

# ТИРЕОИДИТ НА ХАШИМОТО:

*промени в начина на живот за откриване  
и отстраняване на*



**ПЪРВО**

**ПРИЧИННАТА**



**ИЗАБЕЛА УЕНЦ, доктор по фармация, FASCP**  
с д-р Марта Новосадска

**ИЗАБЕЛА УЕНЦ,**  
доктор по фармация, FASCP  
с д-р Марта Новосадска

## **ТИРЕОИДИТ НА ХАШИМОТО:**

**ПРОМЕНИ В НАЧИНА НА ЖИВОТ  
ЗА ОТКРИВАНЕ И ОТСТРАНЯВАНЕ  
НА ПЪРВОПРИЧИНАТА**



## **Ограничаване на отговорността**

Медицинската информация в тази книга се предоставя само и единствено като образователен ресурс и не е предназначена да служи за диагностични или лечебни цели. Тя не бива да се използва вместо професионално диагностициране или лечение.

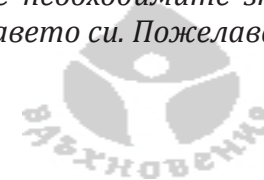
Промените в начина на живот, обсъждани в тази книга, не бива да служат като заместители на конвенционалната медицинска терапия.

Освен това никое от твърденията в тази книга не е проверено от Агенцията за контрол на храните и лекарствата на САЩ.

Моля да се консултирате с наблюдаващия ви лекар, преди да вземете каквито и да било решения относно грижата за здравето си, както и за насоки относно специфичното ви медицинско състояние.



Този книга е посветена на всички жени и мъже, които имат тиреоидит на Хашимото и други аутоимунни заболявания. Надявам се, че тя ще ви даде необходимите знания, за да възстановите здравето си. Пожелавам Ви благоденствие!



## **HASHIMOTO'S THYROIDITIS:**

*Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause*

© 2013 Izabella Wentz, PharmD, FASCP\* – author

© Александра Табакова – превод

© Д-р Радослав Тошков – рецензент

## **ВДЪХНОВЕНИЯ 2017**

---

\* FASCP – Член на Американското дружество на консултант фармацевтите. – Бел.пр.

## БЛАГОДАРНОСТИ

*Преди всичко искам да благодаря на любящия си съпруг, Майкъл, който ме подкрепяше изцяло. Благодаря ти, скъпи, че остана с мен, когато бях подута, сприхава и латаргична. Благодаря ти за допълнителната топлина, когато ми беше непреодолимо студено. И ти благодаря за това, че опитваше всичките ми нови диети с мен. Повече от всичко, благодаря ти, че ме обичаш, и че изслушваш моите вечно променящите се теории относно здравето на щитовидната ми жлеза. Аз съм късметлийка, че те имам, и те обичам безкрайно!*

*На гениалната ми майка, най-добрият лекар, който някога съм имала, задето винаги вярваше в мен и ми даде толкова много чудесни насоки. Прекарахме безкрайни часове, подхвърляйки си здравни идеи една на друга, с голям успех. Благодаря ти за напомнянията да продължавам напред.*

*Баща ми и брат ми, благодаря ви за подкрепата и усилията да ме накарате да се чувствам по-добре.*

*На прекрасните ми приятелки, Ейприл и Уенди, за насърчението, подкрепата и готовността да изслушат всичките ми нетрадиционни теории.*

*Благодарна съм, че живея в дигиталната ера, когато човек може да открие надежда и успокоение в разказите на хора, попаднали в подобна ситуация. Благодаря ви, че споделяте историите си!*

*Накрая, но не на последно място, искам да благодаря на всички чудесни лекари, които имах удоволствието да срещна. Всеки от тях ми осигури едно или повече парчета от пъзела хашимото и ми предостави насоки към следващата дестинация в пътуването ми. Искам специално да благодаря на д-р Елена Коулс, моят личен лекар, за това, че ме ръководеше в пътуването ми и ме насърчаваше да бъда активен член на лекуващия ме екип.*

## СЪДЪРЖАНИЕ

1. Въведение	9
Част първа: <b>Как да разберем болестта на Хашимото?</b>	23
2. Основни познания за щитовидната жлеза	25
3. Възстановяване на нивата на тиреоидните хормони	40
4. Какво е автоимунно заболяване?	50
Част втора: <b>Откриване на собствената първопричина</b>	61
5. Откриване на собствената първопричина	63
6. Храносмилане и дефицити	68
7. Противоречието, свързано с йода	98
8. Възпаление	115
9. Инфекции	120
10. Имунен дисбаланс	131
11. Черва	150
12. Алкална фосфатаза	181
13. Надбъбречни жлези	187
14. Причинители	233
15. Непоносимости	249
16. Токсини	264
Част трета: <b>Как да се излекуваме</b>	295
17. Подобряване на състоянието	297
18. Хранителен режим при хашимото	305
19. Добавки	331
20. Изследвания	343
<b>Приложение</b>	348
Моята времева линия	348
Библиография	353
Индекс	372
За автора	375



## ИНОВАТИВНА, ПРОГРЕСИВНА, ОБЕЩАВАЩА

Започвам с откровено признание за изненадата, която тази книга предизвика в мен. Когато приех да дам своята оценка за нея, имах скептичните очаквания за поредния бестселър, базиран на сърцераздирателна лична история с, разбира се, щастлив край.

Изабела Уенц наистина ни разказва своята история, която далеч надхвърля поредната рецепта за правилен начин на живот. Авторката се хвърля в дълбините на алтернативната медицина и ползвайки дългогодишния труд и успехи на много учени, разкрива причините, водещи до разстройство в имунните процеси. Тази книга е фокусирана върху синдрома на Хашимото като личен мотив, но фактически обхваща много пластове от разрушеното здраве на нашето съвремие: чревна система, метаболизъм, токсини и детоксикация, хормонална система, непоносимости, имунитет и автоимунни процеси, хранене и т.н.

За мен бе истинско удоволствие да откроя толкова общи неща между своята медицинска практика и всички описани в книгата диагностични и лечебни практики.

„Тиреоидит на Хашимото: промени в начина на живот за откриване и отстраняване на първопричината“ е показателна за смелостта да разкажеш на целия свят, че синдромът на Хашимото не е присъда, и да вдъхнеш увереност на милионите диагностицирани, че изходът от това автоимунно заболяване е изцяло в ръцете на потърпевшия.

Адмирации към Изабела Уенц за начина, по който ни поднася своята собствена история, без излишно да натрапва фанатични методики, без да отрича и насажда лично мнение и безпочвени обещания. В същото време окуражава всеки да наблюдава и изследва себе си, за да разреши „пъзела“ на собственото си здраве.

**Д-р Радослав Тошков**  
*Detox Center*



*„Бъди промяната, която искаш да видиш в света.“ – Махатма Ганди*

## 1. ВЪВЕДЕНИЕ

### Защо се фокусираме върху хашимото?

Най-лесният отговор на този въпрос е, че бях диагностицирана с тиреоидит на Хашимото по време на профилактичен преглед на 27-годишна възраст.

Като фармацевт съм изучавала патофизиологията на заболяванията заедно с терапията за тях. Преподавателите ни винаги наблягаха на промените в начина на живот с цел намаляване нуждата от лекарства и предотвратяване на прогресията на болестта.

На хората с високо кръвно налягане се казваше да спазват диета, бедна на натрий, хората с висок холестерол трябваше да намалят приема си на мазнини, а тези с диабет от втори тип можеха в общи линии да преобърнат състоянието си, като консумират храни с нисък гликемичен индекс и отслабнат.

При по-леките случаи на повечето хронични състояния винаги ни учеха първо да препоръчваме промени в начина на живот, последвани от лекарствена терапия, ако промените са неуспешни, или ако пациентите не искат да се променят.

При по-напреднали случаи и ако ползите от лекарствата надвишават рисковете, на пациентите се предписваше медикаментозно лечение заедно с промени в начина на живот.

Учехме също, че пациентите трябва да бъдат наблюдавани, докато напредват към изпълнението на целите си, за да се установи дали лекарствената терапия е все още оправдана.

Ето защо бях объркана, когато разбрах, че няма общоприети промени в начина на живот за болестта на Хашимото, нито пък за което и да било аутоимунно заболяване. Единствената намеса, препоръчвана от ендокринолозите, беше фармаколо-

гична – да се започне прием на допълнителен тиреоиден хормон, като Synthroid®\*, например, едно от най-често предписваните лекарства в Съединените щати.

Въпреки че бях подготвена да започна да приемам Synthroid®, когато производството ми на щитовидни хормони се понижи постепенно, след като навърша 90 години, не мислех, че това лекарство е подходящо за употреба при аутоимунно заболяване. Допълнителният хормон не спира разрушаването на щитовидната жлеза от антителата. Той просто добавя хормон, когато щитовидната жлеза е твърде увредена, за да го произведе сама. Това е като да наливаш вода в пробита кофа, без преди това да си запушил дупките, от които тя изтича.

Освен това аз бях едва на 27 години! Току-що се бях омъжила, бях започнала работата на мечтите си, бях се преместила в къща край плажа в Лос Анджелис... Хашимото не беше в плановете.

Твърдо вярвам в причинно-следствените връзки и не ми изглеждаше логично това състояние просто да се е появило от нищото. На всичкото отгоре страдах от тежки храносмилателни смущения от около година, изпитвах хронична умора и имах силен косопад. Изглеждаше ми неестествено да не правя нищо, докато част от тялото ми бива разрушавана. В това нямаше никакъв смисъл. Хората, които ме познават, ще потвърдят, че мога да бъда доста упорита, когато се изправя пред някаква трудност.

Човек би могъл да си помисли, че светът е несправедлив, и да разсъждава върху множеството причини за липсата на промени в начина на живот, но вторачването в проблема сякаш никога не води до решаването му.

Вероятно обаче, мислех си аз, ако мога да свържа всичките си симптоми, тогава може би ще успея да открия и лекувам първопричината за състоянието си и да се надявам, че историята ми ще вдъхнови и други да направят същото.

Понякога ние самите трябва да бъдем промяната, която искаме да се случи, вярвайки, че медицинските среди ще си вземат бележка и ще насърчат допълнителни изследвания по темата.

\* Synthroid® – синтетичен хормонален препарат, чиято активна съставка е левотироксин натрий (тиреоиден хормон, T4). Еквивалентите на българския пазар са „Л-тироксин“ и „Еутирокс“. – Бел.пр.

Предупреждение: Въпреки че тази книга се основава на проучвания и резултатите са били повторени, много от представените твърдения се базират на личните ми наблюдения и опит. Освен това всеки човек е уникален и промените, които помогнаха на мен, може да не помогнат на други.

Макар да се стремя преди всичко да не нанасям вреда и нищо, което препоръчвам, да не е токсично, ви моля да се уверите, че ако приемате тиреоиден хормон, нивата ви се следят регулярно (например на всеки шест до дванайсет седмици), тъй като състоянието ви може да се промени след промените в начина ви на живот.

Равносметката: Тази книга може и да не помогне на всеки да открие и отстрани първопричината за заболяването си, но ще опише как хората с хипотиреоидизъм на Хашимото могат да водят по-здравословен живот, и се надявам да вдъхнови читателите си да направят същото.

## 6 октомври 2009 г.

Аз: 27-годишна жена, отдадена на кариерата си, наскоро омъжена, горд собственик на прелестно куче порода Померан, пестелива (но все пак модерна и стилна), аматьор готвач, начинаещ в козметологията химик, ориентирана към семейството, бивш пушач, неупотребяващ алкохол, йога ентузиаст, любител на скрапбук техниката, медицински работник... с тиреоидит на Хашимото.

Какво означава за вас хашимото? За мен означаваше да загубя косата си, да се чувствам изтощена, тревожна, премръзнала и забравяща (състояние, познато още като известното „замъгляване на мозъка“), всичко това последвано от болка и вцепенение в двете ми ръце.

За някои хашимото може да значи повтарящи се помътания, неспособност да свалят тегло въпреки диетите и упражненията, депресия, запек и години на фрустрация.

За други може да са бледа кожа, ранно състаряване, усещане, че са летаргични, демотивирани, мудни...

Подозирам, че пътуването ми с хашимото, както и при много от вас, е започнало много години преди диагностицирането, което в моя случай беше през 2009 г.

Без да изпадам в прекалени подробности, възможно е първият от критичните, определящи моменти в развитието на болестта ми да е бил по време на студентските ми години в Университета на Илинойс. Поради комуналните условия на живот в общежитията (и далеч не блестящите хигиенни навици на повечето студенти) преживях повтарящи се стрептококови инфекции на гърлото и дори се заразах с мононуклеоза, вирусна инфекция, причинена от вируса Епщайн-Бар (EBV), често уличаван като отключващ фактор за редица аутоимунни заболявания. Преминах множество курсове на лечение с антибиотици, както и противогрипни ваксини (които може да бъдат свързани с инфекции с EBV), и започнах прием на перорални контрацептиви заради менструални крампи.

Вярвам, че тази комбинация е дала сериозно отражение върху чревната ми микрофлора, а оттам и върху имунната ми система – ще разберете повече относно важността им в следващите глави.

До средата на първата си година в колежа аз бях ранобудна и се нуждаех само от шест-осем часа сън. Всяка сутрин се събуждах енергична и готова да се справя с предизвикателствата на деня.

След един особено гаден случай на възпалено гърло, обаче, просто не можех да се наспя, независимо кога си лягах. Веднъж закъснях с 30 минути за един изпит в 08:00 часа, защото токущо се бях събудила, след като бях спала 16 часа без прекъсване (бях си полегнала за кратка дрямка в 16:00 часа на предния ден).

Досега пълен отличник, този семестър едва си вземах изпитите. Обезкуражена, прекарах цялото лято след първи курс, лягайки си в 21:00 часа, само за да се събудя изтощена около 13:00 или 14:00 часа на следващия ден.

В рамките на няколко месеца нуждата ми от сън постепенно намаля, но усещах, че така и не съм се възстановила напълно и се нуждая от много повече сън, отколкото преди мононуклеозата.

Две години по-късно, през първата ми година като студент по фармация, имах нужда от серия от имунизации, за да мога да започна учебната си практика, и развих синдром на раздразненото дебело черво (IBS) с диария, който, изглежда,

беше породен от соев лецитин. При изключването от менюто ми на всички храни, съдържащи соев лецитин, проявлението на симптомите ми намаля от всекидневно на един-два пъти седмично. По-късно спирането на червеното месо премахна симптомите.

Пристъпи на уринарни, гъбични и инфекции на гърлото, както и акне през следващата година, доведоха до употребата на още антибиотици.

Животът ми се свеждаше до бързи закуски, среднощно учене, кофеин, стрес и практически никакво време за себе си.

Към края на четвъртата си година в университета започнах да забелязвам у себе си признаци на безпокойство и тревожност. Отдадох го на промените, през които преминавах по това време: дипломирането, вземането на държавните изпити, годеща, преместването в нов град, намирането на нова работа...

През следващата година прекарах ужасна вирусна инфекция с раздираща кашлица, от която сякаш дробовете ми щяха да изскочат. Липсата на енергия изчезна след няколко дни, в които не ходех на работа и се мотаех из къщи, но кашлицата остана. Събуждах се посред нощ, давейки се. Често ми се случваха неприятни епизоди, в които кашлях, докато консултирах пациенти в аптеката, в която работех.

Един ден се закашлях толкова силно, че повърнах в кофата за боклук в тоалетната.

– Бременна ли си? – попита един от служителите с надменна усмивка.

– Не, вземам хапчета за това. – отговорих аз.

Като фармацевт опитах всеки сироп за кашлица без рецепта, продаван в аптеката, в която работех. Кашлицата продължи. Опитах Claritin®, Zyrtec®, Allegra®, Flonase®, Albuterol\*... никой от тях не помогна! В крайна сметка стигнах до алерголог, след като един общопрактикуващ лекар ми пусна кръвно изследване за алергии, според което – ужас! – бях алергична към кучета!

Алергологът назначи по-подробни изследвания. Първо ми направиха скарификационна проба – надраскват гърба ви с

\* Противоалергични препарати, продавани в САЩ. Claritin®, Zyrtec® и Allegra® се предлагат и в България. – Бел.пр.



игла, съдържаща малки количества алерген, и следят за реакция. Оказа се, че съм алергична към – само почакайте – всичко! Конето (което би могло да обясни ирационалния ми страх от тях), кучета (въпреки че бях имала кучета почти през целия си живот, а кашлицата беше започнала скоро), дървета (всички, естествено срещани в Калифорния) и треви (странно, но към треви имах по-силна алергия, отколкото към хистамин).

Предписаха ми Singulair®, Xyzal® и още един стероиден спрей за нос, но те не облекчиха кашлицата. Второто ми изследване беше това с бариева каша. Поглъщате една тебеширена течност, за да може докторът да види снимка на хранопровода ви – страничен ефект: бели изпражнения!

Получих диагноза: малка плъзгаща се хиатална херния със спонтанен рефлукс, съответно гастроезофагеална рефлуксна болест (ГЕРБ), позната също и като киселинен рефлукс.

Всъщност изпитвах облекчение – имам диагноза! Най-после получих отговор, макар да бях леко озадачена, защото нямах никой от типичните симптоми на ГЕРБ, за които бяхме учили в университета.

Започнах да вземам Aciphex®\*, намаляващо киселинността лекарство, използвано при ГЕРБ, и отидох при гастроентеролог. Той каза: „Вземайте по две на ден в продължение на няколко месеца и ми се обаждайте, когато свършат\*\*“.

Скоро след като започнах да приемам Aciphex®, аз действително развих симптоми на ГЕРБ. Кашлицата продължаваше. Реших да спра Aciphex®, въведох антирефлуксни промени в диетата си и започнах да спя в почти изправено положение. Започнах също да пия Percid®\*\*\*, друго лекарство за рефлукс, Mylanta®\*\*\*\* и джинджифилов чай. Смятам, че тези медика-

\* Aciphex® – антиацид, инхибитор на протонната помпа. Еквивалент на българския пазар е „Ацилесол“. – Бел.пр.

\*\* В САЩ лекарствените средства, отпускани с рецепта, не се продават свободно в аптеките, а се предоставят на пациентите от лекуващия лекар или от аптека срещу рецепта за всеки конкретен случай. Когато първоначалното количество свърши, пациентът трябва отново да отиде при лекаря си, за да получи нова доза или рецепта. – Бел.пр.

\*\*\* Percid® – H2 рецепторен антагонист. Еквивалент на българския пазар е „Фамотидин“. – Бел.пр.

\*\*\*\* Mylanta® – комбиниран антиациден препарат, съдържащ и симетикон, използван за лечение на ГЕРБ, газове, нарушено храносмилане. – Бел.пр.

менти допълнително са допринесли за промените в чревната ми микрофлора.

По-късно през същото лято пътувах до Полша със семейството си и в продължение на две седмици страдах от почти всекидневно хранително натравяне с тежка диария – още един удар по чревната ми микрофлора. След като се върнах в САЩ, започнах да забелязвам косопад, но не му обърнах внимание с идеята, че вероятно всичко е от нервно напрежение. Няколко месеца по-късно отново беше време за годишния ми профилактичен преглед.

### Септември 2009 г.

Тиреоидни антитела = 2000

ТСХ = 7,88

Нормални Т3 и Т4

Диагноза: Тиреоидит на Хашимото и субклиничен хипотиреоидизъм

Казаха ми също, че е възможно да имам пролапс на митралната клапа или сърдечен шум, който трябва да се провери от кардиолог.

Бях шокирана и отказвах да повярвам.

Започнах да чета за симптомите на хипотиреоидизъм или недостатъчно функционираща щитовидна жлеза и може би преживявах някои от тях, но всички симптоми бяха толкова неспецифични, че ги отдавах на стреса, работата, напредването на възрастта и всекидневните тревоги.

Макар да беше вярно, че спях по повече от дванайсет часа всяка нощ, тъкмо бях започнала да свиквам с това и бях решила, че е новото ми нормално състояние. Освен това бяха ме изследвали за анемия, заболявания на щитовидната жлеза и други често срещани причини за умора преди няколко години, когато живеях в Аризона, и ми бяха казали, че всичко е наред.

Винаги съм имала непоносимост към студа, но я отдавах на ниските си телесни мазнини. Напълняване? Не и аз.

Депресия? Ни най-малко, никога през живота си не съм била по-щастлива.

Бавна, мудна? Виждали ли сте ме как тичам наоколо, когато съм на работа?

Честно казано, бях шокирана, че имам хипотиреоидизъм, а не хипертиреоидизъм. В учебниците, които имах от университета, хората с хипофункция на щитовидната жлеза бяха описани като мудни и с наднормено тегло. Тази клинична картина не съвпаднаше с моята.

Макар да спях по повече от дванайсет часа всяка нощ, бях много неспокойна, слаба и едновременно уморена и превъзбудена. Мислех си, че ако нещо наистина не ми е наред, то свръхпродуктивна щитовидна жлеза (хиперфункция) изглежда пасваше по-добре.

По-късно разбрах, че докато тиреоидните антитела, произведени при автоимунен тиреоидит, атакуват щитовидната ми жлеза, в кръвообращението ми се освобождават пакети хормони, които причиняват симптоми на хиперфункция в допълнение към тези на хипофункция. Най-доброто от двата свята.

След като първоначалният шок отмина, открих, че се препоръчва доживотно приемане на лекарства за щитовидната жлеза, и че ако не се лекува, хашимото може да доведе до сериозни проблеми като сърдечни заболявания, тежко затлъстяване и безплодие, което за мен като току-що омъжена беше трудно за преглъщане.

Ендокринолозите не бяха единодушни дали в случай на субклиничен хипотиреоидизъм трябва да се започне прием на тиреоидни хормони, или да се изчака. Освен това повечето медицински уебсайтове твърдяха, че нищо не може да се направи за автоимунното разрушение на жлезата.

Но аз усещах в сърцето си (или може би в червата си), че да стоя и да чакам, докато част от тялото ми се самоунищожава, просто не е правилно. Реших да използвам уменията за преглед на научна литература, придобити по време на обучението ми по фармация, за да потърся нови изследвания или проучвания относно болестта на Хашимото.

В рамките на няколко часа успях да открия следната окуражаваща информация:

- Селен в дози от 200-300 мкг на ден може да понижи анти-тиреоидните антитела с 20%-50% в рамките на една годи-

на \*. И да, изследването е статистически значимо, за всички статистици-ентусиасти! (p-стойност  $^{**}<0.000005$ )<sup>1</sup>.

- При субклиничен хипотиреоидизъм може да се използва хормонозаместителна терапия с цел подобряване на крайния резултат.<sup>2</sup>
- Стриктното придържане към безглутенова диета е нормализирало субклиничния хипотиреоидизъм в повечето случаи.<sup>3</sup>

Реших също да потърся информация и в медицински форуми, където пациенти обменят опит. В работата си като клиничен консултант фармацевт често преглеждах подобни сайтове, за да вникна в гледната точка на пациентите относно ефективността на различни лекарства. Много често тези сайтове съдържат информация, която не е описана в научната и популярната литература или е още експериментална.

Много се развълнувах, когато прочетох разказ, твърдящ: „Акупунктурата премахна нуждата ми от левотироксин (бях на 300 мкг на ден); освен това според изследванията вече нямам никакви антитела.“<sup>4</sup>

За съжаление застраховката ми не покриваше акупунктура, но какво имах да губя (освен пари, разбира се)? Реших да опитам. Записах си също часове за ендокринолог, кардиолог и гинеколог. Имах чувството, че от 27 съм станала на 72 години.

През следващите три години инвестирах огромни количества време и пари в излекуването си. Прочетох много книги, прекарах безброй часове в проучване на медицински журналы и здравни блогове и превърнах себе си в човешка опитна мишка.

Проучих, обмислих и/или опитах различни методи за излекуване на хашимото, които включват:

\* Най-добрият вариант на българския пазар е ActiSelenium – натурален селен, 200 мкг в капсула. – Бел.рец.

\*\* P-стойност < 0.05 (по-малко от 5%) се смята за статистически значима стойност. P=0.05 отговаря на достоверността на проведеното проучване и получените резултати в 95%, или допуснатата грешка е равна на 5%. – Бел.пр.

- Акупунктура
- Налтрексон в ниски дози
- Паста за зъби без флуорид
- Комбуча (Kombucha life)
- Адаптогени
- Скъпи специалисти по щитовидната жлеза
- Смесени тиреоидни лекарства
- Synthroid® (левотироксин)
- Armour® thyroid
- Избягване на гоитрогенни храни
- Закуски от водорасли
- Алкализирание на тялото
- Лечебни билки
- Протокола на д-р Хаймън
- Протокола на д-р Браунстийн
- Протокола на д-р Каражиян
- Протокола на д-р Хаскъл
- Консултация с медиум
- Ендокринолог
- Хиропрактик
- Суплементиране с ActiSelenium
- Диета без глутен/млечни продукти/соя
- Палеолитна/Палео диета
- GAPS/Специфична въглехидратна диета
- Диетата Body Ecology на Дона Гейтс
- Пробиотици
- Прием/избягване на йод

- Кокосово масло
- Различни витамини и добавки, достатъчни да заредят цяла аптека
- Детоксикация
- Биоидентични добавки за жлезата\*
- Протоморфогени
- Протокола „Маршал“
- Балансиране на имунната система
- Сокове
- Ферментирани храни

Стремежът да намеря отговор ме обсеби, а както могат да потвърдят тези, които ме познават, аз съм много упорита и твърдо решена да постигна своето.

## ПРОТЕИНИТЕ: МОЕТО ПРОЗРЕНИЕ

### Неправилно храносмилане/усвояване на протеините

Когато за пръв път получих хронична умора, се стремях да спя възможно най-дълго. Това беше много по-лесно, докато учех. За съжаление, то доведе и до оценки далеч от блестящите. Но скоро се научих да компенсирам. Спях цял ден, след това стоях будна цяла нощ, за да уча и да се явя на изпит в 07:30 часа, а после се прибирах и спях още.

Друг път, когато трябваше да се събудя след по-малко от десет часа сън, често получавах диария. С помощта на ръководещия ме фармацевт успях да свържа диарията с протеиновите шейкове, съдържащи соев лецитин. Червеното месо също

\* Добавки за жлезата (на английски glandular supplements или glandulars) – хранителни добавки, произведени от различни органи и тъкани на бозайници, обикновено едър рогат добитък. – Бел.пр.

В България, към момента на издаване на книгата, биоидентични щитовидни екстракти Thyroid Extract UPS с индивидуално дозиране се предлагат само в Detox Center. – Бел.реци.

беше съучастник в причиняването на стомашно-чревни смущения, както и липсата на достатъчно сън.

Помня, че казах на майка си: „Сякаш имам нужда от сън, за да може тялото ми да преработи всичко, което съм изяла. Ако се събудя твърде рано, храната още не е обработена.“ Тя подозираше лактозна непоносимост. „Не може да бъде“ – мислех си аз. Защо ще започне така изведнъж?

Да превъртим напред към бъдещето. Започнах да приемам бетаин с пепсин\* на 10 февруари 2012 г., по една капсула с всяко протеиново хранене. С изненада се събудих в 08:00 часа на следващата сутрин, без будилник. А в повечето сутрини, когато не бях на работа, едва се измъквах от леглото след 10:00 часа. Странно, но продължих да се чувствам енергична през целия ден. Дори останах будна, когато моят обикновено доста по-енергичен съпруг легна да си подремне. Тъй като приближаваше сватбата на една приятелка, а аз почти не бях спортувала през последната година, същия петък бях започнала да изпълнявам и програмата за домашни тренировки P90X\*\*.

Чудех се дали новопридобитата ми енергия се дължи на упражненията или на ензимите. С радост продължих и с двете и си казах, че трябва да проверя теорията си някой ден. Междувременно нещата започнаха да стават по-лесни и изведнъж открих, че вече имам излишък от време. Чувствах се по-спокойна, когато си лягах вечер, и дори имах време да медитирам – нещо, което бях искала да опитам от години!

С напредването на седмицата забелязах, че имам все повече и повече енергия и дори станах по-общителна и разговорлива. Освен това замъгляването на мозъка изчезна напълно и можех бързо да се сетя за всякакви сложни думи. Колегите ми коментираха доброто ми настроение на работа. Съпругът ми забеляза, че дори чувството ми за хумор се е подобрило. Отново се чувствах като себе си – така, както не се бях чувствала от почти десет години.

Един ден се събудих в 05:17 часа сутринта и реших да започна да пиша тази книга. Винаги бях обичала да пиша, а през

\* Най-добрият вариант на българския пазар е Betain Complex. – Бел.рец.

\*\* Доста екстремна фитнес програма, съчетана с ограничен калориен прием. – Бел. ред.

2007 г. дори посетих семинар за писането на романи. Водещият твърдеше, че работещите хора имат най-добри шансове да напишат книга, като се събудят два часа по-рано от обикновено и пишат. С работа на пълен работен ден и редица отговорности си мислех, че ще бъде невъзможно да стана автор на книги и се отказах от тази мечта. Но ето ме сега... правя невъзможното! Ако можех да се събудя пълна с енергия след само шест часа сън, при положение, че десет години бях изпитвала хронична умора, със сигурност можех лесно да се преборя с хашимото и да напиша книга за това!

Но пътуването ми не приключи тук. Това усещане за енергия продължи само няколко седмици и, за съжаление, срещнах много препятствия, преди да открия това, което ми действа добре. Никога обаче не забравих колко прекрасно беше най-накрая да се почувствам нормално, продължих да напредвам и да се боря. След много упорство, време, проби и грешки, най-после мога да кажа, че съм успяла, и че моята болест на Хашимото е в ремисия.

Ще споделя обосновката си за първопричината и лечуването на хашимото според това, което подейства при мен, с надеждата, че може би ще подейства и при някои от читателите ми. Ще опиша също и процеса на откриване на собствената си първопричина, така че, да се надяваме, вие също ще се вдъхновите да откриете своите по същата методология.

Следващите три глави ще обобщят конвенционалното познание относно болестта на Хашимото, което повечето лекари получават по време на обучението си в медицинските университети. Това познание е с 15 до 20 години изостанало от идеите, които ще представя в следващите глави, но ще послужи като чудесна отправна точка за разширяването на знанията ви относно тиреоидита на Хашимото.