

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

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

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

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

Вступ

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

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

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

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

У вас хвороба Хашимото, гіпотиреоз чи ці обидва захворювання?

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

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

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

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

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

■ Групи ризику

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

Мій досвід щодо хвороби Хашимото

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

Мій інтерес до хвороби Хашимото був викликаний власним діагнозом, який мені визначили в двадцять сім років, явно всупереч моїм уявленням про це захворювання як про хворобу жінок поважного віку. Діагноз знайшли не надто легко. Я протягом майже десяти років зверталася до лікарів зі скаргами на дивні симптоми, перш ніж мені нарешті знайшли цей діагноз (детальніше я розповім свою історію в розділі 1). Навіть визначивши діагноз, доброзичливі лікарі запропонували допомогу, яка здалася мені недалекоглядною. Єдина рекомендація лікаря — ліки для заміщення гормонів, які щитоподібна залоза не могла виробляти, оскільки зазнала нападу імунної системи. Це було схоже на намагання наповнити водою діряве відро. Логіка підказувала мені, що доцільніше спробувати зупинити напад на щитоподібну залозу. Я була переконана, що мусить існувати досконаліший спосіб

лікування. Тож вирішила взяти на себе відповідальність за подолання хвороби Хашимото й сприйняла це як особисту життєву місію, для виконання якої першим кроком мало стати створення власного протоколу для зміцнення самої себе.

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

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

Я стала надавати консультації людям, які потерпали від цієї хвороби, та лікарям-клініцистам. Відтоді я зібрала понад п'ятсот історій успішного лікування від своїх читачів, пацієнтів і медичних працівників, які змогли зазначити чимале послаблення симптомів хвороби й поліпшення лабораторних показників аутоімунного ураження щитоподібної залози, застосовуючи рекомендовану мною стратегію.

Я мала приємність познайомитися з найяскравішими представниками функціональної медицини та прихильниками природних методів оздоровлення й провела з ними низку захопливих дискусій про інноваційні стратегії лікування. Опрацювавши досвід понад тисячі людей, які потерпали від хвороби

Хашимото, я розробила раціональний підхід, який мав допомогти їм зміцнити свій організм і подолати хворобу, виявивши для кожного індивідуальні тригери аутоімунного uszkodження щитоподібної залози.

■ Підхід DIG-AT-IT

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

Depletions, Digestion (виснаження, травлення).

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

Gut, Gluten (кишківник, глютен).

Adrenals, Alkaline Phosphatase (наднирники, лужна фосфатаза).

Triggers (тригери).

Intolerances (несприйняття).

Toxins (токсини).

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

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

Чи можна вилікувати хворобу Хашимото?

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

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

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

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

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