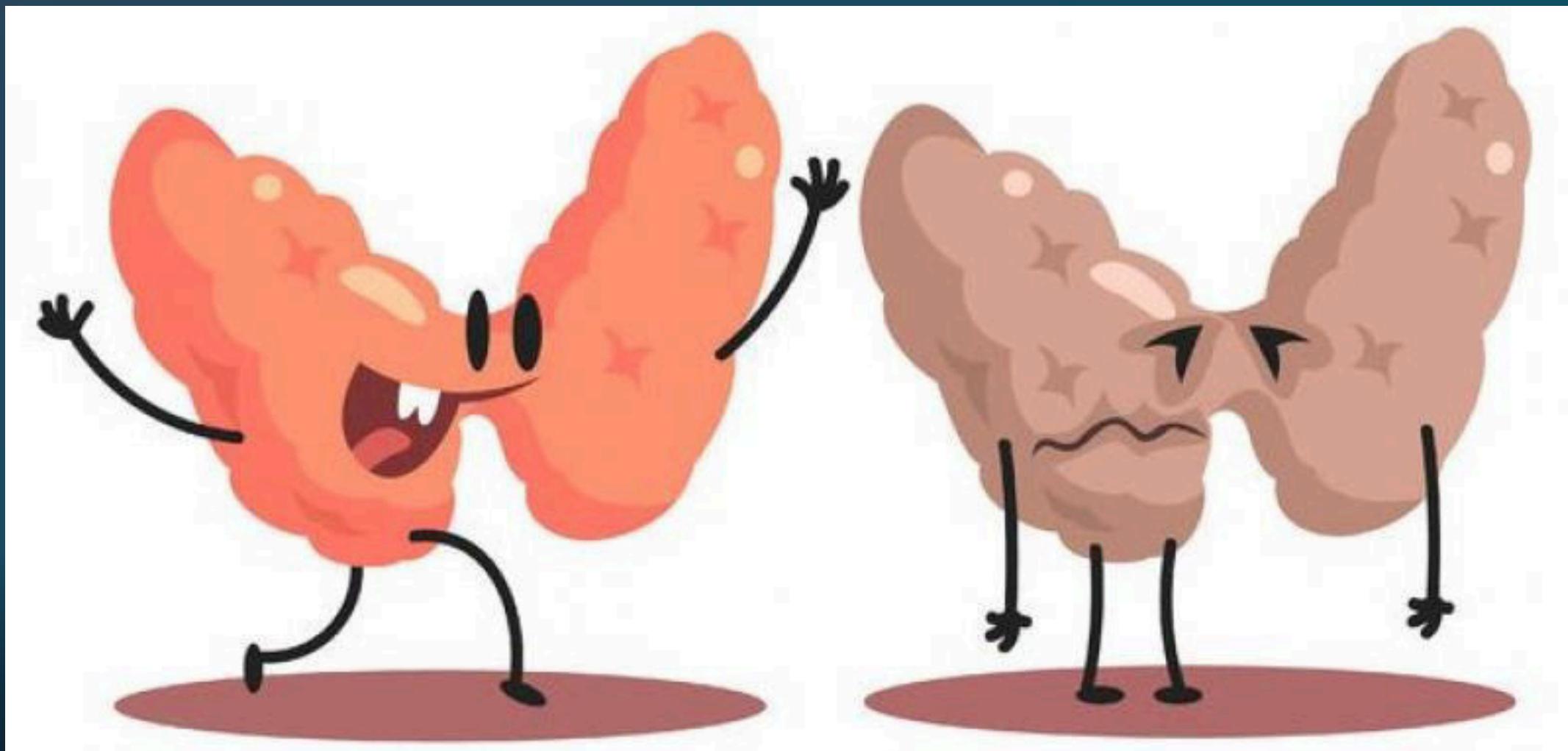




АБДУРАП МУРЗАЕВ

Превентивный врач нового поколения

Эутиреоидный синдром — когда анализы в норме, а самочувствие — нет





## Простыми словами: что это?



Представьте, что ваша щитовидная железа — это завод, производящий гормоны-«энержайзеры» для всего организма.



### Гипотиреоз

Завод сломался и производит слишком мало



### Гипертиреоз

Завод работает на износ и производит слишком много



### Эутиреоидный синдром

Сам завод исправен (анализы «в норме»!), но логистика и доставка гормонов к клеткам нарушена



#### Главный парадокс:

организм под влиянием стресса, болезни или дефицита бережет ресурсы. Он как бы «приглушает» метаболизм, чтобы выжить.

Щитовидная железа здесь не виновата — проблема в сигналах, которые ей подаются, и в том, как ткани могут использовать ее гормоны.



#### Важно!

Это не диагноз «болезнь щитовидки», а синдром-индикатор. Он кричит: «Внимание! В организме что-то разбалансировано!».



## На что это может быть похоже?

Отметьте симптомы, которые вы у себя замечаете



Хроническая усталость и слабость



Сложности с концентрацией («туман в голове»)



Выпадение волос, сухость кожи



Зябкость



Необъяснимые колебания веса



Подавленное настроение





## Что может его «включать»?

Ключевые факторы влияния — это самая важная часть, где вы можете начать действовать

### 1 Хронический стресс и переутомление

Кортизол (гормон стресса) напрямую влияет на работу щитовидной системы.

### 2 Строгие диеты и дефицит питательных веществ

Недостаток белка, железа, селена, цинка, витаминов D, B12 — строительных материалов для гормонов.

### 3 Хроническое воспаление и скрытые инфекции

Организм переводит метаболизм в «энергосберегающий» режим.

### 4 Проблемы с кишечником

Плохое усвоение питательных веществ и нарушение микробиоты.

### 5 Дисбаланс других гормонов

Проблемы с надпочечниками, половыми гормонами.



## Как на это влиять? Первые шаги

Цель — не «лечить щитовидку», а убрать причины, которые сбили организм с толку

### ○ Работа со стрессом — приоритет №1

Ежедневные ритуалы: 10-минутное медитативное дыхание, прогулки без телефона, хобби, режим сна (засыпать до 23:00).

### ○ Качество питания, а не его ограничение

Достаточное количество белка (мясо, рыба, яйца, бобовые), полезные жиры (авокадо, орехи, оливковое масло), клетчатка (овощи). Отказ от жестких низкокалорийных диет.

### ○ Проверьте базовые дефициты

Железо (ферритин!), витамин D, витамин В12. Их нехватка может вызывать симптомы, идентичные гипотиреозу.

### ○ Поддержите кишечник

Добавьте ферментированные продукты (квашеная капуста, кимчи), клетчатку, рассмотрите качественный пробиотик.

### ○ Адекватная, а не изнуряющая активность

Часто лучше помогает ходьба, плавание, йога, силовые тренировки в среднем темпе.

**!** **ВАЖНО:** Эти шаги — базовый фундамент.

Но эутиреоидный синдром — это сложный пазл, где у каждого человека своя ключевая причина.

Действовать наугад можно долго и неэффективно.



**АБДУРАП МУРЗАЕВ**

Превентивный врач нового поколения

## Что делать дальше?



Чтобы выйти из этого состояния, нужно перестать гадать и начать действовать системно

Самое сложное — найти свою «первопричину» среди всех возможных факторов и выстроить персонализированный план восстановления.

- Как именно работать со своим уровнем стресса?
- Какие конкретно анализы смотреть в первую очередь?
- Как интерпретировать их в связке?
- Какой протокол питания и добавок подойдет именно вам, а не навреди? ?

Для персонализированного подхода рекомендуется консультация с квалифицированным специалистом, который поможет разобраться в вашей индивидуальной ситуации.



Консультация врача

Эндокринолог или терапевт  
с опытом функциональной  
медицины



Комплексные анализы

Не только ТТГ, но и полная  
панель гормонов и нутриентов



Индивидуальный план

Питание, добавки и образ жизни  
под ваши потребности