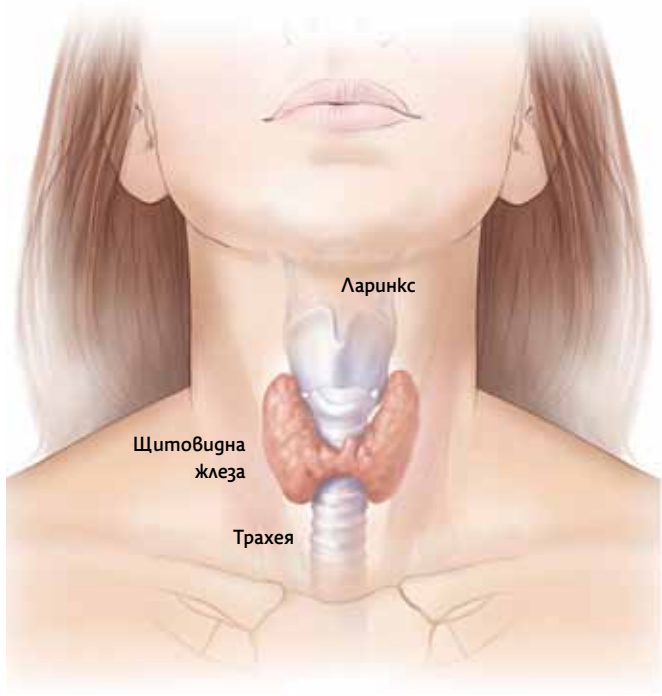


# ХАШИМОТО СЕ ЛЕКУВА

Болестите на щитовидната жлеза стават епидемия, основна причина е храната



при ендокринолог, който назначава тест, след което ви обяснява следното: "Кръвният тест показва повишаване на антитиреоидните антитела, имате и завишен TSH (тироиден стимулиращ хормон). Това сочи, че имунната ви система е дезориентирана, нарича се автоимунна реакция. Което означава, че тялото ви атакува щитовидната жлеза, приемайки я за чуждо тяло. Този процес предизвиква възпаление на жлезата, като малко по малко намалява нейната функция".

### ВЪПРОСИТЕ

Вие питате: „Но как така, какви са причините?“ Отговорът е: „Възможно е да имате генетична предразположеност.“ Ако попитате защо тялото атакува само себе си, вероятно ще последва леко покашляне: „Конкретната причина за автоимунните заболявания все още не е известна.“

Други възможни сценарии са да ви поставят диагноза Базедова болест, при която щитовидната жлеза е с повишена функция; хипотирозизъм, при който щитовидната жлеза не произвежда достатъчно хормони; увеличена

щитовидна жлеза, киста и дори тумор.

Обикновено на въпросите "Как така?" или "Защо?" отговорът е, че може би остарявате преждевременно, много неприятно, особено когато си на 20 или 30 години. Най-ранният случай на заболяване на щитовидната жлеза, с който съм се сблъсквала, е момиче на 12 години... Отрезняващо, нали? Друг отрезняващ факт е, че в моята 6-годишна практика в България 70% от жените имат някаква форма на щитовидно заболяване и повечето са в разцвета на живота си. Болестите на щитовидната жлеза стават епидемия. Освен диагнозите Хашимото, хипотирозизъм, хипертирозизъм, Базедова болест, тиреоидити и образувания е възможно да чуете, че имате лаймска болест, ревматоиден артрит, фибромиалгия, или просто че просто минавате през менопауза. Много често ще ви бъде казано, че причините за гореизброените проблеми на щитовидната жлеза не са известни и че непрекъснато се правят изследвания... Но се съмнявам, някои да е готов да чака 20-30 години за евентуален напредък в медицината. Имате проблем сега и искате



**К**азвам се Яна Средкова и след първата бременност през 2006 г. отключих тиреоидит на Хашимото. Започнах прием на „Еутирокс“ от 0,25 мкг, тогава бях на 26 г. Започнах плавно да качвам килограми, въпреки че спазвах строги диети, заради което и дозата на „Еутирокс“ трябваше да расте. Така достигнах до максималната дневна доза от 130 мкг. Лесно се уморявах и започнах обилно да се изпотявам, не ми стигаше сила и енергия – все неща нехарактерни за мен. Междувременно родих още две деца, като всеки месец следях нивото на TSH хормоните си. Бяха високи и трябваше с медикаменти да ги държа около 2 единици. През ноември 2017 г. се записах в „Програма Нова клетка“ на Албина Фабиани. Още по време на едноседмичния курс за изчистване на тялото, съпътстван с изцяло нов хранителен режим, започнах да намалявам дозата на приеманите от мен медикаменти, усещах се бодро, изпълнена с енергия, наспивах се пълноценно. За по-малко на месец спрях напълно приема на лекарства. Изследване на хормоните показва, че TSH са в норма – 1,02 единици. Освен това имам гинекологични проблеми – миоми. Те също изчезнаха. От тогава мина половин година и състоянието ми остава стабилно без лекарства. Благодаря, Албина!

разрешение сега.

В същото време всеки ендокринолог знае, че тестовете, с които се изследва щитовидната жлеза, не са напълно точни и не са достатъчни. Предписваните с лека ръка хормони са по-скоро опасни отколкото полезни.

## ОТГОВОРИТЕ

Ето и отговорите на някои от вашите въпроси.

**1. Как така собствената ми имунна система изведнъж решава да атакува щитовидната жлеза? Защо въобще има автоимунни заболявания?** Базирайки се на моята практика, смятам, че те са свързани главно с модерния стил на живот, най-вече с консумацията на млечни и месни продукти, които в основата си са с възпалителен характер. Когато към това добавим и факта, че днешните меса и млечни продукти са тъпкани с хормони и други вещества с непроезисими имена, имаме налице т. нар. съвременна диета, която води до заболявания. Днешният човек страда от хроничен глад, или както аз казвам: „пълни стомаси, гладни клетки“. Живеем в свят, който изисква много от нас, работим до късно, после лежим пред телевизора, храним се с храна, в която няма хранителни вещества и когато тялото ни започне да дава сигнали на хронична умора, пием кафе и Red Bull, с надеждата, че ще ни поникнат крила. В резултат на всичко това имаме население с натоварени надбъбречните жлези, с хормонални разстройства, с хронични възпалителни и автоимунни заболявания. Моето наблюдение, че огромна част от българските страдат от хашими-

то, за мен потвърждава горното. Всички знаем, че традиционната българска диета е богата на месо и млечни продукти.

**2. Важна ли е за здравето щитовидната жлеза?** Повече, отколкото можете да си представите. Щитовидната жлеза оказва влияние върху всички органи и системи – сърдечно-съдова, храносмилателна, костна и нервна, играе важна роля за метаболизма и психиката.

**3. Щитовидната жлеза ли е причина милиони хора да се разболяват?** Не. Болестите на щитовидната жлеза са просто още един симптом, че тялото ни не работи добре.

**4. Как да сме сигурни, че имаме проблем с щитовидната жлеза?** Първо, изискайте от лекаря си теста, който ви е направен. Не се задоволявайте с тест само на хормоните тироксин (Т4), изискайте тест и на трийодтиронин (Т3). Задавайте въпроси и търсете обяснение и логиката. Образовайте се и поемете отговорност за здравето си. Научете се да разбирате тестовете: направете си тест на TSH, ако нивата са високи, имате дефицит на тироидни хормони, ако нивата TSH са ниски, изискайте и TRH тест.

Направете си тест за телестна температура по следния метод, като го коментирате с ендокринолога си (ако не ви изгони от кабинета): измерете температурата си още преди ставане от леглото с живачен термометър в три последователни дни. Ако е по-ниска от 36,4 градуса, вероятно имате щитовидна жлеза с понижена функция. Ако температурата е над 37,2 е налице повишена активност.

## КАК ДА СИ ПОМОГНЕМ:

- Да намалим грастично месо и млечните продукти.
- Да се храним с повече плодове и зеленчуци.
- Да се храним без глютен, като най-добре е да изключим напълно зърнените култури.
- Да пием изворна вода с ниско съдържание на флуорид, защото той калцифицира щитовидната и епифизната жлези.
- Да избягваме захар, кафе, алкохол и шоколад.
- Да се погрижим за микробиома си (виж статията от 3/2018). Да приемаме пробиотик.
- Да пием витамин Д, 2000IU (за тези, които това не е противопоказно).
- Да приемаме цинк.
- Да приемаме Glutathione.
- Да приемаме B12.
- Да не прекаляваме с фитнеса, тъй като активира имунитета, а когато имаме автоимунни заболявания, ние трябва да го успокоим.
- Обърнете внимание на надбъбречните жлези. Функцията на щитовидната жлеза е тясно свързана с тях, надбъбречните жлези на повечето са хора са извън играта, но много лекари не се сещат да ги изследват. Ако обаче лекувате само щитовидната без надбъбречните, които също са увредени, няма да постигнете резултат.
- Съхранете здравето си с „Програма Нова клетка“. Резултатите сами говорят за ползата от програмата (Виж карето)

Още за „Нова клетка“ на [www.programa-nova-kletka-bg.com](http://www.programa-nova-kletka-bg.com)

*В следващия брой четете: какво представляват невротрансмитерите и защо са толкова важни?*