

Когато се борите с глутена, млечните продукти, яйцата, соята и други проблемни храни, е нормално да се чудите какво да ядете. На помощ идват „Хашимото: хранителна фармакология“ и емпатичният и гъвкав подход на д-р Изабела Уенц към излекуването.

Д-р Сара Балантайн, автор на бестселъра на „Ню Йорк Таймс“ „Автоимунен палео протокол“

Горещо препоръчвам „Хашимото: хранителна фармакология“ на всеки, който търси чудесни ястия, подпомагащи щитовидната жлеза. Д-р Изабела Уенц е уважаван водещ специалист в света на тиреоидните заболявания от години.

С тази нова книга получавате любимите ѝ рецепти заедно с ценните ѝ препоръки.

Д-р Алън Крисчансън, автор на бестселъра на „Ню Йорк Таймс“ „Протокол за възстановяване на надбъбречните жлези“

„Хашимото: хранителна фармакология“ комбинира революционния доказан подход на д-р Изабела Уенц за обръщане хода на болестта и елиминиране на симптомите с лесноизпълними рецепти за вкусни ястия. От книгата ще научите най-основното за болестта на Хашимото и за връзката между отделните храни и хранителни вещества и оздравителния процес. Ще се запознаете с най-често срещаните дефицити в организма при хашимото и ще разберете как да се справите с тях. Чрез предоставените протоколи за хранене ще можете да установите какви са вашите хранителни чувствителности, кои храни ви изпъхват с енергия и поддържат вашето здраве и кои водят до неприятни усещания и симптоми и влошават състоянието ви. Е, готови ли сте да преобразите успешно живота си, да се наслаждавате на ежедневие без ограничаващите ви симптоми на болестта и да се превърнете в една по-здрава, по-уверена и по-осъзната версия на себе си? И то само с една основна промяна – в храненето!



[www.vdahnovenia.bg](http://www.vdahnovenia.bg)



ХАШИМОТО

хранителна  
фармакология

| И. Уенц



наг 125 рецепти

Хранителни протоколи  
и лечебни рецепти,  
с които да поемете контрола  
върху тиреоидното си здраве



# ХАШИМОТО



## хранителна фармакология



### ИЗАБЕЛА УЕНЦ

доктор по фармация, FASCP

Автор на бестселъра  
**ПРОТОКОЛЪТ ХАШИМОТО**





ИЗАБЕЛА УЕНЦ

# ХАШИМОТО



хранителна  
фармакология

*Хранителни протоколи и лечебни рецепти,  
с които да поемете контрола върху  
тиреоидното си здраве*



Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Хашимото: хранителна фармакология. Хранителни протоколи и лечебни рецепти, с които да поемете контрола върху тиреоидното си здраве“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки. За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Въпреки че авторът на книгата е положил максимални усилия да предостави точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторът носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.

Copyright © 2019 by Izabella Wentz  
Hashimoto's food pharmacology: nutrition protocols and healing recipes  
to take charge of your thyroid health  
HarperCollins Publishers

© Дизайн: Kris Tobiassen, Matchbook Digital  
© Снимки: Charlotte DuPont  
© д-р Иванка Петрова – превод

ISBN 978-619-7342-44-4

ВДЪХНОВЕНИЯ 2020

**На скъпите ми читатели – нека Хранителната фармакология  
събуди вътрешните ви способности за излекуване!**







## Въведение

Ако сте си купили копие на тази книга, вероятно се питате: „Защо фармацевт пише готварска книга?“. Накратко, защото знам, че *всички* вещества, които вкарваме в тялото си, може да имат сериозен ефект върху начина, по който се чувстваме.

Като фармацевт аз съм прекарала безброй часове в изучаване на фармакологията – науката за това как различните молекули си взаимодействат с клетките и тъканите на човешкото тяло. Обикновено, когато се говори за фармакология, се сещаме само за синтетични субстанции, като лекарствата, отпускани по лекарско предписание, но всъщност тази наука изучава всякакви вещества – синтетични, естествено срещани се или произведени в самото тяло, които може да влияят на нашата физиология и биология.

Станал фармацевт, защото бях запленила от това как миниатюрни количества от определени вещества може да имат толкова голям ефект върху нас, хората. Бях изумена да науча, че минималната доза от 20 милиграма лизиноприл<sup>1</sup> може да понижи кръвното налягане на 100-килограмов мъж или че някакви си

*микрограмове* LSD<sup>2</sup> (един микрограм е една стотна част от милиграма) може да накарат същия този мъж да халюцинира!

Подобно на ниските дози вещества в медикаментите, малки количества вещества в храните, които ядем всеки ден, може да имат огромно влияние върху тялото. Хранителните молекули ежедневно изпращат хиляди послания на тялото ни! Правилните храни може да изпращат положителни и подхранващи послания, като ни дават изобилна енергия, блестяща коса и безупречна кожа и позволяват на тялото ни да функционира като високоефективната машина, която е предназначено да бъде. Грешните храни, от друга страна, може да изпращат отрицателни сигнали, като причиняват възпаление, болка и безброй други симптоми.

Можем да използваме храната като свое лекарство по същия начин, по който използваме фармацевтичните препарати, за да повлияем на биологията си. Наричам тази концепция *хранителна фармакология*. Храната може да бъде ваш мощен съюзник по пътя ви към излекуването и точно както се стараете да се уверите, че медикаментите, които приемате, са подходящи за

<sup>1</sup> Лизиноприл – лекарство от класа на инхибиторите на ангиотензин конвертиращия ензим (АСЕ-инхибитори), използвано основно за лечение на хипертония, сърдечна недостатъчност, инфаркт на миокарда, както и за превенция на ренални и ретинални усложнения на диабет. – Бел.пр.

<sup>2</sup> LSD (или ЛСД) – диетиламид на лизергиновата киселина; мощно психоактивно вещество, спадащо към групите на халюциногените и ентеогените. – Бел.пр.

тялото ви, добре би било да изградите диетата си така, че да получите най-добрите резултати.

От безкрайните часове в проучвания, от собственото си пътуване с хашимото и от работата си с хиляди хора с това заболяване научих, че макар всеки човек да е уникален, съществуват предвидими и повтарящи се хранителни решения, които действат при повечето хора с тиреоидит на Хашимото (автоимунно заболяване, което атакува щитовидната жлеза и е водещата причина за хипотиреоидизъм в повечето развити страни). Много от тези решения може също да са ефикасни при хора с други автоимунни заболявания.

При проучванията си и работата си с хора с хашимото открих, че заболяването може да се отключи от недостиг на нутриенти, хранителни чувствителности, нарушен отговор (реакция) на стрес, нарушена способност за освобождаване от токсини, чревна пропускливост и инфекции. Какво е общото между всички тези неща? Според моята Теория за безопасността относно хашимото всички тези фактори са свидетелство, че тялото ни е получило съобщение, че светът, в който живеем, не е безопасно място и че то трябва да премине в режим на съхранение на енергията.

## ТЕОРИЯТА ЗА БЕЗОПАСНОСТТА

Теорията за безопасността се роди от работата ми с хиляди хора с хашимото и проучванията на биологията, медицината, концепцията за адаптивната физиология и водещите теории за автоимунните заболявания, включително ефекта на страничния наблюдател, молекулярната мимикрия, насочената срещу щитовидната жлеза автоимунна

реакция и „трикракото столче“ на автоимунната реакция. Разработих я като начин за по-добро разбиране защо толкова много хора развиват това често срещано състояние.

В същината си това е теория за оцеляването. Проучванията показват, че щитовидната жлеза работи съвместно с имунната ни система, за да оценява заобикалящата ни среда и да ни помага да оцелеем. Едно изследване от 2013 година установява, че щитовидната жлеза може да усеща опасността и да инициира възпалителен автоимунен отговор срещу себе си посредством молекули, известни като свързвани с опасност молекулярни модели (DAMP).

Една концепция, наричана адаптивна физиология, предполага, че телата ни развиват хронични заболявания като адаптация или като реакция на заобикалящата ни среда. С други думи, хроничните заболявания изпълняват защитна роля. Звучи нелогично, но придобива смисъл, ако го приемете за проява на вроденния ни подтик да оцеляваме.

Телата ни са еволюирали, или са блестящо проектирани, за да постигат две основни цели: да ни помагат да оцеляваме и да осигуряват възпроизвеждането и продължението на вида. За да ни осигурят най-добрите шансове за оцеляване (като индивиди и като вид), телата ни постоянно оценяват заобикалящата ни среда и се адаптират към нея.

В допълнение към хищниците, инфекциите и злополуките, основна заплаха за оцеляването на ранните хора е бил недостигът на храна. Един много ефективен начин за преживяване на период на глад е забавянето на метаболизма, така че да не ни се налага да приемаме толкова много калории. Тялото може да

постигне това, като потисне работата на щитовидната жлеза, една от главните жлези на метаболизма.

Вярвам, че ранните хора са развили предразположеност към тиреоидни нарушения, защото същите тези нарушения са ни помагали да оцелеем във времена на глад. Много от оцелелите вероятно са наши предци, които са предали това „предимство за оцеляване“ на тези от нас с тиреоидни заболявания като предразположеност към развитие на нарушения на функцията на щитовидната жлеза във времена на опасност.

Иска ни се да вярваме, че сме модерни хора, но истината е, че все още живеем в тела, които реагират на опасността по същия начин, по който са го правили телата на предците ни. В модерни времена, макар гладът да е рядкост в развития свят, може да изпратим на тялото си същия сигнал, като ядем преработени храни (неща, несъдържащи почти никакви нутриенти, които предците ни не биха смятали за храна), спазваме калорийно-рестриктивна диета, консумираме неща, които причиняват възпаление или храносмилателни проблеми, и дори се храним, когато сме стресирани. Всички тези действия сигнализират на тялото ни, че храната е в недостиг и че ние гладуваме. Храната, която ядем или която не ядем, може да изпрати на тялото ни послание, че заобикалящата ни среда не е безопасна и се налага да преминем в режим на оцеляване.

Така че, ако имате тиреоидно заболяване, благодарете на тялото си, че е проектирано толкова гениално и ви помага да останете в безопасност и да оцелеете. Замислете се също така какво може да кара тялото ви да

смята, че преживява период на глад, война, токсична криза или болест.

## КАК ДА КАЖЕТЕ НА ТЯЛОТО СИ, ЧЕ Е В БЕЗОПАСНОСТ

Смятам себе си за човек, който решава проблеми, забелязва схеми и използва себе си като опитна мишка, човек, който обожава да разгадава пъзели с всички необходими средства. Нямам спортни или артистични наклонности, но наистина вярвам, че имам дарбата да обработвам големи количества информация и да виждам повтарящи се модели. Това, което мога да ви кажа след изучаването на моделите и проблемите, свързани с хашимото, е, че съществуват универсални мерки, които всеки с това състояние може да вземе, за да се почувства по-добре. Един от начините да надхитрите автоимунните заболявания на щитовидната жлеза, е да накарате тялото си да разбере, че е в безопасност.

Нямаше ли да е прекрасно, ако можехме просто да изпратим послание на имунната си система да спре да атакува щитовидната ни жлеза и тялото ни, да ѝ кажем, че сме в относителна безопасност в този иначе опасен свят? Имам чудесни новини – можем да направим това! Ключът обаче е *да общувате с тялото си на език, който то може да разбере*. Казано по-просто, трябва да елиминирате нещата, които карат имунната ви система да смята, че трябва да пестите телесните си ресурси, и да добавите други, които ще я накарат да вярва, че не е застрашена. Един от най-бързите начини да покажете на тялото си, че е в безопасност и че може да процъфтява, е като го подхранвате с хранителна фармакология.



## ПЪТУВАНЕТО КЪМ ПРОМЯНАТА

Имайте предвид, че аз не съм просто здравен специалист, който споделя тази информация. Аз съм пациент, който е бил в същата ситуация. Собственото ми пътуване към здравето е творческата движеща сила зад тази и другите ми две книги, „Тиреоидит на Хашимото: промени в начина на живот за откриване и отстраняване на първопричината“<sup>3</sup> и „Протоколът Хашимото. 90-дневен план, с който да обърнете тиреоидните симптоми и да си върнете живота“<sup>4</sup>, както и зад линията ми хранителни добавки Rootcology и зад безброй други решения за болестта на Хашимото.

Когато бях на 27 години, бях диагностицирана с „нелечимото“ аутоимунно заболяване, известно като тиреоидит на Хашимото. Диагнозата ми дойде след много години на фрустриращи, болезнени и дори инвалидизиращи симптоми. Някои от тях пречиха на образованието ми в колежа, други се появиха по време на докторантурата ми, а трети – когато започнах да работя като клиничен фармацевт. Изглеждаше, че всяка година „колекционирах“ все повече и повече симптоми. Това, което започна като депресия и умора, в крайна сметка прогресира до синдром на раздразненото дебело черво (СРДЧ), панически атаки, киселинен рефлукс, хронична кашлица, цело-

<sup>3</sup> Преведена и издадена на български език от издателство „Вдъхновения“, С., 2017 г. Може да изтеглите безплатен откъс от книгата на [www.vdahnovenia.bg](http://www.vdahnovenia.bg). – Бел.изд.

<sup>4</sup> Преведена и издадена на български език от издателство „Вдъхновения“, С., 2018 г. Може да изтеглите безплатен откъс от книгата на [www.vdahnovenia.bg](http://www.vdahnovenia.bg). – Бел.изд.

годишни алергии, замъгляване на мозъка, загуба на памет, емоционална дисрегулация, сърцебиене, косопад, непоносимост към студ, суха и повяхнала кожа, синдром на карпалния тунел и на двете ръце и внезапното ужасно осъзнаване: „Леле, дори и анцугът ми отеснява!“

Както на много други пациенти с тиреоидни заболявания, на мен ми отне поне десетилетие да получа правилната диагноза. Нека бъде ясно обаче: това не беше поради липса на старание от моя страна. Посетих множество лекари, които ми поставяха различни безполезни етикети, включително „Просто сте стресирана“, „Депресирана сте“, „Най-вероятно имате СРДЧ“ и любимото ми „Просто остарявате“, което чух на преклонната възраст от 25 години!

Когато получих диагнозата хашимото и хипотиреоидизъм, голяма част от мен изпита облекчение и надежда – най-сетне имах отговор (а може би и решение) на всичките си симптоми! Като фармацевт бях достатъчно компетентна по тиреоидните медикаменти и се вълнувах от възможността да вземам хапче, за да заместя хормоните, които тялото ми вече не произвеждаше. Същевременно друга част от мен беше съсипана: страдах от *нелечимо аутоимунно заболяване*. Състоянието ми беше прогресиращо и вероятно щеше да се влошава с всяка следваща година; щитовидната ми жлеза щеше да понася все повече увреждания с всеки изминал ден! Освен това съществуваше вероятност да се окажа с второ или дори трето аутоимунно заболяване! Според конвенционалната медицина нямаше какво да се направи, освен да се мине на хормонозаместителна терапия (хормоните не спират развитие-

то на болестта). На всичкото отгоре, както научих с професионалния си опит, много хора, които приемат лекарства, продължават да се борят с редица симптоми.

Като фармацевт и разумно човешко същество аз твърдо вярвам във връзката между причина и следствие. Искях да разбера дали има нещо, което мога да направя, за да подобря състоянието си, и дали начинът ми на живот по някакъв начин допринася за влошаването му.

В университета съм обучавана както по медикаментозно лечение, така и по промени в начина на живот. Често препоръчвахме интервенции като модификации на диетата и упражнения за пациенти с хронични заболявания, като диабет, хипертония и висок холестерол, преди да изпишем лекарства. Ако пък хората се нуждаеха от медикаментозно лечение, все пак винаги препоръчвахме да се фокусират първо върху начина си на живот. Макар този вид интервенции, препоръчвани от конвенционалната медицина, все още да не са на най-високо ниво, поне се опитвахме и предлагаме някаква надежда, че заболяванията на пациентите може да се подобрят или дори ходът им да се обърне с промени в начина на живот.

Въпреки това по времето, когато бях диагностицирана, единствената интервенция, която се препоръчваше от ендокринолозите при хашимото, беше фармакологична. Не ме разбирайте погрешно – като фармацевт, аз *обожавах* да използвам медикаменти (*когато е подходящо, разбира се!*). Всъщност правилната употреба на лекарствата беше моя страст и основата на обучението ми. Дори получих следдипломна квалификация по управление на меди-

каментозната терапия и избрах да преследвам кариера като клиничен консултант фармацевт, фокусирана върху оптимизиране на резултатите от приема на лекарства.

Все още твърдо вярвам, че правилният медикамент за правилния човек в правилното време може напълно да промени живота му (и понякога дори да го спаси). Но хайде сега, да искате едно-единствено същество да постави тялото ви в положителен режим на лечение, когато хиляди други вещества му изпращат сигнали за разболяване, просто не е реалистично. Именно затова много хора, които приемат тиреоидни медикаменти, независимо дали синтетични, смесени или натурални, продължават да се борят със симптомите си, както се случи с мен.

Когато започнах да пия тиреоиден хормонален препарат, бях изпълнена с надежда. И той наистина ми помогна! Можех да спя по 11 часа, вместо по 12 (със сигурност се радвах на този допълнителен час), и вече няхах нужда да нося два пуловера и шал в Южна Калифорния. Продължих обаче да страдам от синдром на карпалния тунел, който правеше работата на компютър и йогата почти невъзможни; умора, която пречеше на целите ми и на социалния ми живот; диария, стомашни болки и киселинен рефлукс, които предизвикваха засрамващи излизания от срещи и презентации; косопад, който намали лъвската ми грива до една трета от предишната ѝ слава; и цяла плеада от други проблеми.

Симптомите ми, заедно с повишените тиреоидни антитела (антителата ми срещу тиреоидната пероксидаза бяха над 2000 IU/ml при диагностицирането, докато тези срещу тиреоглобулина бяха над 600

IU/ml) и силното желание да открия първопричината за заболяването си, ме накараха да се разровя по-надълбоко и да проуча дали не мога по някакъв начин да си помогна да се почувствам по-добре.

Така започна моето пътуване в търсене на промени в начина на живот за хашимото. Търсенето ми на информация включваше преглед на най-новите и най-големи научни публикации (да, аз съм професионален зубър), оценка на различни пациентски форуми в интернет (не е ли прекрасно как можем да се свързваме един с друг благодарение на глобалната мрежа?), дълбоко гмуркане в редица здравни книги, посещения на здравни конференции, консултации с лекари, професионално обучение по интегративна и холистична медицина и най-вече превръщане в опитна мишка, за да изпробвам различни интервенции, които щяха в крайна сметка да ме накарат да се почувствам отново човек и да ми помогнат да вкарам заболяването си в ремисия!

Аз лично бях шокирана да науча, че продължаващите три години пристъпи на киселинен рефлукс и хронична кашлица, както и десетгодишната ми битка със синдрома на раздразненото дебело черво можеха да се разрешат в рамките на три дни – само като спра две храни, към които бях чувствителна! Другите симптоми изчезнаха скоро и в крайна сметка се научих как правилно да подхранвам тялото си и да се вслушвам в неговите неуловими (и не толкова неуловими) сигнали, че нещо не ми се отразява добре.

С времето успях да понижа тиреоидните си антитела до стойности на ремисия, да върна косата си (нещо много важно за зодия Лъв),

да се освободя от шините за синдрома на карпалния тунел, да си върна плоския корем, който се беше крил под планини от подуване и стомашни болки, и да се превърна отново в една цялостно здрава, щастлива и във форма личност (без повече панически атаки, промени в настроението или пристъпи на депресия).

Вероятно най-хубавата част от собственото ми излекуване беше, че най-накрая можех да следвам мечтите си, да ги превърна в цели и след това в реалност. Замъгляването на мозъка, умората и слабостта изчезнаха и разкриха силната личност, която се беше крила под тях през цялото време. Най-накрая имах възможност да стана човека, който се бях надявала да бъда, когато бях малко момиченце. От уморена, раздразнителна и съмняваща се в себе си личност, седяща само на дивана, която едва успяваше да се грижи за себе си, се превърнах в жена, която в повечето дни има чувството, че може да направи всичко. Умът ми отново функционира като преди и дори не мога да опиша количеството самоувереност, която имам. Станах автор, режисьор на документални филми, а отскоро дори и майка – неща, които мислех за невъзможни, когато бях болна.

Пеперудата е символ на трансформация и понякога си мисля, че фактът, че щитовидната жлеза има формата на пеперуда, никак не е случаен. Ако се освободите от усещането, че сте жертва на своята болест, и осъзнаете, че силата е във ваши ръце, заболяването на щитовидната жлеза може да стане нещото, което да ви превърне в човека, който винаги сте били предназначени да бъдете. Обичам поговорката „Точно когато гъсеницата смяташе, че идва

краят на нейния свят, тя се превърна в пеперуда.“

В крайна сметка това, което установих за моя организъм и което се оказа вярно за по-голямата част от хилядите хора с хашимото, с които съм работила, е, че *хашимото изисква многостранен подход*. При хашимото симптомите често са резултат от комбинация от дисбаланси на хормоните на щитовидната жлеза, дефицити на хранителни вещества, чувствителност към различни храни, нарушена способност за справяне със стреса, нарушена способност за освобождаване от токсини, чревна пропускливост и понякога една или повече хронични инфекции.

Всичко това може да изглежда сложно и да ви се струва като прекалено много работа. Добрата новина обаче е, че храненето е крайъгълният камък на възстановяването на здравето ви и промените в начина на хранене може да доведат до значими подобрения във вашите симптоми, а в някои случаи – и до пълна ремисия на заболяването. Промяната в *резултатите* често започва с промяна на *входящия материал* и няма по-добър начин да направите това, отколкото като започнете с горивото, което слагате в своето тяло. Да, възможно е отново да се чувствате красиви, да бъдете пак в добра форма, спокойни и здрави!

## ДИЕТАТА НА ПРЕДЕН ПЛАН

Когато открих колко много ми помогнаха промените в начина на живот, в стила на хранене и тези следствие на прилагането на функционална медицина, исках да направя това широкоизвестно. Като лечител и емпат аз се натъждавах от факта, че милиони хора страдат,

защото нямат достъп до тази променяща живота информация. Макар винаги да съм била до известна степен резервиран и уединен (при все и приятелски настроен) човек, осъзнах, че тази информация е по-значима от мен и имах нужда да я споделя със света. Знаех, че моите уникални квалификации като фармацевт (тоест това, че съм обучена да бъда скептична към всичко неконвенционално) и пациент, който е бил на бойното поле, осигуряват перфектната комбинация, за да предам това послание на света.

След като веднъж установих, че мога да променя здравето си, се почувствах силна и с неограничени възможности. Така реших да последвам своята отколешна мечта: да напиша книга за моя опит и за новопридобитите знания. Макар че в гимназията учителят ми по писане определяше писанията ми като мелодраматични и скучни, а опитите ми за хумор – като неспособани, реших да изляза извън зоната си на комфорт и да публикувам своята първа книга. „Тиреоидит на Хашимото: промени в начина на живот за откриване и отстраняване на първопричината“, или „Първопричината“, както я наричаха читателите, излезе от печат през 2013 година и изненадващо стана бестселър на „Ню Йорк Таймс“. Най-много бях шокирана от броя на хората, които се припознаха в книгата и ми казаха, че в нея са разпознали себе си, че съм уловила емоциите, с които и те са се сблъскали. С удивление открих колко много хора с хашимото търсят начини, за да се погрижат за здравето си. Беше ми също приятно да получавам съобщения от хора, които казаха, че книгата се чете така леко, че са я прочели на един дъх (и че моите изтъркани

шеги са направили информацията по-лесносмилаема).

В „Първопричината“ посветих цяла глава на темата за различните режими на хранене, за които има изнесени данни, че обръщат хода на хашимото и други автоимунни заболявания. По онова време моята цел беше да насърча и да дам възможност на другите да намерят своите първопричини, тоест отключващите фактори, довели до развитието на хашимото, както и да им предоставя инструментариума на подход, с които да се почувстват по-добре. Книгата беше наръчник за изцеление, но по много начини беше от типа „направи си сам“, тоест изискваше основно самостоятелно действие – човек трябваше да задълбае сам и да свърши много лична работа.

Докато този подход се оказва ползотворен за много читатели, на други им идваше прекалена и натоварваща необходимостта да вършат доста собствена „детективска“ дейност, свързана с тяхното здраве – те искаха конкретен, добре организиран протокол, един вид наръчник „направен по поръчка“ (както една моя читателка, Терезка, го нарече). Затова се гмурнах обратно в зараждащата се наука в разрастващото се поле на функционалната медицина и направих оценка на своите лични експерименти и на личния си опит, както и на работата си с пациенти с хашимото. Накрая успях да отсея всичката информация, която бях събрала, в три изчерпателни и детайлно разработени протокола, които съставляваха сърцевината на моята втора книга, „Протоколът Хашимото“.

Фокусираният диетичен подход, разработен с насоченост към чувствителностите и/или прекомерно стресираните системи, общи за хо-

рата с хашимото, беше част от всеки от тези три протокола. „Протоколът Хашимото“ съдържа също задълбочени протоколи с фокус върху допълнителни интервенции за възстановяване на здравето, като оптимизиране на тиреоидните хормони и справяне с инфекции, токсини и травматичен стрес.

Модификациите в начина на хранене, включени в „Първопричината“ и „Протоколът Хашимото“, са от съществено значение за лечебния процес, но тъй като те са само *част* от процеса, а книгата има толкова много страници, читателите започнаха да искат да получат по-задълбочени насоки за храната и храненето. Много хора изявиха желание да получат по-ясна представа за това как да приложат диетата в реалния живот. Дали не бих могла да споделя още от своите любими рецепти? Какви са моите тайни на овкусяване на ястията? Как става така, че човек яде истинска храна, без да готви по цял ден? Как точно се храня днес, толкова много години, след като съм влязла в ремисия?

Макар че не съм професионален готвач, обичам да готвя и да споделям съвети за храненето с моето семейство, приятели, клиенти и читатели, така че реших да насоча вниманието си към готварска книга и наръчник по хранене. И ето го най-накрая във вашите ръце! За мен беше чест и удоволствие да пресея всичкото „зубраческо“ знание за вас и да споделя любимите на моето семейство рецепти на следващите страници.

Тук ще откриете също най-добрите стратегии за това как лесно да направите промените в режима на хранене част от вашия живот. За да превърна изцелението в достъпен и забавен процес, исках да съз-

дам най-полезната, информативна и практически ориентирана книга за хранене при хашимото за вас. Повечето от рецептите са наистина лесни за изпълнение. Подбрах рецептите с мисълта за вас, тъй като знам какво значи човек да се чувства изморен, зает и претоварен.

Споделаяйки тази книга с вас, споделям част от своето сърце. По-голямата част от рецептите в тази готварска книга са любими за семейството ни, такива, които аз и моят съпруг приготвяме в ежедневието си. Ще забележите, че в книгата има много рецепти за традиционно полски ястия – голяма част от тях съм научила от моята майка, баба и леля. Тези традиционни рецепти са модифицирани така, че да не включват реактивни съставки, но все пак да се запази характерният за ястията добър вкус. С вълнение споделям с вас и вашето семейство тези рецепти! Надявам се, че ще ви бъде приятно да прочетете книгата и да пригответе ястия по рецептите в нея така, както за мен беше удоволствие да я създам.

Надявам се, че като започнете да използвате книгата в ежедневието, това ще събуди вътрешните ви оздравителни сили и ще ви помогне да се свържете с нуждите на тялото си. Целта на тази книга е да ви даде необходимия инструментариум, за да подхранвате тялото си подходящо, тъй като храненето е това, което може да изпраща сигнали за безопасност на тялото и по този начин да му даде възможност и да го насърчава да се лекува. Хората с хашимото имат специфични хранителни нужди и както протоколите за лечебно хранене, така и рецептите в книгата са създадени, за да ви помогнат да задоволите тези нужди.

Освен това искам да ви предоставя достатъчно информация относно вашите хранителни нужди, така че да се чувствате окрилен и да се превърнете безапелационно в царя/царицата на своята собствена грижа за себе си. Това включва да разберете какво количество от всеки вид макронутриенти ще желаете да консумирате за оптимално протичане на лечебния процес, кои витамини и микронутриенти ще бъдат от най-голяма значимост за вашето възстановяване и какви добавки може да приемате, за да подпомогнете храносмилането.

В книгата „Хашимото: хранителна фармакология“ храната и храненето са основна тема, която е изчерпателно разгледана, и като читател вие получавате много задълбочен подход към въпроса как да се излекувате с хранене. С това не искам да кажа, че диетата може да излекува всичко – неслучайно и съвсем основателно в създадените от мен протоколи има други елементи от съществено значение. Стратегическите корекции в ежедневието ви хранене обаче може да доведат до значително подобрение в начина, по който се чувствате.

Тази книга е написана за хора, които не са специалисти по хранене (нутрициолози), нито са готвачи. Тя е предназначена за мъже и жени, които са готови да поемат отговорност за собственото си здраве и имат нужда от лесен за използване и добре организиран наръчник, който да им предостави средствата и увереността за оптимизиране на храненето им, а също да осигури рецепти за вкусни ястия, които не изискват целодневен престой в кухнята.

Готови ли сте да скочите в дълбокото?



# ГОТВАРСКА КНИГА

## БАЗОВИ РЕЦЕПТИ

Кокосов йогурт	145
Ферментирала зеленчуци	146
Киселите краставички с копър на мама	148
Костен бульон	149
Ежедневен дресинг	152
Ферментирала кокосова вода	153
Плосък хляб „Фарината“	155
Хаши майонеза	156
Сос за пица	157
Крема сирене от кашу	158
Ябълково пюре с парченца ябълка	160
Дресинг „Богинята на детокса“	163
Доматен сос	164

## СУПИ И ЯХНИИ

Телешка яхния	188
Пилешка супа	189
Борш (Полска супа с цвекло)	190
Чили за студени дни	192
Полска грахова супа	194
Ропа Виеха (Телешко задушено по кубински)	195
Крем супа от броколи	197
Агнешка яхния по марокански	198
Супа с моркови, джинджифил и круша	200
Галаретка (Желатинов бульон по полски)	203
Зимна яхния от говежди опашки	205
Пилешка яхния с кремообразен бял сос	207
Свинска яхния с къри	208

## СМУТИТА И НАПИТКИ

Зелен сок	167
Хаши мохито	168
Чай от мента	171
Мака лате	172
Тиквено мака лате	175
Кремообразно портокалово смути	176
Разхладителна цитрусова напитка с кориандър	179
Оригиналното смути на Първопричината	180
СПА вода	182
Хаши мохито смути	184
Изграждащото смути на Първопричината	185
Горещ шоколад	187

## САЛАТИ

Салата с пилешко месо и златни стафиди	209
Салата в буркан	210
Салата от розови домати и червено цвекло	213
Гръцката салата на Кейти	214
Купичка „Бибимбап“ (Корейско ястие от различни зеленчуци в купичка)	216
Пържола със салата с праскови	219
Хрупкава салата с рукола	220
Салата с патешко месо	222
Салата с краставица и смокини	224
Градска тако салата	225
Салата SAM	227
Рязана салата BLT	228

## СОЛЕНИ ОСНОВНИ ЯСТИА

Фритата със свински бут и бял сладък картоф	230
Патешко месо със сос с фурми	231
Бигос (Ловджийска яхния по полски)	232
Севиче със скариди	234
Сладко-кисели пилешки шишчета със салата от броколи	235
Цитрусови кюфтета от биволско (бизонско) месо	236
Овчарски пай с леща	238
Авокадови лодки с пуешко месо и чушки	240
Дърпано свинско печено (Карнитас) на моя съпруг	242
Хаши хаш хаш	245
Мъфини с кайма, пълнеж и кленов сироп	247
Пиле „Тандури“	248
Тропически пилешки шишчета на грил	250
Кюфтета от съомга и пащърнак	252
Овчарски пай	254
Пържено телешко месо с ориз	256
Мексикански киш	259
Киш с броколи и пилешко месо	260
Паеля	263
Палео пица	265
Тиквени спагети с кюфтенца	267
Полски зелеви сарми (Голабки)	269
Пълнени гъби „Портобело“	271
Печени горни пилешки бутчета с джинджифил и лимон	273
Бургер „Слопи джо“ в сос с червено цвекло	274
Пилешки бургери и чипс от кейл	275
Риба на грил с ананасова салса във фолио и зелен боб	276
Италиански пай с основа от месо	277
Котлети (Пилешки котлети по полски)	278
Цитрусова съомга	279
Палео месно руло	280
Поширана пастърва с цвекло	281
Свински котлети с балсамов глазиран лук	282
Дърпано свинско месо с вишни	283
Пъдпъдък с грозде	284
Ньоки с грах и панчета	285
Пиле в уред за бавно готвене	288
Свинско филе с джинджифил и праскови	290
Лазаня с патладжани на купчинки	291

## ГАРНИТУРИ И ЛЕКИ ЗАКУСКИ

Зеленчуци с привкус на трюфели	293
Каубойски хайвер	294
Огретен с бекон и сибирски лук	296
Пролетни рульца с пилешко месо и бадемов дип	298
Начос с пилешко месо и банан за готвене	299
Гуакамоле с кориандър и лайм	301
Солено-сладка гранола	303
Пастет от черен дроб	304
Салата от ябълки и моркови	307
Сотирани рапини	309
Салса с манго	310
Полска салата от краставици с кокосово мляко	312
Двойно печени сладки картофи	314
Сотирана спагетена тиква	315
Печени кореноплодни зеленчуци	317
Пюре от пащърнак и моркови	318
Телешко джърки	321
Вариант: Телешко джърки по тайландски	322
Дип с пуешко месо и червена чушка	323
Снак барчета с бадеми и фурми	324
„Пържени“ морковени пръчици	326
Хляб от тиквички	327
Бисквити	329

## ДЕСЕРТИ

Крамбъл с ябълки и боровинки	331
Лава кейкове с рожков	333
Шоколадов пудинг с авокадо	334
Енергийни топчета с кокос и смокини	337
Палео бадемови мъфини с банан	338
Желатинови снаксове „Чери бери“ с вишни и дребни плодове	340
Тънки палачинки с банан за готвене	343
Тиквен пай	345
Пудинг от сладки картофи с шамфъстък	346
Печени банани с кокос	347
Крем „Мечта“ с ягоди	348
Гофрети	350
АИ пай „Вери бери“	353
Кремообразни лимоново-бананови ледени близалки	355

## МАКА ЛАТЕ

### П ПАЛЕО ДИЕТА

- Време за приготвяне: 5 минути
- Порции: 2

Мака латето е точно това, от което имате нужда, когато се опитвате да отвикнете от кофеина, но търсите нещо вкусно. Мака (жълт кореноплоден зеленчук, първоначално отглеждан в Перу) е адаптоген (помага на тялото да се адаптира към стреса) и може да допринесе за стабилизиране на хормоните и надбъбречните жлези. Моля, имайте предвид, че при някои хора маката действа твърде стимулиращо. Ако вашият случай е такъв, намалете количеството или прекратете употребата ѝ. Аз предпочитам да използвам желатинизирана мака на прах. Процесът на желатинизиране води до отстраняване на нишестето, намалява горчивината на маката и я прави по-лесна за храносмилане, като същевременно запазва ползите за балансиране на хормоните.

- 1½ чаша гореща вода
- 1 чаша кокосово мляко
- 2 чаени лъжички корен от мака на прах
- 2 чаени лъжички кленов сироп, мед, кокосов нектар или друг подсладител по избор на вкус

1. Сложете всички съставки в блендер и разбъркайте за 30 секунди.

Хранителен анализ на порция: протеини (г) 2,75; мазнини (г) 28,61; въглехидрати (г) 14,11; В<sub>12</sub> (мкг) 0; желязо (мг) 2,63; йод (мкг) 0; магнезий (мг) 45,8; калий (мг) 423,23; селен (мкг) 7,48; натрий (мг) 19,6





## ГРЪЦКАТА САЛАТА НА КЕЙТИ

### П ПАЛЕО ДИЕТА

- Време за подготовка: 10 минути
- Порции: 4

Обичам гръцка салата. Тази рецепта ми беше предоставена от моята снаха, Кейти, а аз я направих подходяща за хора с хашимото, като махнах фета сиренето. Миналото лято майка ми и аз си я приготвяхме почти всеки ден с розови домати от нейната градина. Рецептата е чудесна за парти и няма начин да не се хареса на всички. Добавянето на кориандър и магданоз в салатата ще засили нейните детоксиращи свойства, а ако имате нужда от протеини, винаги може да сложите малко ядки, пилешко месо или съомга.

- 1 чаша маслини „Каламата“ без костилка
- 1 голяма краставица, нарязана на малки кубчета
- 1 авокадо, нарязано на кубчета
- 2 домата, нарязани на кубчета
- 1 зелена чушка, с отстранено семе и нарязана на малки кубчета
- ½ глава червен лук, накълцан
- ½ чаша пресен кориандър, нарязан (по желание)
- ½ чаша пресен магданоз, нарязан (по желание)
- 1 супена лъжица лимонен сок (или сокът от ½ лимон)
- 1 супена лъжица зехтин екстра върджин
- 1 супена лъжица сушен босилек

1. Смесете маслините, краставицата, авокадото, доматиите, зелената чушка и червения лук в купа.
2. Добавете кориандъра и магданоза, ако използвате такива, и объркайте всички съставки.
3. В малък съд комбинирайте лимоновия сок със зехтина екстра върджин и босилека и овкусете салатата с желаното количество дресинг.

Хранителен анализ на порция: протеини (г) 3,05; мазнини (г) 12,55; въглехидрати (г) 14,5; В<sub>12</sub> (мкг) 0; желязо (мг) 3,42; йод (мкг) 0; магнезий (мг) 45,99; калий (мг) 624,19; селен (мкг) 0,86; натрий (мг) 266,03





## ДЪРПАНО СВИНСКО ПЕЧЕНО (КАРНИТАС) НА МОЯ СЪПРУГ

### П ПАЛЕО ДИЕТА

- Време за подготовка: 5 минути
- Време за готвене: 3 – 3¼ часа • Порции: 8

Моят чудесен съпруг приготвя това изключително апетитно ястие през уикенда, след което ние му се наслаждаваме дни наред. Тази рецепта е страхотна за деня, в който готвите партидно. Може да хапнете Карнитас с яйца и сотирана в зехтин спагетена тиква за закуска, със салата за обяд и със зеленчуци за вечеря.

- 1,5 – 2 килограма обезкостена свинска плешка
- 1 чаена лъжичка морска, хималайска или каменна сол
- ½ чаена лъжичка черен пипер (ако ви понася)
- \*1 чаена лъжичка смлян кимион (ако ви понася)
- ½ чаена лъжичка сушен риган
- \*½ чаена лъжичка червен пипер (ако ви понася)
- 1 дафинов лист
- 4 скилидки чесън, нарязан
- 1 глава лук, нарязан
- вода в количество да покрие съставките

\* Възможни модификации за другите диети на Първопричината: За да стане ястието подходящо за АИ диетата, не използвайте кимион и червен пипер.

1. Загрейте предварително фурната на 180 °С.
2. Сложете месото в чугунен или керамичен гювеч или друг подходящ съд с капак.
3. В малка купичка смесете солта, черния пипер, кимиона, ригана и червения пипер и натрийте всички страни на месото със сместа от подправки.
4. Добавете дафиновия лист, чесъна и лука върху месото.
5. Сипете достатъчно вода, така че тя почти да покрие месото.
6. Оставете месото да се задушава 3 – 3¼ часа, като приблизително на всеки час го обръщате. Ще знаете, че месото е готово, когато водата почти се е изпарила, а месото е леко покафеняло и крехко и се накъсва лесно с вилица.
7. Когато по-голямата част от водата се е изпарила и свинското е леко запечено, го накъсайте, отстранете мазнината от месото и я махнете от ястието. После смесете месото със сока, в който се е готвило.
8. Върнете обратно съда с месото във фурната и оставете ястието да се готви още 10 минути без капак.

Хранителен анализ на порция: протеини (г) 49,73; мазнини (г) 35,13; въглехидрати (г) 2,16; В<sub>2</sub> (мкг) 2,58; желязо (мг) 3,5; йод (мкг) 0; магнезий (мг) 60,22; калий (мг) 938,65; селен (мкг) 74,59; натрий (мг) 369,33







Книгата  
„Хашимото:  
хранителна фармакология“  
от Изабела Уенц  
може да закупите онлайн  
**ТУК**.