

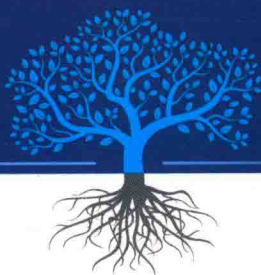
从根源着手系统解决自身免疫性疾病

桥本甲状腺炎 90天治疗方案

HASHIMOTO'S PROTOCOL

“除了激素，你还有更好的选择”

桥本甲状腺炎终结者 伊莎贝拉·温兹



[美] 伊莎贝拉·温兹◎著 刘晓江◎译 王树岩◎审订

她是一名出身医学世家的药学博士

她经受了10年桥本甲状腺炎的折磨

她如今恢复了往昔的风采和快乐

她亲自治愈患者数千名

她历时8年锤炼出一套普遍适用的治疗方案



上市1年销量突破12万册

纽约时报
畅销书

北京科学技术出版社

桥本甲状腺炎 90天治疗方案

HASHIMOTO'S PROTOCOL

A 90-Day Plan for Reversing Thyroid Symptoms
and Getting Your Life Back

[美] 伊莎贝拉·温兹◎著 刘晓江◎译 王树岩◎审订



北京科学技术出版社

HASHIMOTO'S PROTOCOL: A 90-Day Plan for Reversing Thyroid Symptoms and Getting Your Life Back

Copyright © 2017 by Izabella Wentz

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

195 Broadway, New York, NY 10007, USA

Translation Copyright © 2018 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字：01-2017-5303

图书在版编目 (CIP) 数据

桥本甲状腺炎 90 天治疗方案 / (美) 伊莎贝拉·温兹著；
刘晓江译. —北京：北京科学技术出版社，2018.6

书名原文：Hashimoto's Protocol: A 90-Day Plan for Reversing Thyroid Symptoms and Getting Your Life Back

ISBN 978-7-5304-9454-7

I . ①桥… II . ①伊… ②刘… III . ①甲状腺炎—治疗 IV . ① R581.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 031860 号

桥本甲状腺炎 90 天治疗方案

作者：〔美〕伊莎贝拉·温兹

审订：王树岩

策划编辑：刘超

责任印制：张良

出版人：曾庆宇

社址：北京西直门南大街 16 号

电话传真：0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

经销：新华书店

开本：720mm × 1000mm 1/16

版次：2018 年 6 月第 1 版

ISBN 978-7-5304-9454-7/R · 2468

译者：刘晓江

责任编辑：刘超

图文制作：天露霖文化

封面设计：异一设计

出版发行：北京科学技术出版社

邮编：100035

0086-10-66113227 (发行部)

网址：www.bkydw.cn

印刷：保定市中华美凯印刷有限公司

印张：18

印次：2018 年 6 月第 1 次印刷

定价：59.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

致我亲爱的读者、寻求健康的人们以及疾病根源反抗者的群友们，
愿你们恢复健康，继续追寻梦想的脚步，
并以你们希望的形象展现在世人面前！

致读者的信

亲爱的读者：

如果你拿起了这本书，很可能是因为你正在为了自身的健康而斗争，并且你已经知道或者察觉到你目前的健康问题与甲状腺有关。可能你刚刚得知自己患上了桥本甲状腺炎（又称慢性淋巴细胞性甲状腺炎）这种自身免疫性疾病，并且正在努力寻找恢复自身健康的方法。也可能你已经服用了数年的甲状腺激素类药物，听说存在其他让你感觉更好一点的治疗方案——你已经做好了接受它的准备。

对许多人来说，你们来到这里是由于令人困惑的症状越来越多，而这些症状很可能源自甲状腺功能的紊乱。相关的症状包括脱发、焦虑、关节疼痛、肠胃不适、极度疲乏、过敏以及反酸等（仅列举几种可能的症状）。

不论你的桥本甲状腺炎的故事是怎样的，你现在已经来到了正确的地方，我将在此为你提供帮助。我曾经有桥本甲状腺炎的症状超过10年，并且在那些岁月中我一直在追寻一个诊断结果。我非常理解因传统西方医学不能提供相应的解答和帮助所产生的挫败感。我也知道，当你认识到你可能需要依靠自己来解决每一件事情时是什么样的感受。

在我申请了药剂师培训、投入了数千小时用于研究，并将自己作为实验对象之后，才有了这套治疗方案的问世。我恢复了健康，并且成功指导了成千上万的患者改善了他们的健康状况，获得了更为幸福和快乐的人生。

无论你处在人生旅程的什么位置，我想告诉你的是，只要你努力为自己的健康负责，并积极在生活中做出改变，一切都会好起来，你会变得更健康。得到这本书你已经出色地迈出了第一步，我很高兴你选择了《桥本甲状腺炎90天治疗方案》这本书。能够成为你人生旅途中的一部分是我的荣幸！

伊莎贝拉·温兹，药学博士，美国顾问药剂师学会专家会员（FASCP）

前言

“你的命运不是基因决定的”是我深信不疑的指导原则。我会告诉我的患者，基因只是给枪上了膛，扣动扳机的是环境。你的进食方式、运动量的多少、管控压力的方式以及生活环境中的毒素状况等，这些都是促进慢性疾病形成和发展的推手。

超过 1.3 亿的美国人在经受慢性疾病的煎熬，其中患有某种形式的甲状腺疾病的人可能达到两千万。桥本甲状腺炎和甲状腺功能减退的影响远不只会造成精力低下，其对自身健康的冲击和影响是灾难性的。甲状腺腺体决定了每一种身体功能的运行速度，并可增强身体活力。它决定了你的心情、皮肤与毛发的健康、心脏功能、血糖水平、生殖能力、体温、肌肉功能以及激素功能，特别是与月经前综合征和绝经症状相关的激素功能。

当伊莎贝拉·温兹博士被诊断为桥本甲状腺炎时，她很快发现，针对桥本甲状腺炎患者的生活方式干预的相关知识严重缺乏。面对自身的疾病，她系统地研究并测试了自己的治疗方案，用以缓解她的病情。紧接着，她勇敢地和世界分享她的历程，并引领其他的桥本甲状腺炎患者跟随她的脚步前进。不仅成千上万的患者阅读并成功运用了她的首部作品《桥本甲状腺炎：通过改变生活方式消除病症》中的成功经验，而且她也在医学界发出了强有力的声音，建立了对桥本甲状腺炎的全新认识，并倡导功能医学的治疗策略。

作为着眼于疾病根源而不是症状的功能医学的坚定支持者，我是温兹博士提出的基础治疗方案的推崇者，该方案通过关注三个关键领域来帮助你了解自身疾病的根源所在。

首先，温兹博士的肝脏支持方案将为你提供减少毒素负荷的相关建议，支持强化机体自身的解毒途径，使你在对抗环境中的化学物质时更加强韧。环境毒素能通过炎症、氧化应激以及线粒体损伤等途径加剧甲状腺功能紊乱和相关的健康问题。

我们周围的环境影响我们的基因表达。基因的遗传编码本身可能没有改变，但是我们周围的世界高度影响着基因的表达方式。在过去的 100 年中，我们的环境发生的改变远远超过之前的人类历史。肝脏支持方案向你展示了行动方案。通过添加超级食品、补剂以及增加运动来提高自身的解毒效率，以降低身体的毒素负荷，温兹会引导你去除家中和食品供应中的所有毒素。

其次，肾上腺恢复方案将通过恢复肾上腺的平衡来改善甲状腺的功能。作为一名功能医学医生，我知道任何一位存在甲状腺功能问题的患者都必须解决慢性应激带来的影响，并作为治疗过程的一部分为肾上腺提供支持。温兹通过她的肾上腺恢复方案引导你提高自身的抗压能力，该方案通过休息、减少应激和炎症、平衡血糖以及补充关键营养素等有利康复的方式指导患者进行调节。

最后，肠道平衡方案为桥本甲状腺炎患者提供了治愈小肠肠黏膜渗透性改变和恢复最佳健康状态所需的武器。伴有肠易激综合征或肠漏症的患者常常需要与腹胀、胃痛、腹泻和便秘等症状做抗争。温兹所建议的方案与我在绝大多数患者中使用的用于消除肠易激综合征和恢复健康肠道功能的方法一致，其中包括避开触发因素、平衡肠道菌群以及通过补充酶和营养素以滋养肠道等方法。

我同样为高级方案中所分享的创新性研究成果感到兴奋，它们为患者识别和移除触发因素以阻止自身免疫性疾病的发展提供了手段，这样患者不仅能够通过适当的药物治疗优化其甲状腺激素水平，而且能够逆转持续产生的自身免疫性甲状腺损伤，使众多的患者可以在医生的监督下逐渐减少药量，重新回归快乐的生活状态。

《桥本甲状腺炎 90 天治疗方案》这本书同时为患者和医生提供了改变其对桥本甲状腺炎治疗和康复方式的思考机会。通过一种普遍适用的方法从消除疾病的根源，而不是简单地消除表面症状着手，温兹已经为你在最为可行的时间框架内恢复健康铺平了道路。通过提供将治疗付诸行动所必需的工具和知识，本书为你提供了管控自身健康的机会！

温兹博士还提醒患者，在有功能医学医生指导的情况下，患者可以采取一种更为积极主动的方式来纠正他们的甲状腺问题，并缓解他们的自身免疫性疾病的症状。

马克·海曼 (Mark Hyman)，医学博士
10 次荣获《纽约时报》(*New York Times*) 最佳畅销书作者
克利夫兰功能医学临床中心 (Cleveland Clinic Center) 主管
绝对健康中心 (The UltraWellness Center) 创始人兼主管

编者按

本书旨在使桥本甲状腺炎患者了解这种疾病的本质，并为其提供一种服用激素药物之外的、不同以往的治疗方法。

桥本甲状腺炎本质上是一种自身免疫性疾病。对所有饱受折磨的患者来说，了解这一点非常重要。

作者从干预生活方式的角度出发，整理出一套行之有效的治疗方案。这样的疗法属于功能医学的范畴——一种西方新近兴起的医学分支，与中医整体施治和注重调理的理念非常相似。虽然作者结合自己的经验、研究成果和读者反馈形成的这套治疗方案是完整的、普遍适用的，你可以直接拿来用，但更重要的是，本书提供的方法是开放性的，你可以遵循其指导原则量身定制属于自己的治疗方案，创造属于自己的成功范例。本书中提到的食物和品牌补剂只是一种参考，你同样可以根据作者提供的指导意见，寻找类似的食物和补剂的替代品。

此外，如果你的身边有其他自身免疫性疾病的患者，你可以把这本书推荐给他们，这本书的治疗方案和指导原则对他们同样适用，因为所有的自身免疫性疾病本质上是相同的。

这本书将带给你信心和希望，帮助你重获健康快乐的生活。

编者

引言

也许桥本甲状腺炎听上去像是一种罕见、奇异的疾病，但实际上桥本甲状腺炎是美国和世界范围内最为常见的自身免疫性疾病，全世界 13.4% ~ 38.0% 的人受其影响。过去 3 年中，人工合成的甲状腺激素连续蝉联了美国药物畅销榜的榜首，绝大多数服用甲状腺激素类药物的患者患有桥本甲状腺炎。

桥本甲状腺炎的发病率每过 10 年都会有显著增长。保守估计，每五名女性中就会有一名在人生某一阶段受到桥本甲状腺炎或者其他甲状腺疾病的困扰。许多患有甲状腺疾病的人可能没有意识到自己已经得病了，不管是因为他们没有得到正确的检测，还是因为他们只是被告知他们的甲状腺有些“迟缓”或“功能减退”（事实上他们患上了桥本甲状腺炎）。不管你患有桥本甲状腺炎或者怀疑自己患有此病，你绝不是孤单一个人。

如果你患有桥本甲状腺炎，免疫系统会将甲状腺识别为外来的入侵者并启动针对它的免疫反应，就像免疫系统对待入侵的病毒、细菌或其他病原体那样。这种免疫反应对甲状腺的破坏最终会导致甲状腺无法合成足量的甲状腺激素，进而引发甲状腺功能的减退。

你患有桥本甲状腺炎、甲状腺功能减退或同时患有这两种疾病吗？

按照定义，甲状腺功能减退，是一种体内甲状腺激素水平降低的临床状态。导致甲状腺激素水平低下的原因很多，比如说碘缺乏、手术摘除甲状腺腺体、过量使用甲状腺抑制药物、垂体功能抑制或者甲状腺损伤（物理损伤或者疾病诱发所致）。

在美国、加拿大、欧洲国家和一些食用碘盐的国家中，绝大多数甲状腺功能减退的病例是由桥本甲状腺炎造成的。依据相关信息，估计在美国被诊断为甲状腺功

高危人群

桥本甲状腺炎具有家族遗传性，女性的发病率通常是男性的 5~8 倍，青春期、妊娠期和更年期的女性尤甚。如果你已经被诊断为桥本甲状腺炎，我建议你敦促自己的女儿、姐妹、母亲、姨妈和外祖母去接受检测，特别是如果她们正处于甲状腺激素容易出现异常的上述三个年龄段的话。此外，即便这种疾病在女性中相对常见，也并不意味着男性或儿童不会患病。

能减退的患者中，有 90% ~97% 患有桥本甲状腺炎。

尽管桥本甲状腺炎是甲状腺功能减退的潜在原因，但许多患者在被诊断之后只是会被告知他们的甲状腺“功能不足”“反应迟缓”，或者他们“只是甲状腺功能减退”。很少有人会被告知，为什么他们的甲状腺不能继续生成足够的激素或者他们患上的是一种自身免疫性疾病。患者们通常被告知的内容是，只要他们记得在今后的每天早晨服用人工合成的甲状腺药物，他们的生活就不会有问题。大多数患者从不会去想这样一个问题：为什么我的免疫系统会攻击我的甲状腺。因此，他们从不知晓要解决免疫系统的失衡问题，也从未有机会去预防或逆转这种疾病的进展。医生只是简单地治疗症状，患者则只是准确地按照我们被培训的那样：听取专家的建议，继续我们的生活。

事实上，你还可以有另外一种方法。

很多医生从不为他们的患者诊断桥本甲状腺炎。那是因为传统的西方医学模式应用同一种方法来治疗所有的自身免疫性甲状腺疾病，正如它还可以用来治疗营养缺乏诱发的甲状腺疾病、甲状腺腺体先天缺陷或缺失的患者以及甲状腺摘除或接受了放射性碘剂治疗的患者。传统西方医学应用人工合成甲状腺激素来治疗所有的这些疾病。但对所有忍受桥本甲状腺炎煎熬的患者来说，这是一个足以改变人生轨迹的遗憾。

我对桥本甲状腺炎的体会

我与桥本甲状腺炎的“缘分”始于 2009 年我被诊断患上此病的那天。我对该病有所了解是因为在药学院时学习过与甲状腺疾病相关的内容，但是当时我并没有对这个主题给予特别的关注。我们曾上过一堂简短的讲座，我从中了解到甲状腺激

素失衡的一些症状。讲座也指出了，女性随着年龄的增长更可能出现甲状腺功能减退，可行的治疗方式就是使用人工合成的甲状腺激素。讲座的确提到，大多数甲状腺功能减退的病例是由桥本甲状腺炎造成的自身免疫性疾病，但是除此之外，我的课堂笔记里再也找不到任何实质性的信息了（尽管我通常会记录大量的课堂笔记！）。

我对桥本甲状腺炎的兴趣是被自己的诊断激发的，当时我只有 27 岁，这明显超出了我对桥本甲状腺炎是一种老龄化疾病的认识。得到确切的诊断并不容易。在最终被确诊之前，我出现了各种奇怪的症状，并用了几近 10 年的时间去造访了很多医生（我会在第 1 章中详细讲述自己的故事）。甚至在我确诊之后，那些善意的医生们所提供的帮助看上去也是苍白无力的。我的医生所提供的唯一建议就是，用一种处方药来替代我的、受到免疫攻击的甲状腺不能再生成的那部分激素。这种处理方式就像是往一个漏水的篮子里倒入更多的水。我的逻辑告诉我，为什么不试着让针对甲状腺的免疫攻击停下来？我知道肯定有一条更好的途径。于是我决定将克服桥本甲状腺炎作为我的一个人生使命，第一步就是设计针对自己的治疗方案。

最后，我制订了一项用于解决我的潜在病根并且包含具体的饮食变化、战略性的补剂成分和创新性药物的方案，它使我开始感到好转并于 2013 年 1 月症状得到了缓解。

整个过程中，我记录了详细的日志，其中包括我的研究进展。这些日志成了我的处女作《桥本甲状腺炎：通过改变生活方式消除病症》的基础。该书的成功——成为纽约时报畅销书——令我清醒意识到，存在很多像我以前那样寻找桥本甲状腺炎解决方法的读者。

我开始为患有桥本甲状腺炎的人们以及他们的治疗医师提供咨询服务。自那时起，我积累了超过 500 件的成功案例，它们来自读者、客户，甚至健康护理专家——这些专家在应用我的治疗方案后，患者的症状、甲状腺自身免疫标志物水平以及实验室数据都得到了巨大的改善。

我有幸见到了功能医学与自然健康领域最卓越的人们，并就创新型治疗方案进行了引人入胜的探讨。在为超过 1000 名桥本甲状腺炎患者提供咨询之后，我开创了一种简化的方法，用来帮助人们增强体魄，并引领他们穿越认识的迷雾，识别自身免疫性甲状腺疾病是如何触发的。

DIG-AT-IT 方法

在我的第一本书中，我介绍了用来识别桥本甲状腺炎触发因素的 DIG-AT-IT 方法。

缩写字母 DIG-AT-IT 分别代表：

D: 耗竭 (Depletions)、消化 (Digestion)

I: 碘 (Iodine)、炎症 (Inflammation)、感染 (Infection)、免疫失衡 (Immune Imbalance)

G: 消化道 (Gut)、谷蛋白 (Gluten)

A: 肾上腺 (Adrenals)、碱性磷酸酶 (Alkaline Phosphatase)

T: 触发因素 (Triggers)

I: 不耐受 (Intolerances)

T: 毒素 (Toxins)

帮助桥本甲状腺炎患者不仅成了我的个人爱好，而且成了我的全职工作和人生使命。在处理客户工作之余，我也是一名宣传桥本甲状腺炎疾病康复知识的热心倡导者。此外，我还运营着一个网站、一个脸书 (Facebook) 社交平台以及一个致力于分享桥本甲状腺炎治疗的创新方案的热门简报。迄今为止，我已在脸书上完成了超过 25 万份关于桥本甲状腺炎的问卷调查——在消除致病原因的干预措施中，哪一项对他们的帮助最大。

尽管我并没有解决桥本甲状腺炎的所有答案，但我已经有了用以帮助自己并指导其他桥本甲状腺炎患者增进健康、减轻症状的大量成功经验，而且在某些案例中，患者不仅消除了自身免疫对机体攻击，同时摆脱了对药物的依赖。

桥本甲状腺炎可以治愈吗？

桥本甲状腺炎不能治愈，但在本书中我将为你提供如何在 90 天内逆转甲状腺炎进程、消除病症的详细信息。

我将会讨论消除你的所有症状、使你恢复精力水平、获得一定的健康体重、重新生出头发并帮助你再次焕发生机的相关方案。你会了解导致桥本甲状腺炎的潜在触发因素以及清除它们的方法。你会学习如何补充营养、提高甲状腺激素水平，以

及如何使自身免疫停止对身体的攻击。

一旦实施了本书中的建议，你们当中的很多人会看到自己的自身免疫标志物水平出现下降，而且其中一些人的桥本甲状腺炎检测结果将不再显示为阳性。一小部分人甚至可以获得甲状腺组织的再生并停止服用甲状腺激素药物（须在医生的监督下实施）。

科学家已经宣称桥本甲状腺炎是不能被治愈的，但是我相信，我们有能力和知识让大多数患者的病情得到缓解。每种自身免疫性疾病都有各不相同的关于缓解的定义。

对我来说，我倾向于把缓解过程当作是一段旅程，而并非终点。

以下是这段缓解旅途中的一些“观景点”。

- 主观感觉好转
- 所有症状得到消除
- 甲状腺抗体水平出现下降
 - 首先低于 100 IU/ml
 - 然后低于 35 IU/ml
- 甲状腺组织再生
- 功能性治愈（甲状腺功能恢复）

功能性治愈桥本甲状腺炎应当是一个循序渐进的过程。如果你感到身体不适，你首先要关注的可能是主观感觉是否好转！在很多情况下，这需要正确使用类型、正确剂量的甲状腺激素类药物。

当你已经消除了自身的症状，使甲状腺抗体的水平降低到了正常人的范围（ < 35 IU/ml），甲状腺组织得到再生的时候，你是否还患有桥本甲状腺炎呢？为了回答这个问题，我们需要考虑到自身免疫性疾病的起源。

最新的医学进展已经明确了自身免疫反应发展所必需的三个要素：

- 基因遗传的倾向
- 启动基因表达的触发因素
- 肠道渗透性的改变

显然我们不能够改变我们的基因，但是我们能够应对触发因素和肠道渗透性的改变。更为令人兴奋的是，我们能够通过消除触发因素和肠道渗透性的改变来关闭基因的表达，进而缓解症状。

我们不会再表现出疾病的症状，也不再有针对性针对我们甲状腺的自身免疫反应。在

一些患者中，甲状腺功能出现了自发性的恢复，而其他人则得益于第 8 章讲述的创新方法，我们现在有办法恢复 50% 的桥本甲状腺炎患者的甲状腺功能。

当我们不再有症状，不再存在对甲状腺腺体的自身免疫攻击，并且我们的甲状腺不再需要药物就可生成甲状腺激素的时候，可以说我们已经达到了功能性的治愈。到达这一步之后，我们将不再表现出任何疾病的迹象或症状。

一些人会认为你仍然会患上桥本甲状腺炎，而且从基因遗传角度讲，这是事实。你存在再次患上这种疾病的风险，特别是如果你遇到了目前的研究认为可以启动相关基因表达的特定环境触发因素的话。反复暴露于触发因素中可能会启动桥本甲状腺炎的致病基因，并重新激起自身免疫对甲状腺的攻击。但是，基因并不决定我们的命运。

传统西医会坚持认为减轻对甲状腺腺体攻击的方法是不存在的，但是我的经验——包括我自身和患者们的——以及我的人际网络中的众多功能医学医生和整合医学医生的经验，都显示并非如此。

在我被诊断为桥本甲状腺炎时，我曾经与慢性疲劳、体重增加、脱发、肠易激综合征、腕管综合征、关节痛、反酸、脑雾、慢性咳嗽、多重过敏、腹胀、焦虑、心悸、皮肤苍白、畏寒、痤疮以及更多的症状进行过斗争。我很乐于向大家逐个进行汇报，我所有的症状都已经消失了。我的大多数日子是在秀发满头、头脑灵活且思维敏捷的状态下度过的。我很快乐、健康、冷静且充满活力，我终于可以追求生活的激情了。

通常，专家们会说，一旦你得了桥本甲状腺炎，你将一直患有桥本甲状腺炎，但是这就好像是在说一个曾经尿路感染的患者将会一直患有尿路感染一样。尿路感染是可治疗的，当然你也可能再次患上这种疾病，如果你再次被细菌感染的话。拥有尿路系统与身为女性使得我们处于罹患尿路感染的危险之中，就好比拥有甲状腺腺体与存在发生自身免疫性甲状腺疾病的遗传倾向会让我们处于患上桥本甲状腺炎的危险中一样。

当然，就像我们能采取措施预防尿路感染——比如酸化我们的尿液、使用诸如 D-甘露糖或者蔓越莓提取物这样特定的预防性补剂、练习正确的尿路清洁方法以及应用可破坏生物膜的酶来摧毁导致慢性反复性尿路感染的尿道菌落——那样，我们也能用靶向策略来预防桥本甲状腺炎的发作。记住，基因并不代表我们的命运。我在本书中推荐的根除疾病的干预方法不仅可以指导你避开触发因素，而且还能帮助你变得更有韧性。

为什么我的方法与众不同？

尽管医疗护理模式依赖于患者生病的状态（其实，这才是让我们月复一月往返于医院和药房的原因），但我的目标是向你展示如何经由生活方式的调整让你的感觉好转，以及通过解决患病的根源减少你对医疗系统的依赖。毕竟，虽然药物可以治疗一种疾病，但是生活方式的干预才是通往终身健康的康庄大道。

我对自己第一本书最深切的期望是，它可以给人们带来希望并帮助他们恢复健康。当获悉成千上万的患者在读了这本书之后感觉好转、症状缓解并重拾健康时，我感到非常兴奋。

我撰写这本你正在阅读的书的决定是在 2014 年我遇见特蕾莎之后做出的。那时我正在芝加哥做讲演。她是一位非常出色的读者，在阅读了《桥本甲状腺炎：通过改变生活方式消除病症》这本书后，特蕾莎见证了自身健康的巨大改善，但是她向我提出了一个特别的请求：“我非常感激你的著作，并且我乐于深入挖掘影响健康的触发因素。但是如果你能给我制订一个具体的方案，我就可以节省大量的时间并且操作起来更容易。我应该服用哪种特定的补剂？你能否考虑为桥本甲状腺炎患者制作专门的补剂说明？你能告诉我究竟什么应该吃什么不可以吃吗？”

特蕾莎的请求反映了很多读者的意见。尽管一些人表示他们乐于学习桥本甲状腺炎的一切以及如何应用 DIG-AT-IT 方法来找到自身的疾病根源，但是仍有很多人对深入寻找自身病因感到不知所措——他们想要一个方便操作的、简化的方案。这就是本书诞生的由来。

我之前一直非常谨慎，不会建议使用特定品牌的补剂或特定的饮食，而是让患者自己选择。我一直是一个喜欢专心做自己的研究并对所有人彬彬有礼的人。但是，遇见像特蕾莎这样的读者以及与客户一对一交流的经历让我意识到，尽管很多人乐于学习关于自身所患疾病的任何知识，并热衷于应用 DIG-AT-IT 方法来寻找自身的疾病根源，但是仍有很多人会无所适从。

作为一个医疗卫生专业的书呆子，理解这一点是有一些挑战性的。幸运的是，我参加了一位非常热情的教练所开设的普拉提课程，这次经历促成了我认知的觉醒。这位女士很聪明，并且看上去知晓关于运动和人体生理的一切，然而她的知识让我感到困惑。在我们的第一堂课上，她告诉了我每个动作用到的每块肌肉的各种知识，甚至给了我一个文件夹的普拉提家庭作业，让我在业余时间去完成。但是我想要的只是在穿上泳装后身材可以显得更好一些。我并不在乎达成这一目的或者我

所做的活动是否会对腹直肌或臀大肌起作用背后的科学知识。我并不想成为一个普拉提专家！

我现在能够理解，为什么特蕾莎和那么多人要求一个计划了。事情变得明朗起来，为了帮助尽可能多的患者，我必须发展和完善我的治疗方案。你们手中的这本书就来自经年的培训和临床研究的成果。它包含了最新且最为尖端的科学研究成果以及前沿的桥本甲状腺炎治疗手段——这本书是我的激情和毕生事业的巅峰，我在此与你一起分享。

具体的方案、成功的案例以及可以用来让你恢复健康的食谱是本书的特色。本书在很大程度上是基于我的“消除桥本甲状腺炎致病因素”社群创作的，因为当中的许多人慷慨地提交了自己的成功案例，并希望这些范例可以帮助那些尚未发现自身疾病根源的人们。你会感受到，这本书中处处闪耀着他们的领悟与励志故事！

除了提供给你一个计划并通过寻找个人触发因素让你感觉好转之外，本书也会致力于使你变得更为坚强，使你在突然得知自己患有桥本甲状腺炎乃至面对额外的触发因素时可以处变不惊。

本书致力于帮助你达成以下目标：

- 最终感觉好转
- 减少自身免疫对身体的攻击
- 确定疾病的触发因素
- 逆转你的病情

对那些科学和医疗卫生领域里想要更深入地理解“是什么”背后的“为什么”的书呆子们，我在书中纳入了科学讲解的部分以及综合性方案和检测指南，为你进行更深层次的探索提供便利，如果你希望的话。

我非常高兴你能阅读这本书，我为你将通过掌控自身的健康状况而获得的健康以及整个人生层面的改善与提高而感到激动。让我们开始着手创造属于你的成功故事吧！

目 录

第一部分 了解桥本甲状腺炎和疾病根源分析方法	1
第 1 章 我的成功案例——如何创造出属于你自己的成功范例	3
第 2 章 了解桥本甲状腺炎的症状、诊断和起因	21
第 3 章 疾病根源分析法如何帮助你恢复健康	39
第二部分 基础方案	51
第 4 章 肝脏支持方案	53
第 5 章 肾上腺恢复方案	101
第 6 章 肠道平衡方案	133
第 7 章 高级疾病根源评估	155
第三部分 高级方案	163
第 8 章 优化甲状腺激素的治疗方案	165
第 9 章 掌控营养与营养素的方案	185
第 10 章 克服创伤性压力的方案	203
第 11 章 用于解决感染的方案	221
第 12 章 清除毒素的方案	239
作者的话	257
致 谢	259
参考书目	263