



**СЕРЕНА МИССОРИ
АЛЕССАНДРО ДЖЕЛЛИ**

ОСЬ ЩИТОВИДКА— КИШЕЧНИК

**КАК ВЫЛЕЧИТЬ ЩИТОВИДНУЮ ЖЕЛЕЗУ,
УЛУЧШИВ СОСТОЯНИЕ КИШЕЧНОЙ
МИКРОБИОТЫ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.44
ББК 54.15
М65

ASSE TIROIDE-INTESTINO:

Tutto quello che devi sapere e fare per stare veramente bene
Serena Missori, Alessandro Gelli

© Edizioni LSWR — Tutti i diritti riservati

This edition of ASSE TIROIDE-INTESTINO — by Serena Missori — Alessandro Gelli is published by arrangement with Edizioni LSWR. ISBN of the printed edition: 9791254911327. ISBN of the e-book edition: 9791254911334.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Миссори, Серена.

М65 Ось щитовидка — кишечник. Как вылечить щитовидную железу, улучшив состояние кишечной микробиоты / Серена Миссори, Алессандро Джелли ; [перевод с итальянского А. А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-112444-1

«Ось щитовидка — кишечник» — практическое руководство для решения проблем с щитовидной железой, которое содержит рекомендации по терапии, питанию и применению нутрицевтиков от Серены Миссори и Алессандро Джелли — двух итальянских лидеров в области функциональной медицины. В основе книги — самые последние научные данные об удивительной системе «щитовидка — кишечник», а также профессиональный опыт авторов как практикующих врачей. Эта книга раз и навсегда развеет предрассудки и поможет как можно большему числу людей взять под контроль свое здоровье.

УДК 616.44
ББК 54.15

© Малышева А.А., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-112444-1

*Для тех, кто хочет узнать и понять,
как обеспечить себе хорошее
самочувствие и качество жизни.
Для тех, кто помогает людям жить лучше,
не отделяясь дежурными словами
«это неправда», а всегда открыт новому,
готов вступить в игру и начать диалог*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие от Серены Миссори.....	10
Предисловие от Алессандро Джелли.....	19
Глава первая. На что жалуются те, кто испытывает проблемы с щитовидной железой	23
Что отвечают тем, у кого есть проблемы с щитовидной железой.....	26
То, что все должны знать о щитовидной железе.....	30
Щитовидная железа	32
Глава вторая. Ось «щитовидная железа — кишечник»	77
Эндогенные сети или оси.....	79
Ось «щитовидная железа — кишечник»	83
Глава третья. Диетологические подходы к решению проблем щитовидной железы.....	125
Сильные и слабые стороны обзора научной литературы.....	138
Влияние интервального голодания на гормоны щитовидной железы	141
Роль палеодиеты в лечении аутоиммунного тиреоидита	143
Диета аутоиммунного протокола при тиреоидите	
Хашимото	143
Кетогенная диета и щитовидная железа	144

Метод биотипирования Миссори — Джелли при проблемах оси «щитовидная железа — кишечник»	146
Глава четвертая. Какие исследования необходимы для проверки состояния оси «щитовидная железа — кишечник»	149
Глава пятая. Морфологические биотипы	161
Четыре основных конституциональных биотипа и их наиболее распространенные сочетания.....	164
Гормонально-висцеральные биотипы.....	181
Глава шестая. Диета для оси «щитовидная железа — кишечник»	197
Диета для оси «щитовидная железа — кишечник»	201
Функциональное питание с максимальной отдачей	228
Рекомендации по питанию в зависимости от симптомов ЖКТ	241
Глава седьмая. Функциональная поддержка оси «щитовидная железа — кишечник»	245
Натуральные добавки и нутрицевтики для щитовидной железы и оси «щитовидная железа — кишечник», а также для контроля стресса	249
Глава восьмая. Все, что важно знать о фармакологическом лечении щитовидной железы	273
Гипотиреоз: как подобрать лекарства и правильно их принимать	275
Традиционное лечение гипертиреоза	281
Глава девятая. Что нужно знать (и о чем часто молчат).....	285
Вещества, нарушающие работу щитовидной железы	312

Молекулярная мимикрия и щитовидная железа	313
Можно ли использовать липолитические кремы и антицеллюлитные грязи при заболеваниях щитовидной железы?	318
Можно ли принимать спирулину при проблемах щитовидной железы?	318
Воспаление, старение и ось «щитовидная железа — кишечник»: участвует ли железа в процессе старения?	320
Щитовидная железа, кишечник и перепады настроения	321
Микробиота кишечника и заболевания щитовидной железы не связаны	326
Может ли человек с проблемами щитовидной железы заниматься физическими упражнениями?	327
Может ли микрофлора кишечника влиять на мотивацию к физической активности?	330
Есть ли связь между узлами на щитовидной железе, раком и ожирением?	331
Могут ли грибы вызывать тиреоидит?	332
Существует ли связь между печенью, жировым гепатозом и щитовидной железой?	333
Влияют ли противозачаточные таблетки на щитовидную железу?	334

Глава 10. Что делать на практике для системы «щитовидная железа — кишечник»	337
Первичный прием	339
Следующие приемы	340
Следующие этапы	342
Благодарности	347

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ СЕРЕНЬ МИССОРИ

Если вы держите в руках эту книгу, значит, наверняка являетесь одним из миллионов людей, испытывающих проблемы с щитовидной железой. Неважно себя чувствуете, не видите понимания, а потому ищете способ улучшить собственное самочувствие и качество жизни.

Или вы врач, который понимает, что стандартных методов лечения щитовидной железы уже недостаточно, что для этого мало просто сдавать кровь, менять дозировку лекарств и уверять людей, что если на бумаге результаты анализов в норме, значит, не о чем беспокоиться, или же что их недомогание и такие факторы, как вздутие живота, перманентная усталость, стресс и нарушение микрофлоры, не имеют никакого влияния на щитовидку.

И в клинической практике, и в соцсетях постоянно встречаю просьбы о помощи от людей, страдающих проблемами с щитовидной железой, порой испытывая смущение и стыд, поскольку они нисколько не льстят медперсоналу. Их объединяет одно: жалуются на непонимание со стороны окружающих, им плохо, они совершенно растеряны.

Еще бы! Ведь они инстинктивно чувствуют подвох, понимая, что дело не только в нормальных или аномальных показателях, а цифры не отражают их реального самочувствия. Причина растерянности — в шквале противоречивых сведе-

ний и в том, что не знают, кому верить: тем, кто говорит, что проблемы щитовидной железы не ограничиваются ее областью и что для ее здоровья чрезвычайно важны правильное питание и стиль жизни, или же тем, кто утверждает, будто единственный способ восстановить орган — медикаментозное лечение, а все остальное неправда.

Именно это главным образом и побудило нас в 2018 году написать бестселлер «Диета для щитовидной железы» (*La Dieta della Tiroide*), многократно переиздававшийся, а в 2022 году вышедший дополненным изданием «Диета для щитовидной железы по биотипам» (*La Dieta della Tiroide Biotipizzata*) с расширенной библиографией.

Задачей было помочь людям взять наконец под контроль свое здоровье. В основе предлагаемой методики лежит опыт двадцатилетней медицинской практики, подкрепленный передовыми исследованиями при участии коллег, которые, как и мы, открыты к переменам и новшествам в области лечения щитовидной железы.

Затем решили сделать еще один шаг вперед, стараясь не отставать от быстрых темпов, которыми развивается эта область знаний. Так появилась на свет эта книга.

Еще до выхода первой книги мы понимали, насколько тесно связаны щитовидная железа и кишечник, и во всех подробностях раскрыли тему в своей работе. Предложенные стратегии решения различных проблем — в том числе аутоиммунных, — были в основном сосредоточены на изменении питания и внимании к кишечнику, его микрофлоре, лечении кандидоза, дисбактериоза и повышенной проницаемости. Связь с щитовидной железой была очевидна, а свидетельства почти всех пациентов с патологией этого органа служили тому наглядным клиническим подтверждением.

Сегодня в исследованиях мы опираемся на обширную научную базу литературы, благодаря которой еще подробнее

и детальнее можем объяснить и доказать даже скептикам, что то, что происходит внутри кишечника, оказывает непосредственное влияние на функцию и структуру щитовидной железы, и наоборот. Более того, существуют исследования, связывающие дисбактериоз кишечника с опухолями щитовидной железы.

Попытки отрицать тесную взаимосвязь могут свидетельствовать лишь о близорукости и лени. Но одно дело, когда отрицает человек, страдающий проблемами щитовидной железы, вольный распоряжаться своим здоровьем как заблагорассудится и не обязанный обладать необходимыми знаниями, или еще не осознающий, что его здоровье — в собственных руках. И совсем другое дело, если это врач.

В вопросах здоровья чрезвычайно важно обладать гибкостью мышления и природной любознательностью, тягой к знаниям, желанием помочь другим и сделать это как можно более эффективно, даже если придется подвергнуть сомнению то, что всегда казалось бесспорным, и в корне изменить привычный подход к лечению заболеваний. Хотя этот «новый» подход гораздо ближе к учениям Гиппократов и великих целителей древности и принципам восточной медицины.

Сегодня знаменитые слова Гиппократов, которые всякий врач должен знать наизусть, как никогда актуальны, ведь они отражают природу человека, изученную без диагностических инструментов, когда для понимания человеческой сути достаточно было наблюдений и сбора эмпирических данных. Эти слова, должно быть, знают все, но многие — и, к несчастью, даже врачи — забывают. Звучат они так: «Пусть пища станет твоим лекарством, а не лекарство — твоей пищей». Многим, кажется, гораздо проще выписать таблетку, чем объяснить, как питание влияет на тело и разум.

Но есть еще одна фраза, которая лично мне очень нравится: «Прежде чем лечить человека, спроси, готов ли он отказаться от того, что делает его больным». На мой взгляд, именно это сложнее всего — и для пациентов, и для врачей. Отказаться от вредных привычек и продуктов или, по крайней мере, найти баланс между полезным и вредным — это непросто, и не все к этому готовы.

Но есть одна мысль, которая лежит в основе нашего биотипированного метода Миссори — Джелли. Эта мысль красной нитью проходит через все книги: «Гораздо важнее понять характер человека, а не характер его болезни». Все оттого, что при одном и том же заболевании у людей с разной конституцией могут проявляться разные симптомы. Они могут с разной скоростью выздоравливать или, наоборот, демонстрировать ухудшение состояния, и с учетом этого терапевтические стратегии требуют корректировки и адаптации.

Отрицать очевидность этого факта — значит думать, что одни и те же методы лечения с одними и теми же дозировками одинаково подходят всем на свете, а это вовсе не так, и далеко не все одинаково реагируют на пищу, окружающую среду, испытывая одинаковые эмоции. Достаточно вспомнить, например, человека, у которого аллергия на тот или иной продукт, что может вызвать анафилактический шок, даже если продукт позиционируется как здоровый и гипоаллергенный.

Невозможно игнорировать то, что было ясно еще Гиппократу: «Все болезни начинаются в кишечнике». Однако большинство людей (в том числе и врачей) не желают подвергать сомнению собственный режим питания и верить в тесную связь между разумом и кишечником, предпочитая отрицать ее важность. По сути, кишечник, который является основ-

ным «очагом» иммунной системы, обладает собственной сетью нейронных связей и нервных окончаний и в огромном количестве производит гормоны и нейротрансмиттеры, первым из всех органов контактирует с продуктами, которые мы решаем употреблять в пищу.

Таковы основные мотивы, побудившие написать эту книгу: мы хотели доступно изложить последние научные данные об этой удивительной системе, обеспечив тех, кто испытывает проблемы с щитовидной железой, эффективными инструментами для контроля здоровья. Кроме того, хотели снабдить научной библиографией, которую можно обсудить с лечащим врачом и тем самым помочь ему обогатиться новыми знаниями, не тратя долгие часы на изучение каждого аспекта, и при этом быстро получить практическую информацию для более эффективного ведения пациентов.

Много лет после выхода книги «Диета для щитовидной железы» я активно занималась просветительской деятельностью в социальных сетях, а также была преподавателем и научным руководителем курсов повышения квалификации для врачей, биологов и фармацевтов по вопросам щитовидной железы, системы «щитовидная железа — кишечник» и аутоиммунных процессов, и это приносило огромное удовлетворение. Знала, что направляю людей на более совершенный путь решения проблем со здоровьем.

Но в то же время было и нелегко — из-за несогласия и презрения со стороны некоторых биологов-диетологов (которые, напомним, не могут осматривать пациентов, назначать анализы, интерпретировать их и прописывать медицинские методы лечения и которые не изучают медицинскую семиотику, клинику, патофизиологию и т. д.), и даже врачей-эндокринологов в отношении новых научных данных, которые на протяжении многих лет я регулярно представляла. Хотя

данные были доступны в медицинских поисковых системах для всех, кто хотел углубиться в тему.

За это время я столкнулась с людьми, которые предпочитают не повышать квалификацию и не следить за развитием науки, не подвергать сомнению свои убеждения, не заботиться о пациентах, которые забаррикадировались за незыблемыми убеждениями в том, что достаточно отслеживать два показателя в анализах щитовидной железы, которые никак не соотносятся с другими, в особенности, с кишечником и режимом питания. Очень жаль их пациентов. Вот почему я неуклонно двигалась вперед, постоянно совершенствуя знания, углубляясь в тему щитовидной железы и изучая ее сложные и запутанные связи с остальными органами, опираясь на все более обширную научную библиографию.

Считаю, что каждый, кто заботится о здоровье других людей, должен постоянно считать себя невеждой, сомневаться в своих знаниях, потому что за поворотом всегда ждет нечто новое, и нужно всегда быть готовым принять это с радостью и любопытством, а не возводить стены из пустого нежелания вступать в игру, безапелляционно заявляя, что «все врут, и все неправда».

Мне нравится помогать людям справляться с трудностями, поддерживать их, учить прислушиваться к себе и понимать свои настоящие потребности. Делаю это как врач-эндокринолог и функциональный диabetолог, то есть стараюсь разобраться в истинных причинах болезней пациентов и изучать их заболевания, учитывая особенности конституции, что относится к медицинской семиотике (которую изучает каждый врач) и предполагает рассмотрение человека на основе некоторых психофизических особенностей. Много об этом писали в наших книгах, в первую очередь в бестселлере «Диета по биотипам».