



*Эта книга содержит советы и информацию, связанные со здоровьем. Их нужно использовать исключительно как дополнение, а не в качестве замены советам врача или другого медицинского профессионала.*

*Если вы знаете или подозреваете, что у вас проблемы со здоровьем, рекомендуем обратиться к вашему лечащему врачу, прежде чем применять какие-либо медицинские программы или методы лечения.*

*Были предприняты все усилия, чтобы удостовериться в точности приведенной в книге информации на момент публикации. Тем не менее издательство и автор не несут ответственности за любые медицинские последствия, возникшие в результате применения методов из этой книги, так как организм каждого человека уникален, а состояние здоровья всегда требует персонализированного подхода.*

*Посвящается моим дорогим читателям,  
искателям здоровья  
и «Повстанцам глубинной причины».  
Желаю вам восстановить здоровье,  
следовать за мечтой и изменить мир!*

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ КАТИ ЯНГ, ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА И ТЕРАПЕВТА .....</b>	<b>9</b>
<b>ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ .....</b>	<b>15</b>
Дорогой читатель! .....	15
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ .....</b>	<b>17</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>21</b>
Что у вас: тиреодит Хашимото, гипотиреоз или сразу и то и другое? ...	22
Моя жизнь с тиреодитом Хашимото .....	23
Можно ли вылечить тиреодит Хашимото? .....	26
Чем отличается мой подход .....	29
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.</b>	
<b>ЗНАКОМСТВО С ТИРЕОДИТОМ ХАШИМОТО .....</b>	<b>33</b>
<b>ГЛАВА ПЕРВАЯ.</b>	
<b>МОЯ ИСТОРИЯ УСПЕХА В БОРЬБЕ С ТИРЕОДИТОМ     ХАШИМОТО — И КАК ВАМ ДОБИТЬСЯ ТАКОГО ЖЕ УСПЕХА .....</b>	<b>35</b>
«Ну, вы просто стареете...» .....	38
Наконец-то диагноз .....	40
Продолжение поиска рекомендаций по образу жизни .....	43
Берем здоровье в свои руки .....	47
Уделяйте время себе .....	49
Эмпатия или логика? .....	51
Станет ли ваша история историей успеха? .....	52
Будьте повстанцем, а не воином .....	54
Как пользоваться этой книгой .....	57
<b>ГЛАВА ВТОРАЯ.</b>	
<b>ЧТО ТАКОЕ ТИРЕОДИТ ХАШИМОТО? СИМПТОМЫ,     ДИАГНОСТИКА, ПРОИСХОЖДЕНИЕ .....</b>	<b>61</b>
Щитовидная железа: маленькая, но мощная .....	62
Почему тиреодит Хашимото уникален .....	63

Что происходит при тиреоидите Хашимото .....	64
Как развиваются тиреоидит Хашимото и другие аутоиммунные заболевания...	67
Почему аутоиммунные заболевания часто встречаются вместе .....	69
Точный диагноз .....	72
Самые важные анализы щитовидной железы .....	73
Пять стадий тиреоидита Хашимото .....	78
Важность ранней диагностики .....	80
Лечение тиреоидита Хашимото .....	81
Стоит ли делать операцию при тиреоидите Хашимото?.....	82
Следующие шаги .....	83
План излечения.....	84

### ГЛАВА ТРЕТЬЯ.

#### КАК ПОДХОД «ГЛУБИННОЙ ПРИЧИНЫ»

<b>МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ .....</b>	<b>85</b>
«Фундаментальные протоколы» .....	89
«Протоколы продвинутого уровня» .....	91
Рекомендации «Глубинной причины»: как добиться успеха .....	94
Достижение мечты о здоровье .....	97

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

<b>ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРОТОКОЛЫ .....</b>	<b>103</b>
----------------------------------------	------------

### ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ.

<b>ПРОТОКОЛ «УКРЕПЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ» .....</b>	<b>107</b>
Что такое протокол «Укрепление печени»?.....	112
Контакты с токсинами и тиреоидит Хашимото .....	116
Двухнедельный протокол «Укрепление печени» .....	137
Первый этап: откажитесь от потенциальных пищевых триггеров ...	138
Второй этап: добавьте в рацион укрепляющие продукты .....	144
Переход к рациону, богатому питательными веществами .....	154
Соединяем первые два этапа:	
пищевой план «Легкое укрепление печени» .....	159
Третий этап: сократите контакты с токсинами .....	161
Четвертый этап: укрепите детоксикационные сигнальные пути....	165

### ГЛАВА ПЯТАЯ.

<b>«ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАДПОЧЕЧНИКОВ» .....</b>	<b>177</b>
Знакомство с надпочечниками .....	181
Связь между тиреоидитом Хашимото и усталостью надпочечников .....	186
Как у нас включается стрессовая реакция .....	188
Четырехнедельный протокол «Восстановление надпочечников»....	193
Первый этап: отдыхайте.....	195
Второй этап: избавьтесь от стресса .....	197

Третий этап: уменьшите воспаление .....	202
Четвертый этап: сбалансируйте сахар в крови .....	204
Пятый этап: восстановите запасы питательных веществ и введите адаптогены .....	213
Следующие шаги и препятствия .....	220

## **ГЛАВА ШЕСТАЯ.**

<b>ПРОТОКОЛ «БАЛАНС КИШЕЧНИКА» .....</b>	<b>223</b>
Разбираемся в кишечной проницаемости .....	223
Реактивные продукты и пищевая чувствительность при тиреоидите Хашимото .....	229
Как лучше всего вылечить кишечную проницаемость? .....	232
Шестинедельный протокол «Баланс кишечника» .....	232
Первый этап: устраните реактивные продукты .....	233
Второй этап: принимайте ферменты .....	235
Третий этап: сбалансируйте кишечную микрофлору .....	239
Четвертый этап: хорошо кормите кишечник .....	243
Следующие шаги и препятствия .....	249

## **ГЛАВА СЕДЬМАЯ.**

<b>АНКЕТЫ ДЛЯ ПРОТОКОЛОВ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ .....</b>	<b>255</b>
Определение триггеров и их роли в протоколах продвинутого уровня .....	256
Анкеты «Глубинной причины» .....	258

## **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.**

<b>ПРОТОКОЛЫ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ .....</b>	<b>265</b>
--------------------------------------------	------------

## **ГЛАВА ВОСЬМАЯ.**

<b>ПРОТОКОЛ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ .....</b>	<b>267</b>
Рецептурные гормоны щитовидной железы .....	268
Четыре «П» оптимального приема лекарств для щитовидной железы .....	269
Долгосрочные планы: лекарства и регенерация щитовидной железы .....	284
Как снижать дозировку лекарств от щитовидной железы .....	292
Последние мысли на тему оптимизации гормонов щитовидной железы .....	293

## **ГЛАВА ДЕВЯТАЯ.**

<b>ПРОТОКОЛЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПИТАНИЕМ И ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ .....</b>	<b>295</b>
Опасные диетические догмы .....	295

Продвинутые модификации диеты, которые могут помочь в выздоровлении при тиреоидите Хашимото.....	297
Осваиваем питательные вещества .....	313
Следующие шаги.....	320
<b>ГЛАВА ДЕСЯТАЯ.</b>	
<b>ПРОТОКОЛЫ ДЛЯ БОРЬБЫ С ТРАВМАТИЧЕСКИМ СТРЕССОМ.....</b>	<b>321</b>
Создание противовоспалительной среды снаружи и внутри .....	322
Травматический стресс и тиреоидит Хашимото.....	323
Как справиться с травматическими событиями и паттернами, которые они вызывают.....	324
Протокол для перезагрузки стрессовой реакции .....	329
Продвинутый протокол укрепления надпочечников .....	338
Следующие шаги.....	344
<b>ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ.</b>	
<b>ПРОТОКОЛЫ ДЛЯ БОРЬБЫ С ИНФЕКЦИЯМИ.....</b>	<b>345</b>
Множество инфекций, связанных с тиреоидитом Хашимото .....	347
Кишечные инфекции при тиреоидите Хашимото:	
обзор и рекомендованные протоколы .....	351
Не только кишечные инфекции.....	360
Следующие шаги.....	370
<b>ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ.</b>	
<b>ПРОТОКОЛЫ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ТОКСИНОВ.....</b>	<b>371</b>
Химическая чувствительность .....	372
Чувствительность к ЭМП.....	374
Плесень.....	375
Болезнь грудных имплантатов.....	377
Токсичные металлы .....	378
Мутация гена MTHFR.....	389
Протокол пищевых добавок для гена MTHFR .....	390
Стоматологические процедуры.....	390
Следующие шаги.....	394
<b>ОБРАЩЕНИЕ АВТОРА.....</b>	<b>395</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>	<b>397</b>
<b>ИЗБРАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ .....</b>	<b>399</b>
<b>ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	<b>409</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ КАТИ ЯНГ, ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА И ТЕРАПЕВТА

**Е**сли у вас аутоиммунный тиреоидит и вы держите в руках эту книгу, не кладите ее обратно на полку. Это ваш пропуск в здоровую жизнь.

Утомляемость, слабость, холодные конечности, сонливость, запоры, сухость кожи, снижение иммунитета и работоспособности, отечность, землистый цвет лица, выпадение волос, избыточный вес, неэффективность диет и спорта — вот стандартный набор жалоб, с которыми пациенты обращаются к терапевту и, в большинстве случаев, получают неутешительные ответы:

«Ну, а что вы хотите, для вашего возраста это — типичные жалобы».

«Старайтесь правильно питаться и не нервничать».  
(А то вы сами этого не знали и не пробовали.)

«Обратитесь к психотерапевту, у вас депрессия, показаны антидепрессанты».

Если вам повезет чуть больше и вас отправят к эндокринологу, то он назначит лабораторные тесты на ТТГ, свободные Т3 и Т4, а также антитела к тиреоглобулину и тиреопероксидазе. Но и в этом случае, даже если уровень антител будет выше значений референса, при значении ТТГ в пределах нормы вы можете столкнуться с таким ответом:



«Ждите, когда наступит гипотиреоз, и приходите за назначением гормонов. Повышенный уровень антител ничего не означает, не обращайтесь внимания, их вообще не нужно было сдавать».

Знакомо, да?

А ведь аутоиммунный тиреоидит Хашимото — это настоящий бич современности, и до стадии манифестного гипотиреоза может десятилетиями отравлять качество жизни.

При этом вы будете жить с иллюзиями, что организм в порядке, и все эти неспецифические жалобы просто связаны с усталостью и современным темпом жизни.

В итоге упустите время, чтобы предотвратить прогрессирование состояния.

В поисках эликсира здоровья вы разочаруетесь в современной медицине, возможно, попробуете антидепрессанты или методы нетрадиционной медицины, а затем получите заветное назначение заместительной гормональной терапии.

Но и здесь вас может ждать разочарование — ее недостаточная эффективность!

Звучит крайне пессимистично.

«Неужели нет волшебной таблетки?» — спросите вы.

И я как эндокринолог, практикующий целостный и персонализированный подход, отвечу вам, что есть. И имя ее — осознанность.

Прежде всего, необходимо взять на себя ответственность за происходящее.

С этой книгой вам станет гораздо легче понять, что тиреоидит Хашимото случился с вами не просто так.

Это совокупность причинно—следственных событий в вашей жизни, таких как:

- ▶ перманентный стресс или агрессивные стрессовые события;
- ▶ неправильное питание;
- ▶ нарушение режима труда и отдыха;
- ▶ игнорирование воспалительных процессов, например, хронического тонзиллита или периодонтита, инфицирование герпесом или хеликобактером пилори и пр.

Как часто мы откладываем визит к терапевту, стоматологу, психологу или банально не ложимся вовремя спать, ведь всегда находятся дела поважнее?

Вторая сложность связана с тем, что в России на данном этапе мало докторов, которые внедряют целостный подход в практику и обладают достаточным временем на приемах, чтобы объяснить пациентам, с чем связана та или иная жалоба.

Проще и быстрее назначить гормоны.

Поэтому, чтобы взять под контроль тиреоидит Хашимото, вам будет необходимо самостоятельно изучить врага «от и до».

Третья трудность: вы столкнетесь с проблемой переизбытка информации в интернете и сложностью отфильтровать достоверную.

Но не стоит опускать руки.

Изабелла Венц написала для вас книгу, настоящее практическое пособие по улучшению жизни на любом этапе борьбы с аутоиммунным диагнозом.

Чем хороша эта книга?

Прежде всего тем, что Изабелла написала ее через призму личного опыта.

В 27 лет ей поставили диагноз «тиреоидит Хашимото», и молодая девушка прошла все круги ада, прежде чем добиться стойкой ремиссии.

«Врачи традиционного подхода будут настаивать на том, что нет возможностей ослабить аутоиммунную атаку на железу, но мой опыт — личный и моих пациентов, как и опыт множества функциональных и интегративных клиницистов, ярко демонстрирует противоположную позицию, — говорит Венц. — Когда мне был поставлен диагноз “аутоиммунный тиреоидит Хашимото”, я уже долго боролась с хронической усталостью, потерей веса, выпадением волос, с синдромом раздраженного кишечника, туннельным синдромом запястья, болями в суставах, с кислотным рефлюксом, туманом в голове, с хроническим кашлем, множественными аллергиями, вздутием, тревожностью, сердцебиением, бледностью кожных покровов, непереносимостью холода, угрями и многими другими симптомами.

Я счастлива сообщить, что постепенно все мои симптомы исчезли. На голове у меня полно волос, сама голова полна идей, и мне не откажешь всообразительности. Я счастлива, здорова, спокойна и полна энергии, и я, наконец-то, могу заниматься тем, что мне нравится».

Изабелла в 23 года уже была доктором фармации (PharmD) и сертифицированным фармакологом, это позволило ей с ювелирной точностью оценить влияние как традиционного гормонального лечения, так и нутрицевтической коррекции состояния. Образование Изабеллы классическое. В книге вы не найдете отрицания догм доказательной медицины, а методики интегративного подхода прекрасно дополняют традиционное лечение, потенцируя его эффективность, и в ряде случаев со временем приводят к отмене гормонотерапии.

Тысячи пациентов и последователей Изабеллы добились стойкой ремиссии по диагнозу «аутоиммунный тиреоидит» и значительно улучшили качество жизни.

Мне нравятся размышления автора: «Часто будут говорить: раз у вас аутоиммунный тиреоидит Хашимото, то у вас он будет всегда. Это похоже на следующее утверждение: если у кого-то инфекция в мочевых путях, у него она будет всегда.

Но это не так.

Эти инфекции лечатся. Конечно, всегда можно подхватить другую, если опять попадут бактерии. Наличие мочевых путей у женщин — это риск инфекций, точно так же наличие щитовидной железы и генетическая предрасположенность к развитию аутоиммунного заболевания — риск развития Хашимото.

Конечно, точно так же, как можно принять предосторожности против инфекций мочевых путей <...>, так же мы вполне в состоянии использовать целевые стратегии по предотвращению вспышек Хашимото. Запомните: гены — это не судьба».

Еще одна отличная новость.

Вам не нужно самим структурировать и анализировать сотни страниц порой противоречивой информации. Несколько лет исследований по тиреоидиту Хашимото и гипотиреозу, тестирование методик и инструментов на собственном опыте автор оформила в четкий алгоритм действий, который гарантированно приведет вас в точку благополучия.

И не только при тиреоидите Хашимото.

Вы определите, что в вашем случае явилось триггером заболевания.

Вы составите персонализированный план действий.

Вы сможете остановить прогрессирование состояния.

Даже если вы уже принимаете гормоны щитовидной железы, но терапия малоэффективна и у вас сохраняются характерные гипотиреоидные жалобы, описанные мной вначале,

то в книге вы найдете ответы, как сделать эту терапию более эффективной и, возможно, снизить дозу гормона либо отказаться от них вовсе (это зависит от стажа заболевания).

Благодаря книге Изабеллы вы определите скрытые причины неблагополучия щитовидной железы, такие как:

- ▶ состояние желудочно—кишечного тракта;
- ▶ состояние надпочечников;
- ▶ дефицит микроэлементов и витаминов.

С помощью рекомендаций автора проведете генеральную уборку организма и сможете навести порядок в этих системах. Например, устраните дефициты селена, железа или витаминов группы В и поймете, что визит к эндокринологу можно отложить, ведь качество жизни стало намного лучше.

Таким образом, прочитав эту книгу, вы сэкономите бесценный ресурс — время, а именно время часто является решающим фактором для того, чтобы повернуть болезнь вспять.

А еще вы станете представителем особой категории пациентов — осознанных.

Приобретенные навыки позволят потенцировать и делать эффективной любую назначенную вам терапию, не важно, каким доктором — модным, востребованным или доктором в городской поликлинике, доказательным или интегративным, кандидатом медицинских наук, профессором или же начинающим ординатором.

Вы четко поймете, что ваше здоровье в ваших руках. И именно эта осознанность позволит вам выбрать “своего” врача и получить максимальный результат в тандеме с ним, поскольку персонализированный подход дает именно такой эффект от терапии.

## Резюме

Вы держите в руках потрясающий инструмент по управлению не только тиреозидитом Хашимото, но и вашим здоровьем в целом. И мне отрадно, что вы находитесь в самом

начале пути и вам предстоит узнать столько практикоприменимой информации.

После ее внедрения качество вашей жизни станет на порядок лучше, чем сейчас.

Я счастлива, что благодаря этой книге сообщество осознанных пациентов возрастет, и это позволит вместе с врачом брать под строгий контроль такие непростые заболевания, как тиреоидит Хашимото с помощью простых и не таких категоричных инструментов, как гормонотерапия.

Удачи вам в обретении эффективных знаний на пользу своему здоровью и здоровью близких людей.

*Екатерина Григорьева (Катя Янг).*

*Практикующий врач-эндокринолог и терапевт.*

*Автор Инстаграм-блога о персонализированной anti-age медицине @wow.so.young и популярного лайфхак-YouTube-канала*

*«Живи как Янг»*



## ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

**Дорогой читатель!**

**Е**сли вы взяли в руки эту книгу, скорее всего, у вас проблемы со здоровьем, и вы подозреваете, что они как-то связаны со щитовидной железой. Может быть, вы только что узнали, что у вас аутоиммунное заболевание, известное как тиреоидит Хашимото, и ищете способы восстановить здоровье. Или, может быть, много лет принимаете лекарства для щитовидной железы и где-то услышали, что есть и другой способ улучшить самочувствие, и сейчас готовы применить этот способ.

Многие из вас попали сюда из-за все растущего списка непонятных симптомов, которые, возможно, вызваны неверной работой щитовидной железы. Этот список может включать в себя выпадение волос, тревожность, боль в суставах, расстройство кишечника, сильнейшую усталость, аллергии и кислотный рефлюкс (и это лишь малая часть возможных симптомов).

Какой бы ни была история ваших взаимоотношений с тиреоидитом Хашимото, вы пришли по адресу, и я здесь, чтобы помочь вам. Я страдала от симптомов тиреоидита Хашимото более десяти лет, и немалую часть этого времени мне даже не могли поставить диагноз. Я понимаю, как может раздражать отсутствие ответов и недостаток поддержки со стороны общепринятой медицинской парадигмы. Еще я понимаю,

как это тяжело — чувствовать, что во всем нужно разбираться самостоятельно.

Лишь после того как я применила на практике свое фармацевтическое образование, посвятила тысячи часов поиску информации и стала сама для себя подопытным кроликом, мне удалось создать протокол лечения. Я смогла выздороветь, а затем и помочь тысячам других людей улучшить здоровье и жить более счастливой, насыщенной жизнью.

На каком бы этапе путешествия вы ни находились, я хочу, чтобы вы знали: вам может быть лучше, и вам станет лучше, когда вы возьмете здоровье в свои руки и измените жизнь. Покупка этой книги — отличный первый шаг, и я очень рада, что вы держите ее в руках. Стать частью вашего путешествия — огромная честь для меня!

*Изабелла ВЕНЦ,  
доктор фармакологии,  
член Американского общества  
клинической патологии*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Г**лавный руководящий принцип этой книги звучит так: «Гены — это не ваша судьба!» Я искренне верю в него. Я говорю пациентам, что гены — это заряженное оружие, но на курок нажимает окружающая среда. То, как вы едите, какие физические нагрузки получаете, как справляетесь со стрессом и в каком объеме контактируете с токсинами окружающей среды, влияет на формирование и прогресс хронических заболеваний.

Более 133 миллионов американцев страдают от хронических заболеваний, причем около 20 миллионов из них живут с теми или иными болезнями щитовидной железы. Симптомы тиреоидита Хашимото и гипотиреоза не ограничиваются только упадком сил — они могут стать настоящей катастрофой для здоровья. Щитовидная железа определяет скорость (и улучшает активность) всех телесных функций. Она влияет на ваше настроение, здоровье кожи и волос, работу сердца, уровень сахара в крови, фертильность, температуру тела, работу мышц и гормональную систему, особенно на симптомы, связанные с ПМС и менопаузой.

Когда Изабелле Венц, доктору фармакологии, впервые поставили диагноз «тиреоидит Хашимото», она быстро обнаружила, что информации о том, какой образ жизни рекомендуется вести при этой болезни, почти не существует. Борясь с болезнью, она методично исследовала и проверяла протоколы лечения и в конце концов добилась ремиссии. А потом смело поделилась своим опытом со всем остальным