



ЭМИ МАЙЕРС

врач функциональной медицины

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

симптомы
самых
«популярных»
заболеваний



28-дневная
программа
перехода
в ремиссию

анализы
и схемы лечения
без ЗГТ

КАК ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ ГИПОТИРЕОЗ,
ТИРЕОТОКСИКОЗ И АИТ ХАШИМОТО

Иммунитет: игра против своих. Глобальные
мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях

Эми Майерс

**Восстановление щитовидной
железы. Как взять под
контроль гипотиреоз,
тиреотоксикоз и АИТ Хашимото**

«ЭКСМО»

2016

УДК 616.44
ББК 54.15

Майерс Э.

Восстановление щитовидной железы. Как взять под контроль гипотиреоз, тиреотоксикоз и АИТ Хашимото / Э. Майерс — «Эксмо», 2016 — (Иммунитет: игра против своих. Глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях)

ISBN 978-5-04-177096-9

Вы постоянно чувствуете усталость? У вас рассеянное внимание? Никак не удается похудеть? А врач говорит, что анализы в норме и все, что требуется, это правильно питаться и чаще заниматься спортом? Самое опустошающее и ужасное здесь заключается в том, что вы чувствуете себя плохо, но вас пытаются убедить в обратном. На самом деле усталость, бессонница, раздражительность — это признаки, что со щитовидной железой что-то не в порядке. Новая книга Эми Майерс поможет разобраться в широком спектре проблем щитовидной железы, провести самодиагностику и сдать верные анализы для принятия последующего ответственного решения относительно своего здоровья. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.44
ББК 54.15

ISBN 978-5-04-177096-9

© Майерс Э., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Введение	6
Создание взаимодействия со щитовидной железой	7
Возьмите на себя ответственность за свое здоровье	8
Когда ваш врач вам не верит...	9
«Но я вам верю»	13
Поиск лучшего способа	14
Совершенно новый мир	15
Часть 1	17
Глава 1	17
Эпидемия заболеваний щитовидной железы	19
Почему щитовидная железа так важна?	20
План восстановления щитовидной железы по методу Майерс	21
Если ваша щитовидная железа недостаточно активна...	21
Если ваша щитовидная железа гиперактивна	23
Большие надежды: насколько хорошо все может быть?	23
Семь главных мифов о щитовидной железе	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Эми Майерс
Восстановление щитовидной железы
Как взять под контроль гипотиреоз,
тиреотоксикоз и АИТ Хашимото

© Швец А.А., перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Введение

Здравствуйте!

Возможно, вы читаете эту книгу, потому что думаете, что у вас проблемы со щитовидной железой, или знаете, что они у вас есть. В любом случае у вас, вероятно, есть чувство, что ваш постоянный врач что-то упускает из виду, потому что он или она продолжает настаивать на том, что вы в порядке, в то время как вы знаете, что «в порядке» – это последнее, что у вас есть.

Может быть, вы набираете вес, хотя придерживаетесь своего плана по снижению веса очень тщательно. А может быть, вы питаетесь и занимаетесь спортом так же, как и раньше, – хорошо, плохо или безразлично, – но раньше вес был стабильным, а теперь килограммы набираются.

Или, возможно, у вас противоположная проблема: ваш вес внезапно и быстро снижается, хотя вы едите гораздо больше, чем обычно, и, кажется, теперь испытываете голод даже после обильного ужина. Может быть, вы боретесь с учащенным или внезапным сердцебиением. Возможно, вы находитесь в состоянии постоянного страха или тревоги, которая держит вас в напряжении.

Возможно, у вас слишком много переживаний, связанных со старостью, – а ведь вам всего двадцать с небольшим. Или вам уже за шестьдесят, но вы знаете, что ваш мозг должен работать лучше, чем он это делает сейчас.

Возможно, вы постоянно устаете. Или ощущаете вялость. Или находитесь в депрессии. Может быть, показатели ваших гормонов не в порядке. Или вы не можете забеременеть, хотя уже давно пытаетесь. Или ваше сексуальное влечение, кажется, навсегда ушло в самоволку. Возможно, у вас появились другие неприятные симптомы – проблемы с желудком, запор, диарея. Может быть, ваша тревога начала выливаться в разрушительные приступы паники, которые, кажется, происходят без видимой причины.

А может быть, ваша проблема – больные суставы, дрожащие руки, ослабленные мышцы, шелушащаяся кожа. Может быть, вам всегда холодно. А может быть – и это может быть самым тревожным из всех симптомов – у вас начали выпадать волосы.

Любой из перечисленных симптомов или все они могут указывать на проблемы со щитовидной железой – либо на недостаточную, либо на избыточную ее работу (хотя симптомы патологии щитовидной железы могут быть разными, они совпадают у разных людей). И если ваш врач заверил вас, что у вас нет проблем со щитовидной железой – что ваши анализы в норме или что вы уже получаете необходимое количество дополнительно принимаемых гормонов щитовидной железы, или что ваши проблемы вызваны женскими половыми гормонами (если вы женщина) или низким уровнем тестостерона (если вы мужчина), или потому, что у вас депрессия, либо стресс, либо тревожное расстройство, или вы недостаточно дисциплинированы в питании, – я хочу сказать вам, что все перечисленные варианты возможны, но у вас все равно могут быть проблемы со щитовидной железой.

Именно так. Даже если ваш врач говорит, что у вас нет проблем со щитовидной железой, они вполне могут быть. Очень печально, что анализы, которые вы сдаете, неточны, ваш врач может неправильно интерпретировать результаты, вы получаете недостаточное лечение, вы получаете неправильный тип лекарств, или вы страдаете от комбинации всех этих факторов.

Между тем вы чувствуете себя плохо: вы измучены, состарились раньше времени и – поскольку ваш врач вам не верит, – возможно, сходите с ума. Поэтому вздохните с облегчением и приготовьтесь почувствовать себя лучше. Потому что в этой книге вы узнаете, что все это время были правы. С вами действительно что-то не так. У вас действительно есть расстройство щитовидной железы, его можно вылечить, и как только это произойдет, вы почувствуете себя совершенно другим человеком.

Создание взаимодействия со щитовидной железой

Удивительно, как много симптомов – больших, малых и промежуточных – связано с вашей щитовидной железой. Фактически почти все аспекты вашего организма зависят от ее деятельности; если ваша щитовидная железа не работает на должном уровне, то и ваш организм не будет работать. Исцеление и поддержка щитовидной железы – это один из самых важных способов связи с вашим телом и один из лучших способов достижения оптимального здоровья.

В этой книге вы узнаете всё о своей щитовидной железе: как она работает, почему она может заставлять вас чувствовать себя так плохо и что вы можете сделать, чтобы установить более точный диагноз. Вы узнаете, какие анализы следует назначить и какие варианты лечения необходимо рассмотреть.

Вы также поймете, как изменить свое здоровье с помощью правильного питания и образа жизни: оздоровить кишечник, получать необходимые щитовидной железе питательные вещества, отказаться от продуктов, вызывающих воспаление, избавить организм от токсинов и эффективно бороться со стрессом. Кроме того, вы узнаете, насколько полезны для щитовидной железы физические нагрузки (спойлер: слишком интенсивные упражнения могут нарушить работу щитовидной железы). А самое главное, вы узнаете, как избавиться от перечисленных выше симптомов. Как избавиться от тумана в голове. Как снизить тревогу и облегчить симптомы депрессии. Как вылечить больные суставы и усмирить бушующие гормоны. Как вернуть свою сексуальную жизнь. Как сбросить лишние килограммы и больше никогда их не набирать. И да, как сделать так, чтобы ваши волосы росли густыми и здоровыми – лучше, чем вы когда-либо видели, – с чистой сияющей кожей и огромным количеством энергии в придачу.

Именно этого я хочу для вас – полноценного живого здоровья и ничего меньше. Именно этого вы можете ожидать, когда ваша щитовидная железа будет работать оптимально, а вы будете придерживаться диеты и образа жизни, поддерживающих оптимальное здоровье. Я знаю, что вы можете это сделать, потому что этого достигли тысячи моих пациентов. Если они смогли достичь этого, то и вы сможете.

Возьмите на себя ответственность за свое здоровье

Есть два ключевых аспекта здоровья щитовидной железы.

Самый важный из них зависит от вас. Если вы будете следовать Myers Way® Thyroid Connection Plan¹, моему протоколу для обеспечения полного здоровья щитовидной железы, который я излагаю в этой книге, вы увидите значительное улучшение вашего здоровья, жизненной силы и благополучия. После десяти лет использования этого протокола как в своей практике, так и для себя лично я могу обещать вам, что ничто – я имею в виду именно ничто – не поможет вам чувствовать себя так хорошо, как предоставление организму того, в чем он нуждается.

Второй аспект здоровья щитовидной железы включает в себя работу с вашим врачом. В этой книге вы узнаете всё, что вам нужно знать для продуктивной работы с вашим врачом, чтобы вы могли быть на 100 % уверены в правильном диагнозе и наиболее эффективном лечении. И вы почувствуете себя лучше, когда это произойдет!

Мало что может оказаться таким ужасным, нежели пораженная серьезной патологией щитовидная железа и врач, который вам не верит. Откуда я это знаю? Потому что до того, как стать врачом, занимающимся проблемами щитовидной железы, я был пациентом с патологией щитовидной железы. Я знаю, какой несчастной может быть жизнь, когда ваша щитовидная железа не в порядке. Я знаю, как обидно, когда врач не верит вам или когда вам говорят, что «всё в порядке», хотя вы знаете, что это не так. Я особенно хорошо знаю, насколько разрушительной может быть мысль о том, что у вас нет выбора, что вы ничего не можете сделать, кроме как смириться с перепадами настроения и увеличением веса, беспокойством и депрессией, туманом в голове, усталостью и редеющими волосами.

Я знаю это, потому что я это пережила. В 32 года я столкнулась с собственной бушующей щитовидной железой – ужасающим расстройством, которое заставляло меня чувствовать, что мое тело не принадлежит мне, а мой разум выходит из-под контроля. И хотя я была студенткой второго курса медицинского факультета и разбиралась в вопросах анатомии лучше многих, мой врач отказывался мне верить. «О, – сказала она, – это просто стресс. А вы, студенты-медики, всегда думаете, что у вас есть все проблемы, о которых вы читали в учебниках».

Нет. У меня действительно была нарушена работа щитовидной железы, которую мой врач сначала отказалась проверить. И даже после того, как я настояла на полном обследовании и узнала свой диагноз, лечение, предложенное мне традиционной медициной, оказалось хуже болезни. Печально говорить о том, что большинство обычных врачей – не все, но большинство – делают очень, очень недостаточную работу по лечению патологии щитовидной железы. Они просто упускают время.

Поэтому позвольте мне поделиться с вами моим личным взаимодействием со щитовидной железой, ведь именно это вдохновляло меня на протяжении всей моей медицинской карьеры слушать своих пациентов, понимать, что происходит на самом деле, и искать наилучшие возможные методы лечения – те, которые опираются на естественную способность вашего организма к достижению оптимального здоровья. Традиционная медицина меня подвела – по-другому и не скажешь. Моя задача – не допустить, чтобы она подвела и вас.

¹ «План восстановления щитовидной железы по методу Майерс». – Прим. пер.

Когда ваш врач вам не верит...

«У вас нет проблем со щитовидной железой».

Как и миллионы других пациентов до и после меня, я услышала эти пренебрежительные слова, и мое сердце упало. Я только что перешла на второй курс медицинского колледжа. Я всегда была сильной и здоровой. Я умела много работать, и мне больше всего нравилось преодолевать трудности, будь то двухлетняя работа в Корпусе мира или первый год обучения в медицинской школе. Даже в те долгие, изнурительные месяцы борьбы моей матери с раком и ее ранней смерти я нашла способ справиться с этой проблемой. А после ее смерти я начала работать в исследовательской лаборатории, где изучала природные соединения, которые могли бы предотвратить смерть других людей.

Но теперь, казалось бы, из ниоткуда мое тело полностью вышло из-под контроля. Каждый день я боролась с тревогой, которая временами перерастала в полноценные приступы паники, сопровождающиеся учащенным пульсом, одышкой и нарастающим чувством обреченности. По ночам я лежала без сна, слыша, как мое сердце бьется дважды в такт тикающим часам, и не могла успокоить себя, чтобы уснуть.

Кроме того, я теряла вес с угрожающей скоростью. Если я не съедала перед сном два кусочка тоста Ezekiel, густо намазанных сливочным маслом, то на следующее утро я худела на два килограмма. И если для кого-то это звучит как идеальный план похудения, позвольте мне сказать вам, что это было совсем не так. Я была исхудавшей, изможденной и хрупкой, мои мышцы были такими слабыми, когда я спускалась по лестнице, что мне приходилось цепляться за перила. Я всегда была голодной, даже после еды. Дошло до того, что, сидя в огромном лекционном зале нашей медицинской школы, я даже не могла нормально вести записи – мои руки так сильно дрожали, что пальцы не могли контролировать ручку.

Друзья любого человека забеспокоились бы в такой ситуации. Мои друзья были студентами-медиками, которые знали про мои симптомы не понаслышке. «Эми, – настаивали они, – сходи к врачу». И я пошла – только для того, чтобы она сказала мне, что у меня «синдром студента-медика», то есть я считаю, что у меня имеются все симптомы, которые мы изучали в медицинской школе.

«Нет!» – настаивала я. Я знала свое тело. Происходило что-то ужасное.

«Может быть, это просто стресс, – предположила врач, уже готовясь перейти к следующему пациенту. – В конце концов, второй год обучения в медицинской школе – один из самых трудных».

Стресс? Я помогала ухаживать за умирающей матерью и пережила ее похороны. Я провела более двух лет в Корпусе мира в парагвайской деревне, такой маленькой, что ее даже нет на карте, без водопровода и в восьми часах езды до ближайшего телефона. Я успешно закончила первый курс медицинского колледжа. Все вышеперечисленное – стресс, но мое тело никогда не реагировало на него потерей веса, бессонницей, паникой и тремором; даже близко такого не было.

Было нелегко прислушиваться к собственному самопознанию, а не к авторитетным заявлениям врача, особенно когда я была настолько больна, что едва могла функционировать. Но я всегда была вздорной луизианкой – так воспитала меня моя мать, – и я просто не могла согласиться с диагнозом, который, как я знала, был настолько необоснованным.

«Пожалуйста! – настаивала я. – Мне нужно пройти полное обследование». Каким-то образом мне удалось отстоять свою позицию, и она неохотно назначила мне полный комплекс анализов крови.

Неделю спустя я проводила выходные в доме моей тети на побережье Мексиканского залива, когда мне позвонила та самая врач. Я не думаю, что она чувствовала свою вину. Но она сказала мне, что у меня серьезное расстройство щитовидной железы.

Как вы увидите далее в этой книге, щитовидная железа может выйти из строя двумя путями. Самый распространенный – это гипотиреоз, когда щитовидная железа не справляется со своей работой. Гипотиреоидное состояние может быть как аутоиммунным, так и нет. Аутоиммунный вариант известен как тиреоидит Хашимото и является наиболее распространенной формой недостаточной активности щитовидной железы.

Либо у вас может быть гипертиреоз, когда щитовидная железа работает слишком активно. Это менее распространенное состояние и именно то, что было у меня; гипертиреоз также может быть аутоиммунным или нет. У меня был аутоиммунный тип, известный как болезнь Грейвса.

Когда у вас имеется аутоиммунное заболевание любого типа, ваше тело, по сути, атакует само себя. Подавляющее большинство заболеваний щитовидной железы имеют аутоиммунную природу – когда ваша иммунная система начинает атаковать вашу щитовидную железу. Чтобы добраться до корня проблемы, необходимо воздействовать как на щитовидную железу, так и на иммунную систему, но, к сожалению, большинство обычных врачей просто игнорируют иммунную систему и лечат только щитовидную железу. Позже я узнала, что это очень неполный способ лечения как болезни Хашимото, так и болезни Грейвса.

Позже я также узнаю, что могла бы лечить свое состояние с помощью комбинации диеты, высококачественных добавок и изменения образа жизни – протокола, который в последующем стал Myers Way Thyroid Connection Plan. Но тогда я не знала того, что знаю сейчас, поэтому, когда меня направили к эндокринологу – врачу, специализирующемуся на гормональных нарушениях, включая дисфункцию щитовидной железы, – я была вынуждена согласиться с тем, что он мне сказал.

«У вас есть три варианта, – сказал он. – Первый – принимать лекарство, известное как пропилтиоурацил (ПТУ), которое отключает щитовидную железу и не дает ей работать слишком много. Второй – использовать радиоактивный йод (I-131), чтобы разрушить щитовидную железу. («Как в Хиросиме», – с содроганием подумала я.) Или третий вариант – когда хирург удаляет всю щитовидную железу или ее часть».

На самом деле, ни один из этих вариантов меня не устраивал. Мои родители увлекались холистическим здоровьем и китайской медициной. Я выросла, питаясь домашней едой, приготовленной из экологически чистых цельных продуктов. Мама выращивала органические помидоры и рассаду, кормила нас домашним цельнозерновым хлебом и домашним йогуртом. Я никогда не знала, что рис бывает другого цвета, кроме коричневого. В 14 лет я стала вегетарианкой. Даже когда я поступила в медицинскую школу, я планировала стать холистическим врачом – кем-то, кто полагается на целебные свойства хорошей пищи и рассматривает организм как единое целое, – хотя в то время я понятия не имела, как достичь этой цели.

Конечно, теперь я знаю, что молочные продукты, глютен, зерновые, бобовые и пасленовые (помидоры, перец, баклажаны, картофель) могут вызывать воспаление – реакцию иммунной системы, которая лежит в основе аутоиммунных заболеваний и нарушений работы щитовидной железы, а также многих других хронических проблем со здоровьем. Я также знаю, что моему организму требуются питательные вещества, в частности, органический животный белок, которые необходимы для поддержания иммунитета и здоровья щитовидной железы, а также других функций организма. Как ни странно, мое вегетарианство и мамина «здоровая пища» были частью того, что делало меня больной.

Но об этом я узнаю позже. А пока я с полным основанием относилась с подозрением к трем традиционным альтернативам. Жестокое лекарство с разрушительными побочными эффектами? Нападение на мою щитовидную железу с помощью радиоактивного вещества?

Хирургия? Ни один из этих вариантов не был похож на то, как я хотела бы обращаться со своим телом.

Поэтому я попыталась пойти другим путем, работая с доктором китайской медицины, у которой были свои травы и диетическое лечение. Она нагроулила меня ферментированными продуктами, проросшими зернами, отвратительными порошками, чаями и настойками. Ферментированные продукты могут быть полезны для здоровья, но не тогда, когда ваши системы организма так расстроены, как мои. А все остальное только ухудшало мое самочувствие.

Поэтому я снова пошла к эндокринологу, и на этот момент времени мои симптомы были очень плохими. Бессонница была безумной: мне везло, если я спала по три часа за ночь. Мое сердце билось так быстро, что казалось, будто оно вырывается из груди, – и да, я принимала бета-блокаторы, что способствовало туману в голове. У меня было тоскливое чувство, что какой бы симптом я ни принесла, врач выпишет лекарство. А потом я буду иметь дело с дисфункцией щитовидной железы и всеми остальными побочными эффектами. Из-за всех этих бессонных ночей мне было трудно появляться на занятиях, а я не могла позволить себе провалить медицинскую школу. Поэтому нехотя я начала долгую, изнурительную и удручающую серию традиционных медицинских процедур.

Сначала я попробовала ПТУ, потому что это казалось мне наименее инвазивным и наименее экстремальным выбором. Возможно, но это все равно было довольно жестоко. Лекарство высушило мой рот и нос до мучительной степени, и в довершение всего его прием превратил мою слишком активную щитовидную железу в недостаточно активную². Поздоровайтесь с новым набором симптомов: усталость, постоянное ощущение холода, пересушенная кожа и волосы, которые начали выпадать клочьями.

После нескольких недель ужасного самочувствия я вернулась к эндокринологу. Его больше беспокоила моя хроническая усталость, чем другие симптомы, и он назначил анализ крови. Позже в тот же день он сказал мне, что ПТУ начинает разрушать мою печень и его дальнейший прием грозит мне состоянием, известным как токсический гепатит. Это осложнение развивается с частотой один на миллион, но это случилось со мной, и если я не прекращу принимать лекарство прямо сейчас, я могу умереть от острой печеночной недостаточности. Мне было приказано лечь в постель и оставаться там, пока печень не восстановится, что может занять несколько недель или даже месяцев.

Итак, вместо трех обычных вариантов у меня оставалось только два: операция или разрушение щитовидной железы с помощью радиоактивного йода. Как бы ни отпугивал меня «ядерный вариант», операция казалась еще более пугающей перспективой. Я была настолько ослаблена и деморализована, что если бы во время операции что-то пошло не так, то я серьезно сомневалась в своей способности бороться за возвращение к жизни. Я день за днем искала альтернативные методы лечения, но не нашла ни одного. Поэтому я решила успокоить – или уничтожить – щитовидную железу с помощью радиоактивного йода.

Если вы пойдете по этому пути, ваша щитовидная железа в процессе лечения может выбросить в кровь большое количество тиреоидного гормона. В итоге у вас вообще не останется щитовидной железы, и вам придется всю жизнь принимать препараты гормонов щитовидной железы. Но прежде чем я успела дойти до этого момента, внезапные, мощные всплески гормонов вызвали у меня еще более сильные приступы паники, тем более было обидно, что они могут случиться в любой момент. Мне пришлось добавить «Ксанакс» в свою личную аптечку, потому что я буквально никогда не знала, где я в следующий раз сойду с ума: на площадке для выгула собак? В супермаркете? В церкви? Я стала бояться выходить из дома по любому поводу – страх пережить публичную паническую атаку был слишком велик.

² То есть произошла трансформация гипертиреоидного состояния в гипотиреоидное. – *Прим. науч. ред.*

Затем я как будто попала в медицинский автомат, и мой организм откикошетил в другую сторону – в сторону низкой активности щитовидной железы. Я снова чувствовала себя истощенной и постоянно мерзла. Я быстро набрала десять килограммов, и да, я снова начала терять волосы. Чтобы еще больше усугубить ситуацию, у меня развился синдром раздраженного кишечника.

Поскольку моя щитовидная железа была намеренно разрушена, мне теперь нужно было принимать гормоны щитовидной железы, поэтому врач назначил мне Synthroid. Но мои симптомы не исчезали. И вот что было интересно. Несмотря на то что я чувствовала себя, как на смертном одре, мои анализы, отражающие функцию щитовидной железы, были в норме.

И снова я умоляла врача поверить мне. Я перечисляла свои симптомы и говорила, как ужасно себя чувствую, а врач смотрел на мои анализы и качал головой. Давайте поговорим о том, как к тяжелому заболеванию добавить полное непонимание.

«Но я вам верю»

Я знаю, что моя история более экстремальна, чем большинство других. Но независимо от того, похожа ваша история на мою или отличается от нее, вы, скорее всего, страдаете от одной и той же первопричины: дисфункции щитовидной железы. Возможно, у вас также имеется нарушение работы иммунной системы, а ваш организм борется с поврежденным кишечником, токсической нагрузкой и стрессом. Как и я, вы, вероятно, имеете дело с врачом, который либо не верит вам, либо просто не знает правильного подхода к патологии щитовидной железы, диете и образу жизни, чтобы дать вам возможность почувствовать себя лучше.

Мне очень жаль, что вы через это проходите! Вы заслуживаете того, чтобы чувствовать себя великолепно. Информация, изложенная в этой книге, поможет вам добиться этого.

Почему я так уверена в этом? Потому что за последние десять лет я лечила тысячи пациентов с заболеваниями щитовидной железы, и поверьте, я слышала все это. Я лечила людей, чьи симптомы были настолько малозаметны, а анализы казались настолько нормальными, что они едва могли поверить в то, что у них имеется дисфункция щитовидной железы, – за исключением периодического ощущения тумана в голове, медленного оттока энергии, легкой депрессии и веса, который никак не уходил. Я лечила женщин, которые не могли забеременеть, и мужчин, которые чувствовали, что их половое влечение полностью исчезло. Я работала с пациентами, у которых, как и у меня, была болезнь Грейвса, и помогла им полностью устранить симптомы, отказаться от лекарств и вернуть щитовидную железу к нормальному состоянию без использования каких-либо жестких препаратов или экстремальных методов лечения, которые в свое время предлагали мне.

Каждая из этих историй имеет свои уникальные подробности, и, конечно, ваша тоже. Но вот что их объединяет: человек, чья жизнь сокращается из-за того, что его щитовидная железа просто не работает так, как должна.

Еще одна общая черта этих историй: врач, который не может эффективно диагностировать и лечить дисфункцию щитовидной железы. И я понимаю, насколько это досадно – неприятно, изнурительно и разрушительно. Мои пациенты рассказывают мне, насколько пренебрежительными и бесполезными были их предыдущие врачи, как они настаивали на том, что настоящая проблема – это депрессия или половые гормоны, или стресс, или тревога, или даже «все у вас в голове». Не правда ли, что все это достаточно оскорбительно звучит?

Это возмутительно, но это правда: традиционный медицинский подход к щитовидной железе практически гарантирует, что многие, – возможно, даже большинство – случаи будут диагностированы неправильно или неправильно лечены, а зачастую и то, и другое. Большинство обычных врачей не проводят достаточного количества анализов. Они не интерпретируют анализы должным образом. Они не предлагают достаточно вариантов лечения. И они не подкрепляют свое лечение диетой и формированием у пациента образа жизни, которые могут помочь восстановить здоровье щитовидной железы.

Вот почему я испытала огромное облегчение, когда наконец-то обнаружила другой способ – лучший, чем традиционная медицина. Он называется функциональной медициной, и он изменил мою жизнь.

Поиск лучшего способа

Впервые я открыла для себя функциональную медицину на симпозиуме по интегративному здоровью в 2009 году, и это было похоже на яркий свет, который осветил темноту. Я сидела в аудитории, слушала, как врач излагает истинные первопричины хронических заболеваний, и подумала: «Да, это то объяснение, которое я искала».

Впервые я поняла, какую роль в моем здоровье играли диета, здоровье кишечника, токсины и стресс. Я узнала, что продукты, которые я всегда считала полезными, нарушают функцию моего кишечника, подрывают иммунную систему и щитовидную железу, особенно глютен, зерновые и бобовые, которые были основой моего рациона. Я узнала о состоянии, известном как «негерметичный кишечник»³, при котором стенки кишечника буквально пропускают частично переваренную пищу в организм, подрывая иммунную систему и атакуя организм токсинами. Я обнаружила множество других способов, с помощью которых токсины подрывали мое здоровье. Я узнала, что, казалось бы, незначительные инфекции подрывали мою иммунную систему и что психологический стресс действительно является одним из основных факторов, способствующих развитию аутоиммунных заболеваний.

Моя жизнь уже никогда не будет прежней. После той конференции я взяла свое здоровье в собственные руки. Я исключила из своего рациона проблемные продукты и ввела высококачественные добавки, необходимые для здоровья щитовидной железы. Я вылечила кишечник, провела детоксикацию организма и сняла стресс. Уже через несколько недель я начала чувствовать себя здоровой – впервые за семь лет.

Как изменил меня этот новый протокол! Моя тревога и панические атаки испарились. Моя энергия вернулась. Мои волосы и кожа выглядели потрясающе. А самое главное, я ощущала то сияющее чувство благополучия, которое бывает только тогда, когда ваш организм получает именно то, что ему нужно. Добро пожаловать в состояние оптимального здоровья!

Я перестала посещать обычных врачей, которые не хотели замечать общую картину, и обратилась к врачу функциональной медицины. Я также записалась на программу сертификации по функциональной медицине в Институте функциональной медицины. Я хотела узнать все, что могла, об этом новом подходе к медицине и здоровью, чтобы стать таким врачом, который может помочь достичь таких выдающихся результатов, каких достигла я.

Если бы я знала о функциональной медицине тогда, когда у меня впервые обнаружили болезнь Грейвса, возможно, мне не пришлось бы принимать суровые лекарства и разрушать щитовидную железу. Я могла бы лечить свою гиперактивную щитовидную железу травами, одновременно исцеляя свой кишечник и избавляя организм от токсинов, стресса и продуктов воспаления, которые лежали в основе моей болезни. Удивительно, но факт: диета и образ жизни могут победить те болезни, которые обычная медицина едва ли может укротить. Я сожалела, что не открыла для себя функциональную медицину раньше. Но, по крайней мере, теперь я могла поделиться этим потрясающим исцелением с другими.

Поэтому в 2010 году я оставила должность врача «скорой помощи» и открыла собственную практику функциональной медицины в Остине, штат Техас. Там я лечила самых разных пациентов, уделяя особое внимание аутоиммунным заболеваниям и здоровью щитовидной железы. Я разработала «Путь Майерс»: свой личный протокол исцеления, который помог тысячам людей. Я написала свою первую книгу *The Autoimmune Solution*⁴, которая быстро стала бестселлером по версии *The New York Times*. И теперь я пишу эту книгу, потому что хочу, чтобы вы воспользовались всем, чему я научилась.

³ Иначе «дырявый или «проницаемый» кишечник – допустимы все термины. – *Прим. ред.*

⁴ «Решение проблем аутоиммунных заболеваний». – *Прим. пер.*

Совершенно новый мир

Когда я впервые столкнулась с функциональной медициной, передо мной открылся совершенно новый мир. Мир, где врачи действительно прислушивались к своим пациентам. Мир, где к каждому пациенту относились как к индивидуальности с помощью персонализированной медицины, которая может видеть всю разницу между тем, чтобы тащить себя по жизни – не совсем больным, но и не совсем здоровым, – и тем, чтобы шагать по жизни, чувствуя себя просто потрясающе. Мир, где проблемы со щитовидной железой больше не маскировались под «депрессию», «тревожность», «ожирение» или «гормональные проблемы», а правильно диагностировались и лечились с помощью правильных гормональных препаратов и добавок для щитовидной железы, а также диеты и образа жизни, которые необходимы вашей щитовидной железе и иммунной системе. Мир, в котором организм поддерживается правильным питанием, физическими упражнениями, сном и снятием стресса для достижения полного, оптимального здоровья. Функциональная медицина позволила мне за пятнадцать лет практики помочь тысячам пациентов и, что самое захватывающее, исцелить себя.

Теперь настала ваша очередь. Вы не должны больше переживать ни одного дня, когда ваши симптомы неправильно интерпретируются, а ваше состояние плохо лечится. Я собираюсь помочь вам понять, что происходит в вашем организме, включая щитовидную железу, иммунную систему и кишечник. Если вы хотите найти врача из сферы функциональной медицины, я предоставлю вам ресурсы для этого. Но если вы хотите продолжать лечиться у своего обычного врача, я помогу вам работать с ним более эффективно, чтобы вы могли получить необходимые анализы, диагностику и лечение.

В этой книге вы узнаете о том, какие анализы крови назначаются традиционно и что означают все эти цифры. Вы узнаете о других анализах крови, которые вы можете попросить сделать, чтобы вы и ваш врач могли получить более полную картину того, что происходит на самом деле. (Да, большинство обычных врачей не назначают достаточно анализов, но большинство из тех анализов, о которых я вам расскажу, являются стандартными анализами, которые можно сделать в любом кабинете и в любой лаборатории.)

Я также объясню, какие виды препаратов гормонов щитовидной железы обычно назначаются и какие у вас есть другие варианты. Большинство врачей назначают синтетическую форму гормона щитовидной железы, известную как под названием «левотироксин» (несколько наиболее популярных торговых названий: Synthroid, Levoxyl и Tirosint). Эта форма гормонального препарата имеет как сильные, так и слабые стороны, и я помогу вам понять, в чем именно они заключаются. Вы также узнаете о сильных и слабых сторонах препаратов высушенной свиной щитовидной железы (несколько наиболее популярных торговых марок: Armour, Nature-Throid и Westthroid) – натуральной альтернативе, которая лучше подходит некоторым людям, а также о некоторых других вариантах, включая специально разработанные препараты гормонов щитовидной железы, точно соответствующие вашей биологии.

В стиле функциональной медицины я помогу вам разработать индивидуальный план оздоровления для поддержки щитовидной железы, иммунной системы и кишечника. В пятой части вы также узнаете, страдаете ли вы от таких распространенных проблем с кишечником, как избыточный рост дрожжей и бактерий в тонком кишечнике (SIBO), а также от дисфункции надпочечников; я предложу вам конкретные средства для лечения каждого заболевания.

И последнее, но не менее важное: я предоставлю вам полное руководство по «Плану восстановления щитовидной железы по методу Майерс»⁵, который включает в себя планы питания, рецепты, добавки и рекомендации по образу жизни, которые позволят сформиро-

⁵ Иногда будет именоваться в книге просто как «Путь Майерс». – *Прим. науч. ред.*

вать основу для нормального функционирования вашей щитовидной железы, поддержать вашу иммунную систему и сделать вас более здоровым в целом. Если дисфункция вашей щитовидной железы является результатом аутоиммунного заболевания, «Путь Майерс» будет еще более важен для вас, поскольку у людей с одним аутоиммунным заболеванием вероятность развития второго в три раза выше, чем у населения в целом. Следуя «Пути Майерс», вы сможете восстановить свою иммунную систему и устранить симптомы, а также предотвратить развитие дополнительных заболеваний.

Я не хочу, чтобы вы страдали даже еще один день из-за того, что ваш врач не поставил правильный диагноз или не назначил лечение. Я не хочу, чтобы вам пришлось делать то же, что и мне, – принимать токсичные лекарства или проходить постоянные медицинские процедуры, которые невозможно отменить. Я не хочу, чтобы вы еще хоть раз задумались о том, что ваша проблема «существует только в вашей голове», или бичевали себя за то, что не можете похудеть. «Знание – сила» – это клише, но это правда, и в этой книге вы найдете все необходимые знания, чтобы сотрудничать с вашим врачом и взять под контроль свое здоровье. Я так рада за вас, потому что знаю, что вы можете чувствовать себя потрясающе – стройными, энергичными, полными сил.

Так что переверните страницу и давайте начнем. Вас ждет совершенно новый мир.

Часть 1

Новая эпидемия патологии щитовидной железы

Глава 1

Кризис щитовидной железы

По стране прокатилась новая эпидемия – и ваш врач, возможно, даже не знает о ней.

Эта эпидемия может привести к тому, что вы наберете вес, который потом будет невозможно сбросить. Или же она может заставить вас терять вес с угрожающей скоростью, несмотря на то что вы постоянно едите и постоянно голодны.

При одном варианте этой эпидемии вы чувствуете себя усталым и измотанным, лишенным энергии и мотивации. Другой вариант наполняет вашу жизнь тревогой и страхом, которые часто перерастают в полноценные панические атаки.

Некоторые люди с этим заболеванием страдают от тумана в голове – потери ясности и сосредоточенности, досадных провалов в памяти, «проявлений старости». Другие борются с депрессией. Еще одним симптомом является выпадение волос. Болят суставы и мышцы. Имеется учащенное сердцебиение. Дрожащие руки. Ослабленные мышцы. Ощущение старости раньше времени – даже если вам еще не исполнилось и 20 лет. Трудности с засыпанием.

Эта эпидемия может повысить вероятность выкидыша. Или помешать вам забеременеть вообще. Это может убить ваше сексуальное влечение. Либо затруднить сексуальную жизнь мужчины (эректильная дисфункция) или женщины (сухость влагалища). Это может даже увеличить риск развития аутоиммунного заболевания.

Хуже всего то, что традиционная медицина часто не ставит правильный диагноз. Ваш обычный врач может сказать: «Ваши анализы в норме. Симптомы, которые вы чувствуете? Это просто происходит с возрастом». Или: «Ваши показатели находятся в пределах нормы, так что если вы плохо себя чувствуете, то это, скорее всего, просто стресс». Или: «Ваш анализ крови выглядит отлично. Если вы чувствуете себя плохо, то этого следует ожидать по мере приближения менопаузы».

Если врач не распознает ваш диагноз, вам могут неправильно назначить антидепрессанты. Или препараты для лечения тревоги. Возможно, вам назначат противозачаточные таблетки для регулирования цикла или заместительную гормональную терапию для лечения перепадов настроения. А может быть, ваш врач просто скажет: «Отдохните, не работайте так много. Что вы думаете насчет отпуска?»

Даже если вам поставили правильный диагноз, возможно, вы не получаете правильного лечения. И когда вы приходите в больницу, чувствуя себя неважно – как будто вы превратились в другого человека, которого даже не узнаете, – ваш врач отвечает: «Что бы у вас ни было, это не проявляется ни в одном из анализов крови, которые я назначил, – ваши показатели в норме. Мне жаль, что вы так паршиво себя чувствуете, но я сделал все, что мог».

Эта бушующая эпидемия затрагивает по меньшей мере 20 миллионов американцев и около 200 миллионов человек во всем мире, о которых мы знаем, и еще миллионы, которым никогда не ставили такой диагноз. Хотя она наиболее распространена среди женщин старше 40 лет, эта эпидемия может поразить кого угодно и где угодно: на самом деле, я и мои коллеги наблюдаем резкий рост заболеваемости, особенно среди женщин в возрасте 20–30 лет.

Эта эпидемия называется дисфункцией щитовидной железы. И если ее не лечить должным образом, она может разрушить вашу жизнь.

Когда у вас слишком мало гормонов щитовидной железы...

Вы часто чувствуете холод.
У вас может возникнуть запор.
Вы набираете вес или не можете похудеть.
У вас развивается ощущение тумана в голове: провалы в памяти, трудности с концентрацией внимания.
У вас перепады настроения.
Вы можете чувствовать себя вялым и немотивированным.
Вы боретесь с усталостью.
Вы спите гораздо больше, чем обычно.
Вы можете впасть в депрессию.
У вас выпадают волосы.
Ваша кожа кажется безжизненной и сухой.
Вы страдаете от гормональных нарушений.
У вас диагностировано бесплодие или были выкидыши.
Вы можете увидеть зоб на шее или ощутить отек шеи.
Вы чувствуете себя не в своей тарелке или просто не в себе.

Когда у вас слишком много гормонов щитовидной железы...

Вы часто чувствуете тепло.
Вы чувствуете беспокойство и напряженность.
Вас мучает бессонница.
У вас могут развиваться приступы паники.
У вас перепады настроения.
У вас учащенное сердцебиение и учащенный пульс.
У вас жидкий стул или диарея.
У вас может появиться тремор.
Вы теряете вес без усилий.
У вас может появиться мышечная слабость.
Может показаться, что ваши глаза выглядят выпученными.
У вас может появиться зоб на шее или отек шеи.
У вас могут быть нерегулярные месячные или бесплодие.
У вас может появиться сыпь или уплотнение кожи на передней части голени.
У вас могут выпадать волосы.
Вы можете страдать от хронической сыпи или крапивницы.

При дисфункции щитовидной железы у вас также могут быть симптомы из обоих списков, одновременно или попеременно. Вы можете чувствовать себя усталым и напряженным, измотанным и неспособным заснуть, тревожным и подавленным. У меня были пациенты, у которых реакцией на недостаточно активную щитовидную железу было похудение, а не набор веса, потому что их надпочечники компенсировали проблемы со щитовидной железой, вырабатывая слишком много гормонов стресса. Сигнальная система щитовидной железы очень сложна, и существует множество способов, с помощью которых она может дать осечку. Вот почему так важно сделать полный анализ крови на показатели функции щитовидной железы, чтобы разобраться в порой запутанных симптомах и поставить достоверный диагноз.

Эпидемия заболеваний щитовидной железы

Итак, дело вот в чем: подходы традиционной медицины создают сложности слишком большому количеству людей. И нигде это не проявляется так явно, как в ситуации с дисфункцией щитовидной железы.

Американская ассоциация щитовидной железы утверждает, что по меньшей мере 12 % населения США в течение жизни будут страдать от дисфункции щитовидной железы. Это один человек из восьми. При этом женщины страдают в пять – восемь раз чаще, чем мужчины. По данным Ассоциации, до 60 % людей с дисфункцией щитовидной железы даже не подозревают о наличии у них такой проблемы.

Учитывая такое количество страдающих указанной проблемой людей, можно подумать, что традиционная медицина бьет тревогу. Вы ожидаете, что ваш обычный врач будет заниматься проблемой дисфункции щитовидной железы: регулярно проводить анализы, назначать вам правильное количество и тип лекарств и/или препаратов гормонов щитовидной железы, следить за тем, чтобы вы соблюдали правильную диету, принимали добавки, высыпались и снимали стресс, чтобы поддерживать свою щитовидную железу в идеальном состоянии.

Не-а. Даже близко нет. Напротив, дисфункция щитовидной железы – одно из самых недостаточно диагностированных и неправильно лечащихся заболеваний. Врачи традиционной медицины настолько часто ошибаются в вопросах дисфункции щитовидной железы, что трудно перечислить все их ошибки. Но давайте попробуем сделать это.

- Даже когда у вас появляются симптомы заболевания щитовидной железы, многие врачи не делают тесты на патологию щитовидной железы и неправильно диагностируют это состояние, особенно если вам меньше 40 лет или вы мужчина.

- Когда вы проходите обследование, вы зачастую не получаете все необходимые анализы.

- Когда вам наконец поставят диагноз и назначат лечение, если у вас имеется гипотиреоз (недостаточная активность щитовидной железы), вы часто не получите нужного количества или правильную форму препаратов гормонов щитовидной железы.

- Если у вас гипертиреоз (избыточная активность щитовидной железы), то традиционные методы лечения этой патологии чреваты серьезными, иногда инвалидизирующими побочными эффектами или необратимыми повреждениями, и вам не рассказывают о натуральных растительных методах лечения, которые могут быть столь же эффективными и при этом избавить вас от негативных последствий.

- Вы никогда не узнаете о необыкновенном эффекте, которого можно достичь, внося определенные изменения в свой рацион и образ жизни: потребляйте питательные вещества, необходимые вашей щитовидной железе; избегайте продуктов, вызывающих воспаление (реакция иммунной системы, которая может вызвать множество проблем); оздоровите кишечник; избегайте чрезмерных физических нагрузок; организуйте хороший, спокойный сон; снимите стресс; избавьтесь от токсической нагрузки.

- Вы не узнаете, как обратить вспять аутоиммунные заболевания и поддерживать свою иммунную систему, – а это крайне важно, поскольку подавляющее большинство дисфункций щитовидной железы связано с аутоиммунными механизмами.

Мне как врачу функциональной медицины и пациентке с патологией щитовидной железы неприятно думать о том, как плохо традиционная медицина справляется с пациентами, имеющими проблемы со щитовидной железой, потому что я знаю, как ужасно себя чувствуешь, проходя через медицинскую мельницу. Доктора, которые говорят вам, что все дело в вашей голове. Лечение, которое должно работать, но не работает, или работает недостаточно хорошо, или оставляет вас бороться с его побочными эффектами. Симптомы, которые становятся все

хуже, хуже и хуже, а врач отмахивается от них и настаивает на том, что вы получаете «стандартное лечение».

Все это достаточно плохо. Но что меня действительно беспокоит, так это то, что нам всем продали надуманный товар. Нам сказали, что депрессия, туман в голове и увеличение веса – это неизбежная часть старения, что потеря сексуального влечения, отсутствие энергии и провалы в памяти – это просто то, с чем нужно научиться жить. Нас обманули, заставив думать, что даже в 20 и 30 лет мы должны чувствовать себя напряженными, измотанными и несчастными. Идеал оптимального здоровья и функционирования в каждом аспекте нашего тела – и нашей жизни – представляется какой-то несбыточной мечтой, какой-то фантазией нового времени, а не абсолютно достижимой медицинской целью, которую каждый из нас должен быть в состоянии достичь.

Я хочу сказать вам, что живое, сияющее здоровье – это не фантазия. Мои пациенты добиваются этого каждый день, и я знаю, что вы тоже так сможете. Когда вы наконец приведете свою щитовидную железу в норму, вы не поверите, насколько прекрасно вы себя почувствуете.

Итак, добро пожаловать в число читателей книги «Взаимодействие со щитовидной железой» – книги, которая перевернет все ваши представления и вернет вас на правильный путь.

Почему щитовидная железа так важна?

Когда функция щитовидной железы нарушена, вы чувствуете себя ужасно. Когда она в оптимальном состоянии, вы чувствуете себя потрясающе: жизнерадостно, энергично, оптимистично. Как может одна маленькая железа оказывать такое глобальное влияние? Что дает щитовидной железе такую силу?

На самом деле, щитовидная железа абсолютно важна для каждой клетки вашего тела. Каждая клетка имеет рецепторы для гормонов щитовидной железы, а это значит, что ни одна клетка не может функционировать без них. Гормоны щитовидной железы (тиреоидные гормоны)⁶ для тела – это как бензин для автомобиля: вам нужен постоянный приток этого топлива в каждую клетку.

Но недостаточно иметь просто определенный уровень тиреоидных гормонов в крови. Каждой клетке необходимо именно определенное количество – ни слишком много, ни слишком мало. Вы думали, что Златовласка была суетливой? Она ничто по сравнению с тем, как могут изменить свое функционирование ваши клетки без оптимального количества гормонов щитовидной железы.

Слишком мало гормонов – и ваш метаболизм замедляется. Вы становитесь холодным, подавленным, страдаете запорами, ощущением тумана в голове, который затмевает ваш разум, и вялостью, которая лишает вас энергии. Вы набираете вес при первой возможности. Ваши половые гормоны могут полностью перестать действовать.

Слишком много гормонов – и ваш метаболизм ускоряется. Вы становитесь паническим, тревожным, вас мучают частые расстройства кишечника, возможно, даже диарея. Вы теряете вес, даже если постоянно едите. Ваши мышцы слабеют, а руки начинают трястись.

Это – крайности. Но даже если ситуация не выходит из-под контроля, неправильное количество гормонов щитовидной железы может превратить вашу жизнь в мучение. Это как тонкий саботажник, который капля за каплей отнимает у вас здоровье и благополучие.

В этом замешана не только щитовидная железа. Щитовидная железа находится в центре сложной коммуникационной сети, включающей гипоталамус, гипофиз, щитовидную железу и, в конечном итоге, все клетки организма. Эта система включает в себя множество цепей

⁶ Щитовидная железа вырабатывает два гормона: тироксин и трийодтиронин, отличающиеся наличием или отсутствием дополнительного атома йода в молекуле. – *Прим. науч. ред.*

обратной связи, обеспечивающих постоянный поток информации, – опять же, для того чтобы каждая из ваших клеток получала именно то количество гормона щитовидной железы, которое необходимо. Эта сеть называется сигнальной системой щитовидной железы, и она настолько подробна и запутана, что никакой интернет с ней не сравнится.

Сигнальная система щитовидной железы взаимодействует со всеми другими гормонами, включая гормоны стресса⁷, половые гормоны и все гормоны, которые позволяют мозгу обрабатывать мысли и эмоции. Когда ваша щитовидная железа не работает, вы не можете адекватно реагировать на стресс. Ваша сексуальная функция может быть также нарушена различными способами: снижение полового влечения, ухудшение сексуальной активности, нарушения менструального цикла, трудности с наступлением или сохранением беременности. Также страдает ваш мозг: растет уровень тревожности и депрессии, ухудшается способность мыслить, запоминать и концентрироваться.

Итак, достижение оптимальной функции щитовидной железы – ваша цель номер один. Как же ее достичь?

В большинстве случаев вам необходимо следовать двум подходам одновременно. Вам необходимо придерживаться здоровой диеты и образа жизни, то есть «Плана восстановления щитовидной железы по методу Майерс». Также вам может понадобиться правильное медицинское лечение.

План восстановления щитовидной железы по методу Майерс

- Потребляйте питательные вещества, необходимые вашему организму для оптимальной работы щитовидной железы: йод, белок (чтобы обеспечить вас аминокислотой тирозином), селен, цинк, железо, витамин D, омега-3-жирные кислоты и различные витамины группы B.

- Избегайте продуктов, провоцирующих воспаление, особенно глютена и молочных продуктов.

- При аутоиммунных заболеваниях также избегайте всех зерновых и бобовых.
- Исцелите свой кишечник.
- Освободите свой организм от токсинов
 - Избегайте воздействия токсинов.
 - Поддерживайте естественную способность организма к детоксикации.
- Снимайте стресс
 - Практикуйте снятие стресса: дыхание в определенном темпе, нейрофидбэк, флоат-танки, акупунктура, йога, медитация, сауна, отдых на природе, развлечения и удовольствия – все, что снимает стресс. Делайте правильные физические упражнения – ничего слишком экстремального или интенсивного для вашего организма.

- Обеспечьте себе достаточное количество глубокого спокойного сна каждую ночь.

Независимо от того, является ваша щитовидная железа недостаточно активной (гипотиреозное состояние) или гиперактивной (гипертиреозное состояние), ваша диета и образ жизни должны быть в основном одинаковыми (хотя мои рекомендации по физическим упражнениям несколько отличаются для каждого случая). Однако ваше лечение с медицинской точки зрения будет существенно отличаться, поэтому давайте разберем его по пунктам.

Если ваша щитовидная железа недостаточно активна...

Начнем с вопроса о том, почему ваша щитовидная железа недостаточно активна. Есть два основных варианта: аутоиммунное заболевание или что-то другое.

⁷ Адреналин, норадреналин, кортизол, а также некоторые другие. – *Прим. науч. ред.*

Если у вас аутоиммунное заболевание...

Это наиболее распространенная форма дисфункции щитовидной железы: возникает аутоиммунное заболевание, при котором со временем ваша иммунная система атакует и разрушает такой объем щитовидной железы, что она больше не может производить достаточное количество гормонов для обеспечения клеток.

Если проблема в этом, наша цель – успокоить вашу иммунную систему и заставить ее прекратить атаковать щитовидную железу. Для этого мы используем диету и образ жизни по протоколу The Myers Way – «Путь Майерс».

Если мы сможем обратить вспять дисфункцию на достаточно ранней стадии, мы сможем сохранить всю или большую часть вашей щитовидной железы. Это отличный результат, потому что тогда ваша щитовидная железа сможет по-прежнему вырабатывать все необходимые гормоны, и вы не будете нуждаться в приеме дополнительных гормонов.

Однако большинство обычных врачей даже не пытаются обратить аутоиммунное состояние – они просто не верят, что это возможно. Они не посадят вас на противовоспалительную диету и должный образ жизни; они просто будут давать вам препараты гормонов щитовидной железы.

Если у вас именно такая ситуация, возможно, ваша щитовидная железа уже частично разрушена. Боюсь, это необратимо – мы пока не знаем, как восстановить ткань щитовидной железы. В зависимости от того, как давно у вас имеется аутоиммунное заболевание и каков был ваш рацион и образ жизни, вам, вероятно, все еще потребуются препараты гормонов щитовидной железы. В этом случае наша цель – убедиться, что ваш врач назначает вам именно тот тип и то количество гормонов, которые вам нужны. (Не волнуйтесь. В третьей части вы узнаете, что именно вам нужно для эффективной работы с вашим врачом.)

Тем временем, следуя «Плану восстановления щитовидной железы по методу Майерс», вы предотвратите дальнейшее повреждение щитовидной железы и не допустите развития другого аутоиммунного заболевания. Помните, что наличие одного аутоиммунного заболевания в три раза повышает вероятность развития другого.

Если у вас нет аутоиммунного заболевания...

Хотя большинство заболеваний щитовидной железы имеют аутоиммунную природу, некоторые из них не являются таковыми. Если ваша щитовидная железа не справляется со своими функциями, то вот какими могут быть наиболее распространенные причины.

- Ваша щитовидная железа не получает питательных веществ, необходимых ей для выработки тиреоидных гормонов.
- Ваш организм не получает питательных веществ, необходимых для преобразования тиреоидных гормонов в активную форму, которую ваш организм может использовать.
- Ваш организм не получает питательных веществ, необходимых для того, чтобы тиреоидные гормоны могли попасть в клетки.
- Какой-то другой дисбаланс в системе гормонов стресса или половых гормонов нарушает работу щитовидной железы.

Слишком большое количество тиреоидных гормонов связывается с белками в крови, делая их недоступными для клеток.

В этих случаях вам также придется внести изменения в свой рацион и образ жизни.

Если вы никогда не принимали препараты гормонов щитовидной железы, то следования «Плану восстановления щитовидной железы по методу Майерс» может быть достаточно, чтобы обратить вспять дисфункцию и вернуть вас на правильный путь. Однако в некоторых случаях

вам могут потребоваться дополнительные гормоны, особенно если вы уже принимаете их. В этом случае, опять же, наша цель – убедиться, что ваш врач назначил вам правильную дозу и тип гормона. Возможно, что со временем, следуя «Пути Майерс», вы приведете себя в такую хорошую форму, что сможете снизить дозу препарата или даже отказаться от дополнительного приема гормонов щитовидной железы.

Если ваша щитовидная железа гиперактивна

Если у вас гиперактивная щитовидная железа, мы абсолютно точно можем привести вас в состояние оптимального здоровья. Просто это займет больше времени – иногда гораздо больше, чем при недостаточно активной щитовидной железе. Как я говорю своим пациентам: при недостаточно активной щитовидной железе вы как будто пытаетесь уговорить неохотно идущую лошадь выйти из ворот, в то время как при гиперактивной щитовидной железе лошадь уже вырвалась вперед и мчится быстрым галопом. Уговорить медленную лошадь обычно легче, чем поймать быструю, но в итоге мы все равно можем получить двух хорошо воспитанных лошадей!

Как и гипотиреоз, гипертиреоз обычно, – но не всегда – имеет аутоиммунную природу. Независимо от того, аутоиммунный он или нет, вам будет полезно следовать «Плану восстановления щитовидной железы по методу Майерс», а также принимать травы, которые помогут успокоить вашу щитовидную железу. Может пройти несколько месяцев, прежде чем ваша «беглая лошадь» вернется в спокойное и оптимальное состояние, но, как только это произойдет, вы сможете наслаждаться сияющим здоровьем. В этот момент вам больше не нужно будет принимать травы, но, как и во всех других случаях, вы будете должны продолжать следовать «Пути Майерс», особенно если у вас имеется аутоиммунное заболевание. Вам также нужно будет продолжать работать со своим врачом, чтобы контролировать анализы и следить за прогрессом, тем более что гиперактивная щитовидная железа несет в себе ряд других рисков, включая остеопороз, сердечную аритмию и сердечную недостаточность. Между тем «Путь Майерс» может помочь предотвратить развитие у вас еще одного аутоиммунного расстройства и поддержать вашу щитовидную железу вместе со всем организмом.

Большие надежды: насколько хорошо все может быть?

Если у вас недостаточно активная щитовидная железа...

Когда вы принимаете правильный тип и правильную дозу препарата гормона щитовидной железы, ваше состояние улучшается, особенно если вы при этом придерживаетесь диеты и образа жизни, которые поддерживают оптимальное функционирование организма и ваше здоровье.

Лишний вес уходит, как по взмаху волшебной палочки. Ваша недостающая энергия возвращается обратно. Туман в голове испаряется. Ваши волосы перестают выпадать и становятся более густыми и красивыми, чем когда-либо прежде. Ваша депрессия и тревога проходят. Ваше половое влечение и сексуальная функция приходят в норму. Вы чувствуете себя жизненно активным, сильным, быстрым и сосредоточенным, излучая живое здоровье, которое является вашим правом от рождения. Все, что вам нужно, – это несколько простых изменений, но результат в целом похож на медицинское чудо.

Если у вас чрезмерно активная щитовидная железа...

При таком состоянии процесс лечения происходит медленнее, но со временем его результаты не менее драматичны. Для улучшения состояния здоровья может потребоваться несколько месяцев или даже больше, но при правильном лечении вы сможете избавиться от приступов паники, учащенного сердцебиения и дрожания рук. Вы сможете снова спать, снова расслабляться, снова сосредотачиваться, снова радоваться жизни. Вы будете чувствовать себя просто потрясающе: спокойным и энергичным, жизнелюбимым и расслабленным, светящимся глубоким, надежным здоровьем. Ваш путь займет больше времени, но, когда вы наконец обретете потрясающее здоровье, вы будете наслаждаться собственным медицинским чудом.

Семь главных мифов о щитовидной железе

Во второй части этой книги вы получите подробное объяснение работы щитовидной железы и вашей иммунной системы. В третьей части вы узнаете, что именно большинство врачей упускают из виду, и получите все необходимое для более эффективной работы с вашим врачом. А в четвертой части я расскажу вам, как «План восстановления щитовидной железы по методу Майерс» поможет вам обратить вспять патологические симптомы и поддержать свой организм с помощью проверенного протокола питания и образа жизни.

Но я не хочу, чтобы вам пришлось ждать так долго, чтобы развеять деморализующие мифы, которые окружают тему дисфункции щитовидной железы. Я хочу, чтобы в вашем распоряжении уже сейчас было несколько проверенных, достоверных фактов. Когда ваш врач говорит вам, что у вас нет проблем со щитовидной железой или что вы получаете правильное лечение, бывает очень трудно поверить в обратное. Когда несколько врачей сходятся во мнении, что у вас нет дисфункции щитовидной железы, не согласиться с этим становится еще труднее. Традиционная точка зрения – сильный зверь!

Пришло время убить этого зверя и освободиться от мифов о щитовидной железе. Если многие люди верят во что-то, это еще не значит, что это правда, аналогично – если многие врачи верят во что-то, это также еще не значит, что это правда. В своей первой книге я рассказала историю Игнаца Земмельвейса, венгерского врача, который в течение десятилетий пытался убедить своих коллег-врачей мыть руки между родами, чтобы не передавать микроорганизмы от одной молодой матери к другой. Потребовалось более пятидесяти лет, чтобы его новомодная идея стала стандартом, хотя сейчас его проницательность кажется нам очевидной. Я думаю, что через 50 лет, – надеюсь, даже меньше – эти распространенные мифы о щитовидной железе будут казаться такими же диковинными, как и отказ от мытья рук. Но я хочу, чтобы у вас была эта информация уже сейчас, так что начнем.

МИФ № 1. Набор веса, потеря энергии и снижение полового влечения – это нормальная составляющая старения, и с этим ничего нельзя поделать.

ФАКТ. Перечисленные симптомы часто являются признаками заболевания щитовидной железы, и с этим можно многое сделать.

Именно здесь функциональная медицина намного лучше традиционной. Традиционная медицина склонна рассматривать упадок сил как неизбежность и полагает, что с возрастом организм естественным образом разрушается.

В какой-то степени это, конечно, правда, но не в той, в которой традиционная медицина хотела бы вас в этом убедить. На самом деле, если вы поддерживаете оптимальное функционирование своего организма – если вы знаете, что нужно каждому органу и системе, чтобы

функционировать наилучшим образом, – вы можете поддерживать оптимальный метаболизм, активное половое влечение, стройную фигуру и здоровый вес на протяжении всей жизни, не говоря уже о мощном, стабильном притоке энергии. Да, вы можете немного замедляться с каждым десятилетием, но именно «немного», потому что возраст – это не главное. Проблема – в функционировании организма.

Проблема в том, что большинство людей не знают, как поддерживать оптимальное функционирование своего организма, и поэтому с возрастом его функции начинают нарушаться. Но дело не в самом возрасте. Это неправильное питание, расстройства кишечника, недостаточная физическая активность или неправильный тип физической активности, слишком сильный стресс и слишком много токсинов в окружающем мире, перегруженном тяжелыми металлами, промышленными химикатами и продуктами, произведенными на фабриках. Усугубляет ситуацию и слишком большое количество принимаемых лекарств – речь идет в том числе и об антибиотиках, которые, кстати, нарушают работу кишечника и всех полезных бактерий, способствуя, помимо прочих проблем, еще и увеличению веса.

Но есть и отличная новость: все эти нарушения функционирования организма можно исправить с помощью здорового питания, что особенно радует тех, кто страдает дисфункцией щитовидной железы, аутоиммунными расстройствами или и тем, и другим. Вы можете улучшить свои функции и устранить симптомы, и вы можете сделать это в любом возрасте. Я никогда не буду иметь удовольствия встретиться с большинством из вас, но я могу поделиться своим опытом на страницах этой книги.

МИФ № 2. У вас перименопауза, менопауза или вы только что родили ребенка. Туман в голове, депрессия, увеличение веса, гормональные проблемы и общее плохое самочувствие – это обычные явления. И лучшее лечение – противозачаточные таблетки или заместительная гормональная терапия.

ФАКТ. Дисфункция щитовидной железы часто возникает при приближении менопаузы или после родов. Но при правильном лечении вы сможете чувствовать себя бодро и оптимистично, сохраняя здоровый вес.

Одна из вещей, которая меня больше всего бесит в традиционной медицине, – это то, насколько пессимистично традиционные врачи смотрят на перспективы своих пациентов. Они допускают гораздо меньшее для своих пациентов, чем я готова допустить для своих! Я хочу, чтобы вы сияли и были энергичны, стройны и сильны, умственно активны и при этом чувствовали себя спокойными и счастливыми. Я знаю, что вы можете добиться этого, если ваша щитовидная железа получает необходимую поддержку, как и все остальное тело.

Такое разнообразие симптомов, которые, как кажется, вызваны проблемами с женскими половыми гормонами, имеет корни в нездоровой щитовидной железе. Действительно, гормональные сдвиги во время беременности, родов и менопаузы часто вызывают проблемы со щитовидной железой, хотя иногда именно неправильная работа щитовидной железы приводит к кризису в сфере половых гормонов. В любом случае, когда я вижу пациентку с проблемами со стороны женских половых гормонов, я обязательно проверяю и ее щитовидную железу – и почти неизбежно один тип гормональной дисфункции сопровождается другим. Это означает, что мы должны лечить как щитовидную железу, так и эстроген-прогестероновые проблемы; в противном случае, если не лечить одну из систем, другая, скорее всего, станет еще хуже.

Поэтому, если вы приближаетесь к менопаузе, находитесь в менопаузе или имеете дело с послеродовыми проблемами, не думайте, что у вас нет дисфункции щитовидной железы. Вполне возможно, что вы сможете решить проблемы с женскими половыми гормонами с помощью лечения патологии щитовидной железы и «Пути Майерс», никогда не прибегая к приему противозачаточных таблеток или эстрогеновых добавок.

Даже если вам потребуется заместительная гормональная терапия, она, скорее всего, будет неполной без внимания к вашей щитовидной железе, вашему питанию и образу жизни. Поймите, что решение проблемы дисфункции щитовидной железы и поддержка здоровья вашего организма в целом будет иметь огромное значение для любого гормона в вашем теле.

МИФ № 3. Диета не влияет на состояние щитовидной железы.

ФАКТ. Безусловно, влияет, особенно если дисфункция имеет аутоиммунный компонент.

Как вы узнаете во второй части, одним из важных аспектов аутоиммунных заболеваний считается явление, известное как молекулярная мимикрия. Это процесс, который происходит, когда ваша иммунная система путает компонент пищи и часть вашего тела.

Давайте сделаем шаг назад и рассмотрим проблему чувствительности к пище. Такое происходит, когда ваша иммунная система решает, что определенная пища опасна для вашего организма. Глютен – группа белков, содержащихся в пшенице, ржи и многих других злаках, – часто вызывает такой тип реактивности. Когда ваша иммунная система принимает глютен за опасного врага, она мобилизует атаку химических веществ-киллеров каждый раз, когда вы употребляете продукты, содержащие глютен. Хлеб, макароны и хлебобулочные изделия – наиболее распространенные формы продуктов, содержащих глютен, но, кроме того, глютен является широко используемым консервантом и загустителем, поэтому его также можно найти во многих готовых и упакованных продуктах и соусах.

Описанная бурная реакция на «вторжение глютена» может вызвать у вас такие побочные эффекты, как заложенность носа, ощущение тумана в голове, боли в суставах, усталость, кожную сыпь, головную боль, нарушение работы желудка или другие реакции организма на попытки дать отпор «врагу». Однако, поскольку молекулярная структура глютена напоминает структурные компоненты клеток щитовидной железы, употребление глютена также может спровоцировать атаку системы иммунитета на щитовидную железу.

Вот почему, когда я заставляю своих пациентов с заболеваниями щитовидной железы на 100 % отказаться от глютена, мы видим немедленное улучшение функции щитовидной железы и резкое снижение уровня антител к щитовидной железе (показатель того, насколько иммунная система готова атаковать щитовидную железу). Диета абсолютно точно влияет на здоровье щитовидной железы, и если у вас есть аутоиммунное заболевание щитовидной железы, она также будет иметь большое значение для вашего здоровья.

В четвертой части вы узнаете о многих других способах влияния посредством диеты на здоровье щитовидной железы. А в пятой части у вас будет возможность применить «План восстановления щитовидной железы по методу Майерс», чтобы вы сами смогли убедиться в том, что диета может существенно изменить ваше здоровье.

МИФ № 4. Здоровье вашего кишечника не имеет никакого отношения к вашей щитовидной железе.

ФАКТ. Здоровье кишечника на самом деле один из самых важных факторов, влияющих на состояние щитовидной железы.

Хотя здоровье кишечника важно по многим причинам, оно абсолютно необходимо для лечения и профилактики аутоиммунных заболеваний. В конце концов, почти 80 % вашей иммунной системы находится по другую сторону стенки кишечника. Если стенки кишечника не целостны, – когда недостаточно переваренная пища и токсины могут просачиваться через них, – ваша иммунная система принимает удар на себя. Как мы увидим во второй части, это может вызвать аутоиммунное заболевание, а также ряд других симптомов. Мои пациенты с

аутоиммунными заболеваниями, включая болезни Хашимото и Грейвса, сразу же чувствуют себя лучше, когда их кишечник начинает восстанавливаться.

Более подробно о важности кишечника вы узнаете из второй и четвертой частей книги. А в пятой части у вас будет возможность узнать, есть ли у вас одна или обе из двух распространенных кишечных инфекций – избыточный рост дрожжей (называемых *Candida*) и избыточный рост бактерий тонкого кишечника (SIBO). Если это так, вы узнаете, как такие состояния лечить и предотвратить их рецидивы. Вы также увидите, как быстро «План восстановления щитовидной железы по методу Майерс» поможет вам вылечить кишечник, что значительно улучшит состояние щитовидной железы и ваше общее здоровье. А пока позвольте мне еще раз сказать, что это тот аспект здоровья, который традиционная медицина склонна игнорировать. Функциональная медицина, напротив, уделяет здоровью кишечника центральное место в вашем общем благополучии.

МИФ № 5. В наши дни мы все слишком напряжены и недосыпаем. Проблема в этом, а не в плохой работе щитовидной железы.

ФАКТ. Стресс и проблемы со сном доставляют нам столько неприятностей отчасти из-за того, что они нарушают работу щитовидной железы.

Как вы увидите в четвертой части, я собираюсь заняться вашими привычками в отношении сна, а также подтолкнуть вас к проблеме стресса. Если вы не получаете достаточно хорошего, спокойного сна каждую ночь, ваша щитовидная железа будет страдать, как и ваша иммунная система. Если вы не находите способов снять стресс, это вдвойне ухудшает ситуацию. Сон и снятие стресса имеют решающее значение как для «Пути Майерс», так и для любого эффективного лечения дисфункции щитовидной железы и иммунной системы.

Но – и это очень важно – вы можете испытывать проблемы со сном и стрессом еще и потому, что ваша щитовидная железа не в порядке. Когда щитовидная железа работает плохо, страдает весь организм. Это порочный круг, своеобразная ловушка. Как вы узнаете во второй части, каждая клетка вашего тела зависит от гормонов щитовидной железы. Хотя сон – это прекрасное расслабление, создание здорового сна требует определенной работы от вашего мозга. Если ваш мозг не получает достаточного количества гормонов щитовидной железы, он может быть не в состоянии организовать сон.

Аналогичным образом тесно связаны между собой щитовидная железа и надпочечники, которые вырабатывают гормоны стресса. Поэтому, если ваша щитовидная железа находится в состоянии дисбаланса, функция надпочечников, вероятно, также будет в плохом состоянии. У вас может быть меньше резервов для борьбы со стрессом, больше склонности выходить из себя по мелочам или общий недостаток мотивации и бодрости. Что еще хуже, гормоны стресса могут компенсировать низкий уровень гормонов щитовидной железы, заставляя вас бодрствовать по ночам. Таким образом, бессонница, раздражительность, вялость и чувство утомленности часто являются проявлениями дисфункции щитовидной железы, а также дисфункции надпочечников, и правильная доза препаратов гормонов щитовидной железы может изменить ситуацию.

И последнее, но ни в коем случае не менее важное: проблемы со сном и стресс могут быть результатом неправильного питания и образа жизни. Если вы не даете каждому органу, железе и системе то, что им необходимо для функционирования, если ваш организм перегружен токсинами и если вы никогда не находите способ снять стресс, ваш сон и стрессоустойчивость будут страдать, а вместе с ними – щитовидная железа и надпочечники. И тогда плохая работа щитовидной железы и надпочечников только ухудшит ситуацию. Это порочный круг, но у вас есть возможность разорвать его. Поддержите свою щитовидную железу и надпочеч-

ники с помощью Myers Way Thyroid Connection Plan, и вы будете поражены тем, как исчезнут проблемы со сном и стрессом.

МИФ № 6. Если вы чувствуете усталость, тревогу, недостаток мотивации или вялость, это депрессия, а не дисфункция щитовидной железы.

ФАКТ. Недостаточная функция щитовидной железы вызывает депрессию, беспокойство и отсутствие мотивации – проблемы, которые часто решаются или, по крайней мере, улучшаются благодаря эффективному лечению патологии щитовидной железы.

Я буду первой, кто согласится, что депрессия – это сложное состояние, как и тревога, ощущение тумана в голове и потеря мотивации. Здесь могут быть задействованы многие факторы, сложная смесь физического и психологического компонентов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.