

ИЗАБЕЛЛА ВЕНЦ
врач, фармаколог, доктор наук

ТИРЕОИДИТ ХАШИМОТО

КАК ПОНЯТЬ ГЛУБИННУЮ ПРИЧИНУ
ЗАБОЛЕВАНИЯ И ОСТАНОВИТЬ РАЗРУШЕНИЕ
ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 616
ББК 52.54
В29

Медицинская информация в этой книге предоставляется исключительно в качестве образовательного ресурса. Она не предназначена для использования в целях диагностики или лечения.

Изменения образа жизни, описанные в этой книге, не могут служить заменой общепринятой медицинской терапии.

Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, прежде чем принимать какие-либо решения, связанные со здоровьем, или чтобы получить информацию о конкретном заболевании.

Hashimoto's Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause
by Izabella Wentz PharmD and Marta Nowosadzka MD

Copyright © 2015 Izabella Wentz, PharmD
All rights reserved.

Венц, Изабелла.

В29 Тиреоидит Хашимото. Как понять глубинную причину заболевания и остановить разрушение щитовидной железы / Изабелла Венц ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 416 с. — (Иммунитет: игра против своих. Глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях).

ISBN 978-5-04-159267-7

Тиреоидит Хашимото — одно из самых частых среди аутоиммунных заболеваний и одно из наиболее редко диагностируемых на начальных этапах. Все дело в том, что признаки Хашимото неспецифичны. Пациент хуже спит, набирает лишний вес, чувствует себя усталым и разбитым. Иногда у него начинают выпадать волосы и возникают проблемы с пищеварением. И только спустя годы, а иногда и десяток лет, ему наконец ставят диагноз — тиреоидит Хашимото. Аутоиммунное заболевание, которое считается неизлечимым. Щитовидная железа медленно, но верно уничтожается собственным организмом. А вместе с ней уходят красота, сила, эмоциональная стабильность, сексуальность... Доктор Изабелла Венц разработала и внедрила в практику программу, признающую болезнь Хашимото многофакторным заболеванием. Она разработала программу питания и изменения образа жизни, которая помогает восстановить три столпа, на которых держится здоровье щитовидной железы. Миллионы людей по всему миру поддержали Венц, которая не только сама излечилась от Хашимото, но и помогла другим сделать то же самое.

УДК 616
ББК 52.54

ISBN 978-5-04-159267-7

© Захаров А.В., перевод, 2021
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Эта книга посвящается всем женщинам и мужчинам,
страдающим от тиреоидита Хашимото
и других аутоиммунных заболеваний.
Надеюсь, эта книга подарит вам знания,
необходимые, чтобы восстановить здоровье*

БЛАГОДАРНОСТИ

В первую очередь я хочу поблагодарить своего любящего мужа Майкла, который поддерживал меня в течение всего процесса. Спасибо, милый, за то, что оставался со мной, когда я была отекающей, ворчливой и вечно сонной. Спасибо, что дарил мне еще больше теплоты, когда мне было невыносимо холодно. И спасибо, что пробовал все мои новые диеты вместе со мной. И, прежде всего, спасибо за то, что любил меня и выслушивал мои постоянно развивающиеся теории о здоровье щитовидной железы. Мне так с тобой повезло! Бесконечно тебя люблю.

Еще я хочу сказать спасибо своей великолепной маме — лучшему врачу из всех, что у меня были, — за то, что всегда верила в меня и давала столько чудесных идей. Я давно сбилась со счета, сколько часов мы просидели вместе, обмениваясь медицинскими теориями, и сколько пользы нам это принесло. Спасибо за то, что напоминала, что надо двигаться вперед.

Еще — спасибо папе и брату за поддержку и усилия, предпринятые, чтобы я почувствовала себя лучше.

Спасибо моим чудесным подругам Эйприл и Венди: за воодушевление, поддержку и готовность слушать все мои нетрадиционные теории.

Я благодарна судьбе за то, что живу в цифровую эпоху: она помогает найти надежду и утешение в историях других людей, переживших нечто подобное. Спасибо, что поделились своими историями!

И последнее (в списке, но не по важности): спасибо всем прекрасным клиницистам, с которыми я имела удовольствие встретиться. Каждый из вас давал мне новые подсказки для разгадки этой тайны и советовал, куда дальше направиться в своем путешествии. Особенно хочу поблагодарить доктора Елену Коулс, моего личного врача, — за то, что она всегда сопровождала меня и сделала меня активным членом моей команды здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ	11
Почему именно тиреоидит Хашимото?.....	11
6 октября 2009 года.....	13
Сентябрь 2009 года	17
Белок: мой момент «Aga!». Несварение/мальабсорбция белка	21
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО ТАКОЕ ТИРЕОИДИТ ХАШИМОТО?	25
2. ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ.....	27
Что, черт возьми, вообще такое щитовидная железа?	27
Производство гормонов щитовидной железы	28
Расстройства гормонов щитовидной железы	29
Гипотиреоз	29
Чем йоддефицит отличается от тиреоидита Хашимото	30
Гипертиреоз	32
Тиреоидит Хашимото.....	32
Распространенность.....	33
Изменения щитовидной железы при тиреоидите Хашимото	33
Симптомы тиреоидита Хашимото	34
Беременность	34
Факторы риска	35
Сопутствующие заболевания.....	36
Скрининг.....	36
Лучший анализ на тиреоидит Хашимото	39
Неверный диагноз.....	40
Прогноз.....	41
Подведем итог	43
3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ УРОВНЕЙ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	44
Какое лекарство для щитовидной железы лучше?	45
Комбинированные препараты T_4/T_3 из рецептурных аптек.....	49
Цели медикаментозной терапии	51
Дозировка.....	52
Смена лекарства	52
Другие традиционные методы лечения	53
Обязательно ли сидеть на лекарствах всю жизнь?.....	54
Лекарства или изменения образа жизни?.....	55
Подведем итог	55
4. ЧТО ТАКОЕ АУТОИММУННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?	57
Идеальный шторм.....	58
Как повышенная проницаемость кишечника связана с аутоиммунными расстройствами?	59
Как работают триггеры?.....	59
Как ослабить аутоиммунную реакцию.....	63
Память антител.....	65
«Обманка»: Thyrophin PMG.....	67
Подведем итог	67

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. НАЙДИТЕ СВОЮ ГЛУБИННУЮ ПРИЧИНУ	69
5. НАЙДИТЕ СВОЮ ГЛУБИННУЮ ПРИЧИНУ	71
Как найти свой путь	74
Не сдавайтесь! DIG AT IT (докапывайтесь)!	75
Подведем итог	76
6. ПИЩЕВАРЕНИЕ И НЕДОСТАТКИ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	77
Причины недостатка питательных веществ	78
Обычное земледелие или органическое?	78
Переработка еды	79
Заблуждение удобства	80
Лекарства и недостаток питательных веществ	81
Лекарства, подавляющие кислотность желудка	81
Антибиотики	87
Работа щитовидной железы и извлечение питательных веществ	89
Как бороться с недостатком питательных веществ	90
Низкая кислотность желудка	90
Питательные вещества, необходимые для нормальной работы щитовидной железы	91
Витамин В ₁₂	92
Антиоксиданты	93
Селен	94
Ферритин	98
Цинк	101
Дефицит аминокислот	102
Тирозин	102
Глутамин	103
Анализы на недостатки питательных веществ	103
Генетические причины недостатков питательных веществ	103
Антинутриенты	105
Зобоженные продукты	105
Крестоцветные овощи	106
Соя	107
Пшено	108
Подведем итог	109
7. СПОРЫ О ЙОДЕ	111
Проблема с избытком йода	113
Чем больше йода, тем выше заболеваемость тиреоидитом Хашимото	115
Даже небольшое количество йода может усугубить течение тиреоидита Хашимото	115
Но ведь йод необходим для производства гормонов?	116
А сколько я употребляю йода?	117
Анализ на уровень йода	117
Источники йода	118
Йод в «стандартной американской диете»	120
Споры	121
Взаимодействие галогенов с йодом	123
Оценка: сколько йода вы получаете из пищи?	125
Подведем итог	129
8. ВОСПАЛЕНИЕ	130
Кислоты омега-3	132
Полезные масла	133

СОДЕРЖАНИЕ

Какие продукты содержат много жирных кислот омега-6?	133
Лабораторные анализы на воспаление	135
Подведем итог	135
9. ИНФЕКЦИИ	136
Классические теории предполагают, что патогены играют определенную роль в развитии аутоиммунных заболеваний	136
Молекулярная мимикрия	137
Эффект невинного прохожего	138
Инфекции	138
Какие бактерии и вирусы ассоциируются с тиреоидитом Хашимото?	139
Угонщики	140
Лечение инфекций	141
Антибиотики при аутоиммунных заболеваниях	142
Паразиты	143
Чистка от паразитов	146
Подведем итог	146
10. ИММУННЫЙ ДИСБАЛАНС	148
Что было раньше: курица или яйцо?	148
Обзор иммунной системы	149
Th1	150
Th2	151
Th17	152
Регуляторные Т-клетки	152
Дисбаланс иммунной системы	153
Клетки, обнаруженные в щитовидных железах животных, на которых моделировали тиреоидит Хашимото	155
Иммуномодулирующие вещества	156
Акупунктура	157
Анализ на цитокины и нормальные пропорции	158
Противовоспалительный подход	159
Анатабин	160
Куркумин	162
Повышение уровня регуляторных Т-клеток	163
Анализ на дефицит витамина D	164
Рецепт? Отпуск на пляже!	165
Чему мы можем научиться у бактерий и паразитов?	165
Малые дозы налтрексона	167
Подведем итог	168
11. КИШЕЧНИК	170
Слизистая оболочка кишечника	171
Что вообще такое «протекающий кишечник»?	171
Что вызывает повышенную проницаемость кишечника?	172
Плотные контакты в кишечнике	174
Проверка на кишечную проницаемость	175
Столпы нормальной работы кишечника	175
Опрос. Есть ли у вас симптомы нарушения функций кишечника?	175
Кишечные бактерии — глубинная причина аутоиммунных заболеваний?	178
Бактериальная вселенная	178
Роль бактерий в кишечнике	179
Бактерии-оппортунисты	180

СОДЕРЖАНИЕ

Некоторые бактерии из желудочно-кишечного тракта могут стать патогенными, если будет нарушена целостность слизистой оболочки	180
Дисбиоз	181
Бактерии <i>Proteus</i>	182
<i>Candida</i>	183
Что определяет бактериальный баланс?	184
Лекарства	184
Стресс	185
Рацион	186
Что происходит, когда нормальная микрофлора становится разбалансированной?	186
Анализы	188
Синдром избыточного бактериального роста в тонком кишечнике	188
Тонкий кишечник	188
Толстый кишечник	189
Еда и кишечная проницаемость	190
Связь глютена и аутоиммунных заболеваний	191
Когда наш «главный злак» успел превратиться в яд?	192
Как вылечить проницаемость кишечника	193
Глутамин	194
Цинк	195
N-ацетилцистеин (NAC)	195
Восстановление баланса бактериальной флоры	196
Диеты	197
Пробиотики	197
Пребиотики	199
Пищеварительные ферменты	200
Лекарства	200
Идеальный шторм для диабета 1-го типа	201
Подведем итог	204
12. ЩЕЛОЧНАЯ ФОСФАТАЗА	205
Что такое эндотоксин?	205
Щелочная фосфатаза	206
Лабораторные анализы	207
Повышение активности щелочной фосфатазы	209
Сведите к минимуму ингибиторы ЩФ	210
Создайте щелочную среду в организме	210
Подведем итог	211
13. НАДПОЧЕЧНИКИ	212
Ось «гипоталамус — гипофиз — надпочечники» и тиреоидит Хашимото	212
Надпочечники	213
Глюкокортикоиды	214
Минералокортикоиды	214
Андрогены	214
Стресс и работа надпочечников	215
Немедленная стрессовая реакция	216
Хронический стресс	217
Откладывание производства гормонов слишком надолго может привести к проблемам	218
Что такое стресс?	222
Дисфункция оси ГГН и аутоиммунные заболевания	224

СОДЕРЖАНИЕ

Проверка артериального давления.....	227
Сужение зрачков	227
Нестабильная температура.....	228
Анализ на гормоны.....	228
Работа щитовидной железы и надпочечники.....	228
Лекарства для щитовидной железы	230
Болезнь Аддисона	230
Субклиническая болезнь Аддисона	231
Как лечить дисфункцию оси «гипоталамус — гипофиз — надпочечники».....	232
Дефициты при надпочечной недостаточности	233
Как поддерживать производство гормонов.....	235
Устранение факторов стресса.....	242
Дисбаланс сахара в крови.....	247
Подведем итог.....	261
14. ТРИГГЕРЫ.....	262
Гормональный дисбаланс.....	263
Женские половые гормоны	269
Хронические вирусные инфекции.....	272
Подведем итог	278
15. ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ.....	279
IgE-реакции на пищу.....	279
IgA-реакции на пищу (подобные целиакии).....	280
IgG-реакции на пищу.....	283
Другие продукты, ассоциируемые с аутоиммунными болезнями	285
Элиминационные диеты.....	286
Продукты и пищевые компоненты, рекомендуемые для лечения аутоиммунного тиреоидита.....	291
Подведем итог	293
16. ТОКСИНЫ	295
Эндокринные дисрапторы дома.....	296
Лучшая жизнь благодаря химии?.....	303
Другие токсичные химикаты.....	306
Нетоксичные альтернативы для уборки	307
Мамины рецепты для уборки	308
Токсины в еде	310
Система детоксикации организма.....	312
Что такое протокол детоксикации?.....	317
Вещества, связывающие токсины	324
Как еще можно поддержать детокс	327
Подведем итог	329
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. КАК ВЫЛЕЧИТЬ СЕБЯ.....	331
17. КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВАМ СТАЛО ЛУЧШЕ?	333
Вы уникальны	335
Откуда вам знать, что изменение — именно к лучшему?.....	335
Как восстановить равновесие	335
Аутоиммунная вспышка, непереносимость или кризис в лечении?	336
Трудности с изменениями образа жизни	337
Как получить помощь.....	338
Лечение тиреоидита Хашимото: обзор.....	340
18. ДИЕТА ДЛЯ ТИРЕОИДИТА ХАШИМОТО.....	342
Какая диета подойдет для лечения тиреоидита Хашимото?	342
Идеальная диета?	344
Моносахаридные диеты.....	349

СОДЕРЖАНИЕ

Типы углеводов.....	349
Палеодиета.....	354
Аутоиммунная диета для восстановления кишечника.....	355
Диеты для борьбы с патогенами.....	355
Проблемы с фруктозой.....	358
Безотходная диета.....	363
Диеты, избавляющие от триггеров.....	364
Рекомендации.....	367
Подведем итог.....	369
19. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ.....	370
«Начните с малого, продвигайтесь не спеша».....	370
Не все препараты одинаково полезны!.....	372
Пробиотики.....	375
20. АНАЛИЗЫ.....	385
Комплексный анализ щитовидной железы.....	385
Анализ на пищевую непереносимость.....	386
Анализ на функциональность кишечника.....	386
Анализ надпочечников.....	386
Анализ на питательные вещества.....	387
Генетическое тестирование и усвояемость питательных веществ.....	387
Быстрый обзор анализов.....	387
Компании, в которых пациент может самостоятельно заказать анализы.....	389
ПРИЛОЖЕНИЕ: МОЯ ХРОНОЛОГИЯ.....	391
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	396
ОБ АВТОРЕ.....	407
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	408

Вы сами должны быть той переменной, которую хотите увидеть в мире.

Ганди

1. ВВЕДЕНИЕ

Почему именно тиреоидит Хашимото?

Самый простой ответ: потому, что у меня диагностировали тиреоидит Хашимото в двадцать семь лет во время плановой диспансеризации.

Я училась на фармацевта, и там нам рассказывали не только о терапевтическом лечении, но и о патофизиологии заболеваний. Профессора всегда подчеркивали важность изменений образа жизни — они могут уменьшить потребность в лекарствах и предотвратить прогресс заболевания.

При гипертонии рекомендовали диету с пониженным содержанием натрия, при повышенном холестерине — есть меньше жира, больным диабетом 2-го типа сообщали, что развитие болезни можно обратить вспять, если есть продукты с низким гликемическим индексом и сбросить вес.

При легких формах большинства хронических заболеваний нас всегда учили сначала рекомендовать изменения образа жизни и только потом, если это не помогало или пациент сам отказывался меняться, — медикаментозную терапию.

Если случай был уже запущенный — и если польза от лекарств превышала риск, — пациентам начинали давать лекарства сразу, вместе с рекомендациями сменить образ жизни.

Еще нас учили, что нужно наблюдать за прогрессом пациентов и проверять, действительно ли лекарственная терапия все еще необходима.

Так что я пришла в немалое замешательство, узнав, что никаких общепринятых рекомендаций по изменению образа жизни для тиреоидита Хашимото не существует — да и для любых других аутоиммунных заболеваний, если уж на то пошло. Эндокринологи рекомендовали только фармакологическое лечение: принимать гормоны щитовидной железы, например «Синтроид», одно из самых часто назначаемых в США лекарств.

Я, конечно, понимала, что лет в девяносто мне действительно придется начать принимать «Синтроид», потому что моя щитовидная железа будет вырабатывать все меньше гормонов, но тогда мне не казалось, что этого лекарства будет достаточно, чтобы полностью справиться с моим аутоиммунным заболеванием. Прием гормонов не остановит разрушение щитовидной железы антителами. Он просто даст организму больше гормонов, когда щитовидная железа уже слишком повреждена, чтобы производить их самостоятельно. Это все равно, что подливать воду в дырявое ведро, не затыкая при этом дырки.

Да и вообще, мне было всего двадцать семь лет! Я только что вышла замуж, нашла работу мечты, переехала в дом на побережье в Лос-Анджелесе... это неправильно.

Я твердо верю в причинно-следственные связи, так что считала, что эта болезнь не могла просто взять и появиться — это же бессмыслица. Кроме всего прочего, я к тому времени уже больше года страдала от тяжелых проблем с пищеварением. У меня была хроническая усталость и обильно выпадали волосы. Как я могла просто ничего не делать, пока мой организм уничтожает часть себя же? Это бессмыслица. Те, кто знают меня, подтвердят: если я считаю, что со мной обошлись несправедливо, я могу быть очень упрямой.

Нет, можно, конечно, решить, что мир несправедлив, обдумать множество причин, из-за которых не существует рекомендаций

ВВЕДЕНИЕ

по образу жизни, но если сосредоточиться только на проблеме, то вряд ли получится найти решение.

Но, может быть, подумала я, если мне удастся установить связь между всеми моими симптомами, то получится найти и вылечить глубинную причину моего заболевания, и если у меня это действительно получится, то моя история вдохновит и других.

Иногда нужно самим быть той переменной, которую вы хотите увидеть, и надеяться, что медицинский истеблишмент ее заметит и простимулирует новые исследования.

Предупреждение: хотя эта книга основана на исследованиях, результаты которых были повторены, многие утверждения основаны на моем личном опыте и наблюдениях. Более того, каждый человек уникален, и то, что помогло мне, может не помочь вам.

Прежде всего я стремлюсь не навредить, так что не рекомендую вообще ничего токсичного, но, пожалуйста, все равно убедитесь, что если вы принимаете гормоны щитовидной железы, то за их уровнем регулярно наблюдают (каждые шесть — двенадцать недель), потому что ваше состояние может улучшиться после изменения образа жизни.

Эта книга, возможно, не сможет помочь всем найти и вылечить глубинную причину заболевания, но из нее вы узнаете, как люди с тиреоидитом Хашимото могут вести более здоровый образ жизни, и я надеюсь, что книга станет для читателей вдохновением.

6 октября 2009 года

Знакомьтесь, это я: 27-летняя женщина, которая обожает свою работу, недавно вышла замуж, гордая обладательница милого померанского шпица, экономная (но при этом модная и стильная), кулинар-любитель, начинающий химик-косметолог, семейная, бросила курить, не пьет, любит йогу и скрапбукинг, работает в сфере здравоохранения... и больна тиреоидитом Хашимото.

Что для вас тиреоидит Хашимото? Для меня это было выпадение волос, усталость, тревожность, мерзлявость и забывчивость

(тот самый печально знаменитый «туман в голове»), а потом — боль и онемение в обеих руках.

Для кого-то тиреоидит Хашимото — это несколько выкидышей, лишний вес, от которого невозможно избавиться диетой и тренировками, депрессия, запоры, годы разочарований.

Для других — бледная кожа, преждевременное старение, летаргическое состояние, отсутствие мотивации, малоподвижность.

Я подозреваю, что моя жизнь с тиреоидитом Хашимото, как и у многих из вас, началась задолго до диагноза, который мне поставили в 2009 году.

Первые определяющие моменты в развитии болезни, скорее всего, случились, когда я училась на старшем курсе Иллинойского университета. Из-за жизни в общежитии (и весьма небрежного отношения к гигиене, характерного для большинства студентов) я часто болела стрептококковыми инфекциями горла и даже подхватила мононуклеоз, инфекцию, которую вызывает вирус Эпштейна — Барр (ВЭБ), считающийся триггером для многих аутоиммунных заболеваний. Я пропила немало курсов антибиотиков, делала прививки от гриппа (возможно, именно из-за них я заразилась ВЭБ), а также принимала противозачаточные, чтобы смягчить боль при месячных.

Мне кажется, этот «коктейль» оказал значительное влияние на мою микрофлору кишечника и, соответственно, иммунную систему — о том, почему это так важно, вы узнаете из следующих глав.

До середины первого курса колледжа я была «жаворонком», которому хватало всего шести-восьми часов сна. Я просыпалась энергичной и готовой встретить новый день.

Но вот после одной особенно сильной болезни горла я просто перестала высыпаться вне зависимости от того, когда ложилась спать! Однажды я на полчаса опоздала на экзамен, начинавшийся в 8 утра, потому что проспала шестнадцать часов подряд (а всего-то ведь прилегла, чтобы немного вздремнуть, вчера в четыре часа дня).

До этого я была отличницей, но в том семестре едва сумела сдать экзамены. Разочарованная, я все лето после первого курса ложилась спать в девять вечера, но просыпалась в час, а то и в два часа дня совершенно разбитой.

ВВЕДЕНИЕ

Через несколько месяцев моя потребность в сне все-таки уменьшилась, но до конца я восстановиться так и не смогла — мне теперь требовалось спать гораздо больше, чем до перенесенного моноплеоза.

Прошло несколько лет, и на первом курсе отделения фармацевтики мне пришлось сделать несколько прививок, прежде чем меня допустили до клинической практики. У меня начался синдром раздраженного кишечника (СРК) с диареей, который, похоже, вызывался соевым лецитином. Когда я отказалась от продуктов, содержащих соевый лецитин, симптомы стали проявляться реже — уже не ежедневно, а всего пару раз в неделю. Отказавшись еще и от красного мяса, я полностью смогла избавиться от симптомов.

В следующем году я перенесла инфекцию мочевых путей, грибок, очередную болезнь горла и акне, так что пришлось снова принимать антибиотики.

Мой образ жизни состоял из фастфуда, домашних заданий до ночи, кофеина и стресса, я практически не уделяла времени себе.

К четвертому курсу фармацевтического училища я заметила у себя симптомы тревожности. Тогда я все списывала на перемены в жизни, которые как раз навалились в то время: окончание учебы, выпускные экзамены, обручение с мужем, переезд в новый город, поиск новой работы...

Через год меня сразила тяжелая вирусная инфекция с таким кашлем, что я, как говорится, легкие выплевывала. Упадок сил прошел после того, как я несколько дней провалялась дома, не ходя на работу, но вот кашель все держался и держался. Я просыпалась посреди ночи из-за того, что задыхалась. Часто у меня начинались неконтролируемые приступы кашля, когда я консультировала пациентов в аптеке. Однажды я раскашлялась так сильно, что меня стошнило в мусорное ведро в туалете.

— Вы беременны? — спросил один из клерков с понимающей улыбкой.

— Нет, я принимаю противозачаточные, — ответила я.

Я работала фармацевтом, так что перепробовала едва ли не все безрецептурные сиропы от кашля, которые продавались в нашей