

УДК 612.017
ББК 52.54
В29

**HASHIMOTO'S PROTOCOL:
A 90-Day Plan for Reversing Thyroid Symptoms and Getting Your Life Back**
by Izabella Wentz, PharmD, FASCP

Hashimoto's Protocol. Copyright © 2017 by Izabella Wentz.
Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
icondesigner, grebeshkovmaxim, Meth Mehr, COOL STUFF, GN ILLUSTRATOR,
Pro Symbols, Nandito Pratama, Pand P Studio, v4ndhira / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Венц, Изабелла.

В29 **Протокол Хашимото: когда иммунитет работает против нас / Изабелла Венц ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 432 с. — (Иммунитет: игра против своих. Глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях).**

ISBN 978-5-04-111818-1

Иммунитет — надежная защита нашего организма от любых патогенов: инфекций, бактерий, вирусов, даже некоторых мутаций. Это армия различных лимфоцитов, которая призвана бороться с любыми захватчиками: распознавать их, отстреливать и... съесть.

И она борется. А судя по тому, что человечество еще не вымерло, борется весьма успешно. Но иногда возникают ситуации, когда собственный иммунитет начинает ошибочно принимать наши ткани, органы и системы за врагов и направлять всю силу реакции против них. Подобная ситуация — борьба иммунитета с собственным организмом — называется аутоиммунной реакцией.

Сегодня в мире насчитывается огромное количество хронических (то есть неизлечимых) заболеваний, связанных с гиперактивной иммунной системой. Вы все их знаете: псориаз, синдром хронической усталости, рассеянный склероз, деменция (!), ревматоидный артрит. Но этот список возглавляет самое популярное аутоиммунное заболевание в мире — болезнь Хашимото. Благодаря книге вы узнаете, как и почему развиваются аутоиммунные реакции, что может стать триггерами (то есть отправными точками) для начала развития болезней, и познакомитесь с самыми страшными и неочевидными патогенами, которые окружают нас повсюду. А в конце получите протокол лечения, который позволит не только перевести в ремиссию начавшуюся болезнь, но и предотвратить развитие аутоиммунных реакций.

**УДК 612.017
ББК 52.54**

ISBN 978-5-04-111818-1

© Захаров А. В., перевод, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ РОССИЙСКОГО ЭКСПЕРТА	9
ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ	15
Дорогой читатель!.....	15
ПРЕДИСЛОВИЕ	17
ВВЕДЕНИЕ	21
Что у вас: тиреоидит Хашимото, гипотиреоз или сразу и то и другое?.....	22
Моя жизнь с тиреоидитом Хашимото	23
Можно ли вылечить тиреоидит Хашимото?	26
Чем отличается мой подход	29
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.	
ЗНАКОМСТВО С ТИРЕОИДИТОМ ХАШИМОТО.....	33
ГЛАВА ПЕРВАЯ.	
МОЯ ИСТОРИЯ УСПЕХА В БОРЬБЕ С ТИРЕОИДИТОМ	
ХАШИМОТО — И КАК ВАМ ДОБИТЬСЯ ТАКОГО ЖЕ УСПЕХА.....	35
«Ну, вы просто стареете...»	38
Наконец-то диагноз	40
Продолжение поиска рекомендаций по образу жизни	43
Берем здоровье в свои руки.....	47
Уделяйте время себе.....	49
Эмпатия или логика?	51
Станет ли ваша история историей успеха?.....	52
Будьте повстанцем, а не воином.....	54
Как пользоваться этой книгой.....	58
ГЛАВА ВТОРАЯ.	
ЧТО ТАКОЕ ТИРЕОИДИТ ХАШИМОТО? СИМПТОМЫ,	
ДИАГНОСТИКА, ПРОИСХОЖДЕНИЕ	63
Щитовидная железа: маленькая, но мощная.....	64
Почему тиреоидит Хашимото уникален	65
Что происходит при тиреоидите Хашимото	66

СОДЕРЖАНИЕ

Как развиваются тиреоидит Хашимото и другие аутоиммунные заболевания.....	69	
Почему аутоиммунные заболевания часто встречаются вместе	71	
Точный диагноз.....	74	
Самые важные анализы щитовидной железы	75	
Пять стадий тиреоидита Хашимото.....	80	
Важность ранней диагностики	83	
Лечение тиреоидита Хашимото.....	83	
Стоит ли делать операцию при тиреоидите Хашимото?.....	85	
Следующие шаги.....	85	
План излечения.....	87	
ГЛАВА ТРЕТЬЯ.		
КАК ПОДХОД «ГЛУБИННОЙ ПРИЧИНЫ»		
МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ		89
«Фундаментальные протоколы»	93	
«Протоколы продвинутого уровня»	95	
Рекомендации в парадигме подхода		
«Глубинной причины»: как добиться успеха.....	98	
Достижение мечты о здоровье.....	102	
ЧАСТЬ ВТОРАЯ.		
ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРОТОКОЛЫ.....		107
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ.		
ПРОТОКОЛ «УКРЕПЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ»		111
Что такое протокол «Укрепление печени»?.....	116	
Контакты с токсинами и тиреоидит Хашимото	120	
Двухнедельный протокол «Укрепление печени».....	142	
Первый этап: откажитесь от потенциальных пищевых триггеров.....	143	
Второй этап: добавьте в рацион укрепляющие продукты.....	149	
Переход к рациону, богатому питательными веществами	160	
Соединяем первые два этапа:		
пищевой план «Легкое укрепление печени».....	165	
Третий этап: сократите контакты с токсинами	167	
Четвертый этап: укрепите детоксикационные сигнальные пути	171	
ГЛАВА ПЯТАЯ.		
ПРОТОКОЛ «ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАДПОЧЕЧНИКОВ»		183
Знакомство с надпочечниками	187	
Связь между тиреоидитом Хашимото и усталостью надпочечников.....	192	
Как у нас включается стрессовая реакция.....	194	
Четырехнедельный протокол «Восстановление надпочечников».....	199	
Первый этап: отдыхайте	202	
Второй этап: избавьтесь от стресса	203	

СОДЕРЖАНИЕ

Третий этап: уменьшите воспаление.....	208
Четвертый этап: сбалансируйте сахар в крови.....	211
Пятый этап: восстановите запасы питательных веществ и введите адаптогены.....	220
Следующие шаги и препятствия	227
ГЛАВА ШЕСТАЯ.	
ПРОТОКОЛ «БАЛАНС КИШЕЧНИКА»	231
Разбираемся в кишечной проницаемости	231
Реактивные продукты и пищевая чувствительность при тиреоидите Хашимото	237
Как лучше всего вылечить кишечную проницаемость?.....	240
Шестинедельный протокол «Баланс кишечника».....	240
Первый этап: устраним реактивные продукты	242
Второй этап: принимайте ферменты.....	243
Третий этап: сбалансируйте кишечную микрофлору.....	248
Четвертый этап: хорошо кормите кишечник.....	252
Следующие шаги и препятствия	259
ГЛАВА СЕДЬМАЯ.	
АНКЕТЫ ДЛЯ ПРОТОКОЛОВ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ	265
Определение триггеров и их роли в протоколах продвинутого уровня	266
Анкеты «Глубинной причины»	268
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.	
ПРОТОКОЛЫ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ.....	275
ГЛАВА ВОСЬМАЯ.	
ПРОТОКОЛ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	277
Рецептурные гормоны щитовидной железы	278
Четыре «П» оптимального приема лекарств для щитовидной железы	279
Долгосрочные планы: лекарства и регенерация щитовидной железы	295
Как снижать дозировку лекарств от щитовидной железы	304
Последние мысли на тему оптимизации гормонов щитовидной железы.....	304
ГЛАВА ДЕВЯТАЯ.	
ПРОТОКОЛЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПИТАНИЕМ И ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ	307
Опасные диетические догмы	307
Продвинутые модификации диеты, которые могут помочь	

СОДЕРЖАНИЕ

в выздоровлении при тиреоидите Хашимото.....	309
Осваиваем питательные вещества.....	326
Следующие шаги.....	333
ГЛАВА ДЕСЯТАЯ.	
ПРОТОКОЛЫ ДЛЯ БОРЬБЫ С ТРАВМАТИЧЕСКИМ СТРЕССОМ.....	335
Создание противовоспалительной среды снаружи и внутри.....	336
Травматический стресс и тиреоидит Хашимото.....	337
Как справиться с травматическими событиями и паттернами, которые они вызывают.....	338
Протокол для перезагрузки стрессовой реакции.....	344
Продвинутый протокол укрепления надпочечников.....	353
Следующие шаги.....	359
ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ.	
ПРОТОКОЛЫ ДЛЯ БОРЬБЫ С ИНФЕКЦИЯМИ.....	361
Множество инфекций, связанных с тиреоидитом Хашимото.....	364
Кишечные инфекции при тиреоидите Хашимото: обзор и рекомендованные протоколы.....	367
Не только кишечные инфекции.....	377
Следующие шаги.....	388
ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ.	
ПРОТОКОЛЫ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ТОКСИНОВ.....	389
Химическая чувствительность.....	390
Чувствительность к ЭМП.....	392
Плесень.....	393
Болезнь грудных имплантатов.....	396
Токсичные металлы.....	397
Мутация гена MTHFR.....	409
Протокол пищевых добавок для гена MTHFR.....	410
Стоматологические процедуры.....	410
Следующие шаги.....	414
ОБРАЩЕНИЕ АВТОРА.....	415
БЛАГОДАРНОСТИ.....	417
ИЗБРАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ.....	419
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	425

ПРЕДИСЛОВИЕ РОССИЙСКОГО ЭКСПЕРТА

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

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

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

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

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

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

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

Знакомо, да?

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

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

В итоге упустите время, чтобы предотвратить прогрессирующие состояния.

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

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

Звучит крайне пессимистично.

«Неужели нет волшебной таблетки?» — спросите вы.

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

Прежде всего, необходимо взять на себя ответственность за происходящее.

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

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

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

* Манифестный гипотиреоз – заболевание эндокринной системы, которое проявляется в форме дефицита гормонов щитовидной железы. — Прим. ред.

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

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

Проще и быстрее назначить гормоны.

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

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

Но не стоит опускать руки.

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

Чем хороша эта книга?

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

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

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

Я счастлива сообщить, что постепенно все мои симптомы исчезли. На голове у меня полно волос, сама голова полна идей, и мне не откажешь в сообразительности. Я счастлива, здорова,

спокойна и полна энергии, и я наконец-то могу заниматься тем, что мне нравится».

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

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

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

Но это не так.

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

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

Еще одна отличная новость.

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

И не только при тиреоидите Хашимото.

Вы определите, что в вашем случае явилось триггером заболевания.

* В России принято называть данную ученую степень «Доктор фармацевтических наук». — Прим. ред.

Вы составите персонализированный план действий.

Вы сможете остановить прогрессирование состояния.

Даже если вы уже принимаете гормоны щитовидной железы, но терапия малоэффективна и у вас сохраняются характерные гипотиреоидные жалобы, описанные мной вначале, то в книге вы найдете ответы, как сделать эту терапию более эффективной и, возможно, снизить дозу гормонов либо отказаться от них вовсе (это зависит от стажа заболевания).

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

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

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

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

А еще вы станете представителем особой категории пациентов — осознанных.

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

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

* Потенцирование — усиление действия препаратов при их одновременном применении. — Прим. ред.

Резюме

Вы держите в руках потрясающий инструмент по управлению не только тиреозидитом Хашимото, но и вашим здоровьем в целом. И мне отраднo, что вы находитесь в самом начале пути и вам предстоит узнать столько практикоприменимой информации.

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

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

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

*Екатерина Григорьева (Катя Янг).
Практикующий врач-эндокринолог и терапевт.
Автор блога о персонализированной anti-age медицине
@wow.so.young и популярного лайфхак-YouTube-канала
«Живи как Янг»*



ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Дорогой читатель!

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

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

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