

Содержание

Введение	9
Создание взаимодействия со щитовидной железой	10
Возьмите на себя ответственность за свое здоровье.....	11
Когда ваш врач вам не верит.....	13
«Но я вам верю»	18
Поиск лучшего способа.....	20
Совершенно новый мир.....	21
Часть 1. Новая эпидемия патологии щитовидной железы •	25
Глава 1. Кризис щитовидной железы	27
Эпидемия заболеваний щитовидной железы.....	30
Почему щитовидная железа так важна?	32
План восстановления щитовидной железы по методу Майерс.....	34
Если ваша щитовидная железа недостаточно активна... ..	35
Если ваша щитовидная железа гиперактивна	37
Большие надежды: насколько хорошо все может быть?	38
Семь главных мифов о щитовидной железе.....	39
Глава 2. Вам можно помочь	49
Как выглядит успех?	50
Мартина: «Ваши анализы в порядке. Вы просто стареете»	53

Томас: «Вы мужчина, поэтому у вас не может быть проблем со щитовидной железой»	59
Глория: «Нас больше беспокоит ваша волчанка...»	63
Тейлор: «Тебе просто нужно расслабиться...»	66
Почему традиционная медицина так часто дает осечки?	67
Традиционная медицина против функциональной медицины: в чем разница?	69

Часть 2. Анализ состояния вашей щитовидной железы • 75

Глава 3. Что такое щитовидная железа?.....	77
Гипофиз — второй по важности орган	79
Ваша щитовидная железа заряжает энергией ваш организм ...	81
Связанный или свободный: сколько тиреоидного гормона на самом деле доступно?	82
Процесс преобразования	84
Процесс проникновения	85
Энергия внутри ваших клеток	86
Реверсивный т3: торможение	87
Поддержка сигнальной системы щитовидной железы.....	88
Когда функция щитовидной железы нарушается	90
Связь со стрессом	91
Стресс и ваша щитовидная железа.....	94
Глава 4. Связь щитовидной железы с аутоиммунными проблемами	99
«Вы ничего не можете с этим поделать» — самый опасный миф об аутоиммунной патологии, который я знаю ...	100
Познакомьтесь с вашей иммунной системой.....	102
Хроническое воспаление — основа аутоиммунной патологии	104
Диагностика аутоиммунной патологии	106
Ваш кишечник — ключ к вашей иммунной системе.....	107

Связь с глютенем.....	110
Стресс и ваша иммунная система	113
Наконец-то почувствовать себя потрясающе	114

Часть 3. Работа с вашим врачом • 117

Глава 5. Почему ваш врач ошибается.....	119
Клубок тестов.....	124
Диагностика гипертиреоза	130
Повысьте свои ожидания	140
Глава 6. Расширяя границы: как попросить врача о большем	142
Возьмите ответственность за свое здоровье в свои руки	143
Фокус на приз	169

Часть 4. Путь Майерс • 171

Глава 7. Сила пищи	173
Что должен есть человек с гипотиреозом?	176
Что должен есть человек с гипертиреозом?	182
Зачем нам нужны добавки?.....	187
Исцелите свой кишечник.....	189
Избавьтесь от глютена, злаков и бобовых.....	190
Откажитесь от молочных продуктов.....	192
Некоторые другие продукты, которых следует избегать	193
Сила пищи и радость.....	195
Глава 8. Борьба с токсинами	197
Как приручить токсины?	198

Ваш план защиты от токсинов в деталях210
 Еще одна потенциальная угроза: токсичная плесень223
 Детоксикация Дженни224

Глава 9. Решение проблем, связанных с инфекцией227

Как хронические инфекции бросают вызов
 вашей иммунной системе228
 Как инфекции провоцируют аутоиммунные заболевания229
 «Есть ли у меня инфекция?»230
 Тестирование на инфекции235
 Лечение инфекций236
 Как Бернадетт вылечила свои инфекции238

Глава 10. Решение проблемы стресса240

Как стресс влияет на щитовидную железу
 и иммунную систему242
 «Есть ли у меня дисфункция надпочечников?»244
 Сон — путь к здоровью249
 Поиск правильных упражнений: подход Златовласки251
 Новый подход к снятию стресса253
 Еженедельное снятие стресса260
 Как Лейла решила проблему стресса264

Часть 5. «Путь Майерс» шаг за шагом • 267

**Глава 11. План восстановления щитовидной железы
 по методу Майерс269**

Шаг первый. Следуйте 28-дневному плану,
 который начинается на странице 311269
 Шаг второй. Через 28 дней проконсультируйтесь
 с врачом и, возможно, верните некоторые продукты
 в рацион обратно270
 Что мне есть?271

Какие добавки принимать?	283
Мой индивидуальный 28-дневный план приема добавок.....	309

Глава 12. 28-дневный план восстановления щитовидной железы по методу Майерс.....	311
День 1	312
День 2	314
День 3	316
День 4	318
День 5	320
День 6	322
День 7	324
День 8	326
День 9	328
День 10	330
День 11	332
День 12	334
День 13	336
День 14	338
День 15	340
День 16	343
День 17	345
День 18	347
День 19	349
День 20	351
День 21	353
День 22	355
День 23	358
День 24	360
День 25	362
День 26	364
День 27	366
День 28	368

Глава 13. План Майерс по восстановлению щитовидной железы — на всю жизнь!	371
Восстановление щитовидной железы	371
Некоторые общие рекомендации	371
Потенциальные проблемы.....	373
Продукты для тестирования.....	374
Как тестировать продукты.....	374
За чем мне нужно следить?	375
Глава 14. Рецепты из плана по восстановлению щитовидной железы «Путь Майерс»	377
Рецепты	377
Смузи	377
Напитки.....	380
Завтрак	383
Салаты	387
Супы.....	394
Основные блюда	398
Птица	398
Основные блюда	405
Морепродукты	405
Говядина	411
Свинина	413
Баранина	414
Гарниры и закуски	416
Десерты	419
Приложение А. Письмо вашему врачу	423
Приложение В. Домашняя детоксикация	426
Приложение С. Биологическая стоматология	429
Приложение D. Нужно ли вам хелатирование?	432
Приложение Е. Борьба с токсичной плесенью	434
Предметный указатель	438

Введение

Здравствуйтесь!

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 Plan*, моему протоколу для обеспечения

* «План восстановления щитовидной железы по методу Майерс». — Прим. пер.

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 редящими 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.

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. Гипотиреозное 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