изчисленията сочат, че между 90% и 97% от хората, диагностицирани с хипотиреоидизъм в Съединените щати, всъщност имат хашимото.

Въпреки че това е основната причина за хипотиреоидизма, след диагностицирането много хора биват уведомени, че щитовидната им жлеза е „недостатъчно активна“, „мудна“ или че „*просто имат хипотиреоидизъм*“. На много малко пациенти обаче се обяснява *защо* щитовидната им жлеза вече не произвежда достатъчно хормони или че страдат от аутоимунно заболяване. Обикновено им се казва, че ще се чувстват съвсем добре, стига да не забравят да вземат синтетичните си тиреоидни медикаменти всяка сутрин до края на живота си. Повечето пациенти изобщо не се сещат да зададат въпроса „Защо моята имунна система атакува щитовидната ми жлеза?“. Затова те така и не разбират, че трябва да се справят с имунния дисбаланс и не получават възможност да предотвратят или да обърнат прогресията на заболяването. Лекарят просто лекува симптомите, а пациентът прави точно това, което са ни учили да правим: приема експертните съвети и се опитва да продължи напред с живота си. Има обаче по-добър начин.

### ХОРА В РИСК

Хашимото се предава по наследство, среща се пет до осем пъти по-често при жените и се проявява особено силно около пубертета, бременността и перименопаузата. Ако сте диагностицирани с хашимото, насърчавам ви да подтикнете своите дъщери, сестри, майки, лели и баби да се изследват, особено ако са във възрастта на някой от тези три периода, през които е най-вероятно да се проявят аномалии при тиреоидните хормони. Също така фактът, че състоянието е по-често срещано при жените, не означава, че мъжете или децата не са засегнати.

Много лекари просто не изследват пациентите си за хашимото. Това се дължи на факта, че конвенционалният медицински модел третира хората с аутоимунни тиреоидни заболявания по същия начин като тези с дисфункции на щитовидната жлеза, причинени от дефицити на хранителни вещества, тези с вродени дефекти на жлезата, родените без щитовидна жлеза или тези, на които щитовидната жлеза е била отстранена или третирана с радиоактивен йод. Конвенционалната медицина лекува всички тези състояния със синтетични тиреоидни хормони. Но за страдащите от тиреоидит на Хашимото това е променяща живота грешка.

### **Моят опит с хашимото**

Пътуването ми с тиреоидита на Хашимото започна през 2009 г., когато ми беше поставена тази диагноза. Знаех за заболяването, защото в университета бяхме учили за тиреоидните нарушения, но по онова време не бях обърнала особено внимание на темата. Имаше една кратка лекция, от която научих симптомите на дисбалансите на тиреоидните хормони, както и факта, че за жените е по-вероятно да развият хипотиреоидизъм с напредване на възрастта, а предпочитаното лечение е синтетичният тиреоиден хормон. В лекцията беше отбелязано, че повечето случаи на хипотиреоидизъм имат аутоимунен характер и се дължат на болестта на Хашимото, но освен това в записките ми липсва каквато и да било съществена информация (а аз винаги си водех наистина подробни записки!).

Интересът ми към хашимото беше продиктуван от собствената ми диагноза, която дойде едва на 27-годишна възраст, очевидно изхвърляйки разбирането ми за хашимото като старческа болест през прозореца. Получаването на диагнозата хашимото не беше лесно. Бях прекарала почти десетилетие в обикаляне по доктори със странните си симптоми, преди да разбере какво ми е (ще се спра по-подробно на историята си в Глава 1). Дори и след поставянето на диагнозата, помощта, която моите добронамерени конвенционални лекари ми предлагаха, ми изглеждаше недалновидна. Единствената препоръка от доктора беше рецепта за медикамент, заменящ хормоните, които щитовидната ми жлеза вече не можеше да произвежда, тъй като беше атакувана от имунната ми система. Това ми се струваше като доливане на вода в пробита кофа. Логиката ми казваше, че е по-разумно да се опитам да спра атаката срещу щитовидната си жлеза. Знаех, че трябва да има и по-добър начин. Затова реших



да приема преодоляването на хашимото като своя лична житейска мисия, като първата ми стъпка беше създаването на мой собствен протокол, с който да се излекувам.

В края на краищата протоколът, който включва в себе си специфични промени в начина на хранене, стратегически хранителни добавки и иновативни медикаменти за справяне със скритите първопричини за състоянието ми, беше това, което ме накара да се почувствам по-добре и в крайна сметка доведе до постигането на ремисия през януари 2013 г.

През целия процес си водех подробен дневник, в който описвах проучванията и напредъка си. Тези бележки се превърнаха в основата на първата ми книга, *Тиреодит на Хашимото: промени в начина на живот за откриване и отстраняване на първопричината*. С успеха на книгата – тя стана бестселър на *Ню Йорк Таймс* – за мен стана ясно, че съществува аудитория, търсеца решение на проблема с хашимото така, както и аз самата бях търсила.

Започнах да предоставям консултации на хора с хашимото и лекуващите ги лекари. Досега съм събрала над 500 истории за успехи от читатели, клиенти и професионалисти в сферата на здравеопазването, които, чрез прилагане на препоръчваните от мен стратегии, са постигнали огромни подобрения в симптомите си, в автоимунните си тиреодни маркери и в резултатите от лабораторните си изследвания.

Имах удоволствието да се запозная с най-ярките умове във функционалната медицина и натуропатията и водих увлекателни дискусии за иновативни лечебни стратегии. След като работих с над

## ПОДХОДЪТ КОПАЙ

В първата си книга представих подхода КОПАЙ за идентифициране на отключващите фактори, свързани с хашимото. Акронимът **КОПАЙ** означава следното:

Каква е твоята първопричина?

Отключващи фактори, причинители: нарушено храносмилане, възпаление, инфекции, токсини, глутен

Поражения: пропускливи черва, дефицити, имунен дисбаланс

Алкална фосфатаза, надбъбречни жлези

Йог

1000 души с хашимото, разработих опростен и организиран подход, с който да помогна на хората да излекуват телата си и да ги преведа през лабиринта на идентифицирането на собствените им отключващи фактори за автоимунното им тиреоидно заболяване.

За мен оказването на помощ на хората с хашимото се превърна не само в страст, но и в работа на пълен работен ден и призвание. В допълнение към работата си с клиенти, аз съм също и ревностен застъпник на повишаването на информираността относно възстановяването от болестта на Хашимото, а освен това поддържам интернет страница, общност във „Фейсбук“ и популярен имейл бюлетин, посветени на споделянето на иновативни стратегии за преодоляване на състоянието. Провела съм и проучване сред своите над 250 000 бунтовници на Първопричината относно интервенциите, които са им помогнали най-много.

Макар да нямам всички отговори за справянето с хашимото, съм постигнала огромни успехи, помагайки на себе си и водейки други със същото заболяване към подобро здраве, намалени симптоми, а в някои случаи – към елиминиране на автоимунната атака на тялото, както и на нуждата от лекарства.

### **Може ли да се излекува хашимото?**

Въпреки че няма лек за болестта на Хашимото, в тази книга ще ви дам подробна информация за това как ходът на заболяването може да бъде обърнат само за 90 дни.

Говоря за начини да елиминирате всичките си симптоми, да възвърнете нивата си на енергия, да постигнете здравословно тегло, да възстановите изгубената си коса и да се почувствате отново живи. Ще разберете кои са потенциалните отключващи фактори, причиняващи развитието на хашимото, и как да ги елиминирате. Ще научите как да попълните хранителните си вещества и нивата на тиреоидните си хормони и как да спрете автоимунните атаки срещу вашето тяло.

Мнозина от вас ще успеят да постигнат понижаване на автоимунните тиреоидни маркери, а някои може дори да не получат положителни резултати при изследванията за хашимото, след като изпълнят препоръките в тази книга. Малка част от вас може даже да успеят да регенерират тъканта на щитовидната си жлеза и да преустановят приема на тиреоидни медикаменти (под наблюдението на лекаря си).

Учените казват, че няма лек за хашимото, но аз вярвам, че имаме капацитета и познанията да поставим състоянието в ремисия при

повечето хора. За всяко аутоимунно заболяване съществува различна дефиниция на ремисията. Аз лично обичам да мисля за нея като за пътуване, а не непременно като за крайна цел. Ето и живописните спирки по маршрута на ремисията:

- Да се почувствате по-добре
- Да елиминирате всичките си симптоми
- Да понижите тиреоидните си антитела
  - Първо под 100 IU/ml
  - След това под 35 IU/ml
- Да регенерирате тъканта на щитовидната си жлеза
- Да постигнете функционално излекуване

За излекуването на хашимото трябва да се възприеме поетапен подход, а ако не се чувствате добре, вероятно първата ви стъпка ще бъде насочена към подобряване на състоянието ви. В много случаи това означава приемане на правилния вид тиреоидни хормони в правилната доза.

След като успеете да елиминирате симптомите си, да редуцирате тиреоидните си антитела до нива като при човек без заболяване (<35 IU/ml) и да регенерирате тъканта на щитовидната си жлеза, още ли ще имате хашимото? За да отговорим на това, трябва да вземем предвид произхода на аутоимунното заболяване. Според най-новите медицински открития за развитие на аутоимунен процес са необходими три фактора:

- генетична предразположеност;
- причинители, които „включват“ гените;
- чревна пропускливост.

Очевидно не можем да променим гените си, но можем да обърнем внимание на отключващите фактори и пропускливите си черва. Още по-вълнуващото е, че можем да „изключим“ генната експресия, като елиминираме причинителите и чревната пропускливост, което ще ни доведе до постигане на ремисия.

Вече не изпитвате симптомите на заболяването и нямате аутоимунен отговор срещу щитовидната си жлеза. При някои хора тиреоидната функция се възстановява спонтанно, докато в други случаи, благодарение на описаните в Глава 8 иновативни подходи, вече имаме средствата да възстановим тиреоидната функция при до 50% от пациентите с хашимото.

На този етап, след като вече нямате симптоми, не се наблюдава автоимунна реакция срещу щитовидната жлеза и самата жлеза произвежда тиреоидни хормони, без да се налага прием на тиреоидни медикаменти, може да кажем, че сте постигнали функционално излекуване. Веднъж стигнали дотук, вече няма да изпитвате никакви признаци или симптоми на заболяването.

Някои биха спорили, че все още ще имате болестта на Хашимото и генетично погледнато, ще са прави. Рискът да развиете състоянието отново ще съществува, особено ако се натъкнете на специфични отключващи фактори от околната среда, които, според сегашните проучвания, може да предизвикат генна експресия. Повторното излагане на причинителите може да „включи“ предизвикващите хашимото гени и да рестартира автоимунната атака срещу щитовидната ви жлеза. Но гените ни не са наша съдба.

Конвенционалните лекари настояват, че няма начин да намалите атаката срещу щитовидната си жлеза, но моят опит (собственият ми и този с пациентите, с които работя), както и опитът на многобройни функционални и интегративни клиницисти в моята мрежа показват, че случаят не е такъв.

Когато бях диагностицирана с хашимото, аз се борех с хронична умора, напъняване, косопад, синдром на раздразненото дебело черво, синдром на карпалния тунел, ставни болки, киселинен рефлукс, замъгляване на мозъка, хронична кашлица, множество алергии, подуване, тревожност, сърцебиене, бледа кожа, непоносимост към студ, акне и много други. Щастлива съм да заявя, че един по един всичките ми симптоми изчезнаха. Прекарвам повечето от дните си с глава, украсена от гъста коса и пълна с идеи и находчиви мисли. Аз съм щастлива, във форма, спокойна и енергична и най-сетне мога да преследвам страстите в живота си.

Експертите често казват, че щом веднъж имате хашимото, винаги ще имате хашимото, но това е като да твърдите, че човек с уринарна инфекция винаги ще страда от нея. Инфекциите на пикочните пътища са лечими и естествено, че винаги може да получите нова, ако пак се заразите с бактерии. Наличието на уринарен тракт и фактът, че сме жени, ни поставят в риск от развитие на уринарни инфекции по същия начин, по който наличието на щитовидна жлеза и генетичната предразположеност към автоимунни тиреоидни заболявания ни поставят в риск от развитие на хашимото.

Разбира се, точно както можем да вземем превантивни мерки за предотвратяване на уринарни инфекции (като подкиселяване на

урината ни; употребата на определени предпазващи хранителни добавки, като D-маноза или екстракт от червени боровинки; спазване на правилна хигиена; използване на подхранващи биофилма ензими за разбиване на колонии от уринарни бактерии, които предизвикват хронични, повтарящи се уринарни инфекции), можем да приложим и насочени стратегии за превенция на проявите на хашимото. Помнете, гените не са наша съдба. Интервенциите от подхода за откриване на първопричината, които препоръчвам в тази книга, ще ви научат не само как да избягвате отключващите фактори, но и как да станете по-устойчиви.

### **Защо моят подход е различен**

Докато моделите на здравеопазване разчитат на това, че хората са болни (в крайна сметка именно това ни кара да се връщаме в клиниките и аптеките месец след месец), моята цел е да ви покажа как може да се почувствате по-добре, като промените изборите за начина си на живот и обърнете внимание на първопричината за състоянието си, за да намалите вашата зависимост от медицинската система. Защото в края на краищата, макар медикаментите да могат да лекуват болести, промените в начина на живот са истинският път към доживотно благосъстояние.

Най-дълбокото ми желание за моята първа книга беше тя да даде на хората надежда и инструменти, с които да възстановят здравето си, и съм въодушевена от получените множество истории за успехи на хора, успели да се почувстват по-добре, да си върнат здравето и да постигнат ремисия след прочитане на книгата.

Решението да напиша книгата, която четете сега, дойде, след като се запознах с Тереза, една от моите прекрасни читатели, на лекция, която изнесох в Чикаго през 2014 г. Тереза беше постигнала огромно подобрение на собственото си здраве, след като беше прочела *Тиреоидит на Хашимото*<sup>2</sup>, но имаше специална молба към мен:

„Толкова съм благодарна за книгата ви и много ми хареса да търся информация за собственото си здраве. Но щеше да ми се спести толкова много време и да бъде толкова по-лесно, ако можехте просто да ми дадете конкретен протокол. Кои добавки

---

<sup>2</sup> „Тиреоидит на Хашимото: промени в начина на живот за откриване и отстраняване на първопричината“, издателство „Вдъхновения“, София, 2017 г.

точно трябва да вземам? Обмисляла ли сте да създадете добавки специално за хора с хашимото? Можете ли да ми кажете точно какво трябва да ям и какво да не ям?“

Исканията на Тереза отразяваха желанията, изразени от много от другите ми читатели. Докато някои казваха, че им харесва да научават всичко за хашимото и как да КОПАЯТ за собствената си индивидуална първопричина, много други се чувстваха затрупани от нуждата да ровят за информация за собственото си здраве и искаха предварително подготвен, опростен протокол. Ето така се роди концепцията за *Протоколът Хашимото*.

Преди това бях много внимателна да не препоръчвам конкретни марки хранителни добавки или определени диети и да оставям хората сами да направят изборите си. Винаги съм била човек, който обича сам да си прави проучванията, и исках да дам на хората същата възможност. Но след като се запознах с читатели като Тереза и работих персонално с клиенти, осъзнах, че докато на много хора им харесва да научават всичко възможно за състоянието си и обичат да КОПАЯТ за откриване на собствената си първопричина, други се чувстват затруднени от това.

Разбира се, като зубър на тема здраве, първоначално ми беше трудно да разбере това, докато не посетих курс по Пилатес с много ревностен инструктор. Тази жена беше блестяща и изглежда, знаеше всичко за всяко движение и човешката физиология, но при все това познанията ѝ бяха непотребни за мен. По време на първия ни урок тя ми разказа всичко за всеки мускул, който беше работил при всяко от изпълняваните движения, и дори ми даде папка с домашна работа по Пилатес, която да направя у дома. Но всичко, което исках аз, беше да изглеждам добре в банския си костюм. Всъщност не ме интересуваше науката зад постигането на тази цел и дали дадено движение, което практикувам, влияе върху правия ми коремен мускул (*rectus abdominis*) или върху големия ми седалищен мускул (*gluteus maximus*). Нямах желание да се превръщам в експерт по Пилатес!

Сега разбирам защо Тереза и толкова много други искаха план. Стана ми ясно, че за да помогна наистина на възможно най-много хора, трябва да развия и усъвършенствам своя протокол. Книгата, която държите в ръцете си, е резултат от години обучение и клинични проучвания. Тя съдържа най-новите и актуални научни изследвания и последната дума в подходите за лечение на хашимото

– тази книга е кулминацията на страстта ми и трудът на живота ми и аз съм много развълнувана да я споделя с вас.

*Протоколът Хашимото* включва конкретни протоколи, истории за успехи и рецепти, които може да използвате, за да си върнете здравето. До голяма степен тази книга е създадена от моята група ревностни последователи (дори бунтовници) на Първопричината, тъй като много от тях щедро ми предоставиха историите на успехите си с надеждата, че те ще помогнат на други хора да открият своите първопричини. Ще видите техните прозрения и истории разпръснати из цялата книга.

Освен че ще ви даде план как да се почувствате по-добре, като се справите с индивидуалните си отключващи фактори, тази книга ще се фокусира и върху това да ви направи по-устойчиви, за да сте по-малко податливи на обостряне на хашимото, дори и когато сте изправени пред допълнителни причинители. Книгата се съсредоточава върху това да ви помогне да постигнете следните цели:

- Най-накрая да се почувствате по-добре
- Да намалите автоимунната атака срещу тялото си
- Да идентифицирате личните си отключващи фактори
- Да обърнете хода на заболяването си

За тези от вас, които са запалени по науката и здравето и искат да получат по-дълбоко разбиране на причините зад всяко действие, книгата включва раздели с научна информация, както и задълбочен протокол и наръчник за изследвания, които ще ви позволят да копаете по-надълбоко, ако искате.

Много се радвам, че сте тук, и изключително се вълнувам за подобренията, които ще се случат в здравословното ви състояние и в целия ви живот, защото сте поели отговорност за собственото си здраве. Затова нека да започваме с писането на вашата история на успеха!