

ЭМИ МАЙЕРС

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**КАК ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ ГИПОТИРЕОЗ,
ТИРЕОТОКСИКОЗ И АИТ ХАШИМОТО**

УДК 616.44
ББК 54.15
М14

The Thyroid Connection: Why You Feel Tired, Brain-Fogged,
and Overweight — and How to Get Your Life Back
Amy Myers MD

Copyright © 2016 by Amy Myers, M.D.

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,
New York, New York, USA. All rights reserved.

Майерс, Эми.

М14 Восстановление щитовидной железы. Как взять под контроль гипотиреоз, тиреотоксикоз и АИТ Хашимото / Эми Майерс ; [перевод с английского А. А. Швеца]. — Киев : Диалектика, 2023. — 448 с.

ISBN 978-5-04-160667-1

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.

УДК 616.44
ББК 54.15

ISBN 978-5-04-160667-1

© Издательство «Диалектика», 2023

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 проблемами99

«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 деталях	210
Еще одна потенциальная угроза: токсичная плесень	223
Детоксикация Дженни	224

Глава 9. **Решение проблем, связанных с инфекцией**227

Как хронические инфекции бросают вызов вашей иммунной системе	228
Как инфекции провоцируют аутоиммунные заболевания	229
«Есть ли у меня инфекция?»	230
Тестирование на инфекции	235
Лечение инфекций	236
Как Бернадетт вылечила свои инфекции	238

Глава 10. **Решение проблемы стресса**240

Как стресс влияет на щитовидную железу и иммунную систему	242
«Есть ли у меня дисфункция надпочечников?»	244
Сон — путь к здоровью	249
Поиск правильных упражнений: подход Златовласки	251
Новый подход к снятию стресса	253
Еженедельное снятие стресса	260
Как Лейла решила проблему стресса	264

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

Глава 11. **План восстановления щитовидной железы по методу Майерс**269

Шаг первый. Следуйте 28-дневному плану, который начинается на странице 311	269
Шаг второй. Через 28 дней проконсультируйтесь с врачом и, возможно, верните некоторые продукты в рацион обратно	270
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

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 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 беспокоились 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

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 лекарства 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 настояками. 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 активную*. 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,

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

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.

Затем я как будто попала в медицинский автомат, и мой организм от ricoштел 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»*, 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 выглядят 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,

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

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**, 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.

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»,

* «Решение проблем аутоиммунных заболеваний». — Прим. пер.

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, Levothyroid 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»*, который включает в себя планы питания, рецепты, добавки и рекомендации по образу жизни, которые позволят сформировать 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.

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

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 голеней.
 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 лечатся 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