

MEDICINOS MEDIUMAS

SKYDLIAUKĖS GYDYMAS

Kokia tiesa slypi už Hašimoto tiroidito, Greivso ligos, nemigos, hipotiroidizmo, skydliaukės mazgų ir Epšteino-Bar viruso



ANTHONY WILLIAM

New York Times bestselerių *Medicinos mediumas* ir *Išgelbėkite savo kepenis* autorius

Med. dr. Prudence Hall pratarmė

————— MEDICINOS MEDIUMAS —————

SKYDLIAUKĖS GYDYMAS

KokiatiesaslypiužHašimototiroidito, Greivsoligos, nemigos,
hipotiroidizmo, skydliaukės mazgų ir Epšteino-Bar viruso

————— ANTHONY WILLIAM —————



MIJALBA

—————
Kaunas 2024

Versta iš leidinio:

William, Anthony, author.

Title: Medical medium thyroid healing : the truth behind Hashimoto's, Graves', insomnia, hypothyroidism, thyroid nodules & Epstein-Barr / Anthony William.

Description: Carlsbad, California : Hay House, Inc., 2017.

Identifiers: LCCN 2017029720 | ISBN 9781401948368 (hardback)

Subjects: LCSH: Thyroid gland--Diseases. | Thyroid gland--Diseases--Alternative treatment. | Self-care, Health--Popular works. | BISAC: HEALTH & FITNESS / Alternative Therapies. | HEALTH & FITNESS / Healthy Living. | MEDICAL / Endocrinology & Metabolism.

Classification: LCC RC655 .W485 2017 | DDC 616.4/4--dc23 LC record available at <https://lcn.loc.gov/2017029720>

Copyright © 2017 by Anthony William

Published in the United States by: Hay House, Inc.: www.hayhouse.com • Published in Australia by: Hay House Australia Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au • Published in the United Kingdom by: Hay House UK, Ltd.: www.hayhouse.co.uk • Published in India by: Hay House Publishers India: www.hayhouse.co.in

Cover design: Vibodha Clark

Interior design: Bryn Starr Best

Interior illustration design: Vibodha Clark

Recipe photos: Ashleigh & Britton Foster

Indexer: Jay Kreider

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Hardcover ISBN: 978-1-4019-4836-8

Iš anglų kalbos vertė Laimutė Žukauskienė

Knygos autorius neteikia medicininių ar kitokio pobūdžio patarimų ir neskiria jokių priemonių fiziniams arba emociniams sutrikimams diagnozuoti ar gydyti. Autorius siūlo tik asmeninę ir bendro pobūdžio informaciją, kuri gali tapti jūsų kelionės į emocinę ir dvasinę gerovę dalimi. Nei knygos autorius, nei leidėjai neprisiima atsakomybės už tiesioginę ar netiesioginę žalą, patirtą dėl šioje knygoje pateiktos informacijos taikymo. Prieš darydami išvadas ar pasinaudodami bet kokiais knygoje pateiktais patarimais, skaitytojai turėtų pasikonsultuoti su mediku, sveikatos specialistu ar kitu profesionalu.

Teisė dauginti ir platinti šią knygą ar atskiras jos dalis priklauso tik ją išleidusiai leidyklai. Neturintiesiems raštinės leidyklos sutikimo leidžiama tik skelbti trumpas knygos ištraukas apžvalgose ir kritiniuose straipsniuose.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

PAGYRIMAI

„Per pirmąsias tris mūsų bendravimo minutes Entonis tiksliai apibūdino mano sveikatos sutrikimus! Jis tikrai supranta, ką kalba. Entonis pasižymi unikaliais medicinos mediumo sugebėjimais.“

Med. dr. Alejandro Junger, „New York Times“ bestselerių „Clean, Clean Eats ir Clean Gut“ autorius bei pripažintos mitybos programos „Clean“ kūrėjas

„Entonis yra patikimas mūsų šeimos pagalbinkas. Jo darbas pasaulyje yra šviesa, kuri daugeliui parodė kelią į išsigelbėjimą. Mums jis yra labai brangus.“

Robert De Niro ir Grace Hightower De Niro

„Nors Antonio Viljamo darbas yra susijęs su ne šio pasaulio elementais, dauguma jo tvirtinimų – ypač apie autoimunines ligas – natūraliai randa atgarsį mumyse ir atrodo teisingi. O geriausia yra tai, kad jo siūlomos priemonės yra nesunkiai prieinamos, natūralios ir lengvai įgyvendinamos.“

Gwyneth Paltrow, aktorė, „Oskaro“ laureatė, „New York Times“ bestselerio „It’s All Easy“ autorė, GOOP.com įkūrėja ir vadovė

„Entonis yra magas, gelbstintis visus mano studijoje dirbančius muzikantus. Jeigu jis būtų muzikos albumas, savo populiarumu tikrai pralenktų garsųjį *Thriller*. Antonio sugebėjimai yra nepaprasti, nuostabūs ir stulbinantys. Jis yra šviesulys, kurio knygos kupinos pranašysčių. Tai yra mūsų medicinos ateitis.“

Craig Kallman, „Atlantic Records“ generalinis direktorius

„Antonio knygos skelbiamos revoliucingos žinios, kurias lengva taikyti praktikoje. Rekomenduojau perskaityti jo knygas visiems, kurie susidūrė su šiuolaikinės Vakarų medicinos ribotumu.“

James Van Der Beek, aktorius, prodiuseris, serialo „Dawson’s Creek“ žvaigždė, ir Kimberly Van Der Beek, aktorė ir aktyvistė

„Antonio Viljamo neįkainojami patarimai apie tai, kaip apsisaugoti nuo ligų ir jas gydyti, toli pralenkia kitus žinomus sveikatos palaikymo būdus.“

Med. dr. Richard Sollazzo, sertifikuotas onkologas, hematologas, mitybos ir kovos su senėjimu specialistas, knygos „Balance Your Health“ autorius

„Antonio Viljamo siūlomi natūralūs sveikatos gerinimo būdai iš tiesų veikia. Mačiau savo akimis, kaip jie padėjo mano dukrai – pagerėjimas buvo išpūdingas. Jo natūralūs gydymo metodai yra iš tiesų veiksmingi.“

Martin D. Shafiroff, finansų patarėjas, „WealthManagement.com“ išrinko jį geriausiu Amerikos brokeriu, o žurnalas „Barron's“ – geriausiu patarėju finansiniais klausimais

„Entonis, nuskaitęs informaciją apie mano sveikatą, tiksliai išvardijo dalykus, žinomus tikrai man. Šis mielas, linksmas, kuklus ir dosnus žmogus, turintis ištis nepaprastų sugebėjimų, nustebino net mane – mediumę! Entonį galime drąsiai vadinti šių laikų Edgaru Keisiu (Edgar Cayce), ir mums labai pasisekė, kad jis yra su mumis. Entonis Viljamas yra įrodymas, kad esame didingesni, nei suvokiame.“

Colette Baron-Reid, bestselerio „Uncharted“ autorė ir televizijos laidos „Messages from Spirit“ („Žinutės nuo dvasios“) vedėja

„Kiekvienas kvantinės fizikos žinovas pasakys jums, kad visatoje yra dalykų, kurių mes dar nepajėgiame suprasti. Nuoširdžiai tikiu, kad Entonis kai kuriuos šių dalykų supranta geriau nei dauguma mūsų. Jis turi nuostabų talentą, kuris leidžia jam intuityviai rasti geriausius gydymo metodus.“

Caroline Leavitt, „New York Times“ bestselerių „The Kids' Family Tree Book“, „Cruel Beautiful World“, „Is This Tomorrow“ ir „Pictures of You“ autorė

Visiems, kurie grumiasi ir kenčia, kurie buvo
nuvilti, pamiršti, atstumti, išduoti ar ignoruojami.

Visiems, kurie kovoja ir nepasiduoda, kurie atkakliai ir
ištvermingai siekia savo, kurie jau išgijo ir kurie dar neišgijo.
Aš su jumis. Visi kartu galime pakilti aukščiau visko, ir mums
padės žinojimas, išmintis, tiesa, meilė ir, svarbiausia, atjauta.

TURINYS

<i>Pratarmė</i>	<i>14</i>
---------------------------	-----------

<i>Pastaba jums</i>	<i>16</i>
-------------------------------	-----------

I DALIS: Apreiškimai apie skydliaukę

1 skyrius

<i>Tiesa apie jūsų skydliaukę.</i>	<i>23</i>
--	-----------

2 skyrius

<i>Skydliaukės virusą aktyvuojantys veiksniai.</i>	<i>31</i>
--	-----------

3 skyrius

<i>Skydliaukės virusas</i>	<i>39</i>
--------------------------------------	-----------

4 skyrius

<i>Tikroji skydliaukės paskirtis.</i>	<i>55</i>
---	-----------

5 skyrius

<i>Jūsų simptomų ir sutrikimų paaiškinimas</i>	<i>59</i>
--	-----------

6 skyrius

<i>Skydliaukės vėžys</i>	<i>97</i>
------------------------------------	-----------

7 skyrius

<i>Skydliaukės tyrimai.</i>	<i>103</i>
-------------------------------------	------------

8 skyrius

<i>Skydliaukės gydymas vaistais</i>	<i>107</i>
---	------------

II DALIS: Didžiausios klaidos, trukdančios sveikti

9 skyrius

<i>Tiltas į geresnę sveikatą</i>	<i>119</i>
--	------------

10 skyrius

<i>Didžioji klaida Nr. 1: autoimuninės ligos</i>	<i>127</i>
--	------------

11 skyrius

<i>Didžioji klaida Nr. 2: paslaptingos ligos.</i>	<i>131</i>
---	------------

12 skyrius

<i>Didžioji klaida Nr. 3: etiketės vietoje atsakymų</i>	<i>133</i>
---	------------

13 skyrius

<i>Didžioji klaida Nr. 4: uždegimas kaip priežastis.</i>	<i>135</i>
--	------------

14 skyrius

<i>Didžioji klaida Nr. 5: mitas apie metabolizmą</i>	<i>139</i>
--	------------

15 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 6: dėl visko kalti genai</i>	<i>143</i>
16 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 7: grėsmingosios ketveriukės ignoravimas.</i>	<i>147</i>
17 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 8: viskas jūsų galvoje</i>	<i>151</i>
18 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 9: savo ligą sukūrėte patys.</i>	<i>153</i>

III DALIS: Skydliaukės gydymas

19 skyrius	
<i>Laikas susigrąžinti sveikatą</i>	<i>159</i>
20 skyrius	
<i>Gyvenimas be skydliaukės.</i>	<i>163</i>
21 skyrius	
<i>Įprastos klaidos ir ko reikia vengti</i>	<i>165</i>
22 skyrius	
<i>Veiksmingai gydantis maistas, žolelės ir papildai.</i>	<i>175</i>
23 skyrius	
<i>90 dienų skydliaukės rehabilitacija</i>	<i>189</i>
24 skyrius	
<i>Receptai skydliaukei gydyti</i>	<i>201</i>
25 skyrius	
<i>Skydliaukės gydymo metodai</i>	<i>265</i>
26 skyrius	
<i>Pagaliau sveika: vienos moters istorija</i>	<i>271</i>

IV DALIS: Miego paslaptys

27 skyrius	
<i>Nemiga ir skydliaukė</i>	<i>279</i>
28 skyrius	
<i>Neišsenkantis jūsų miego šaltinis</i>	<i>283</i>
29 skyrius	
<i>Miego sutrikimų priežastys</i>	<i>287</i>
30 skyrius	
<i>Miego sutrikimų gydymas.</i>	<i>295</i>

31 skyrius

<i>Kodėl blogi sapnai yra geri</i>	<i>301</i>
<i>Baigiamasis žodis: jūsų sielos auksas</i>	<i>303</i>
<i>Išnašos</i>	<i>305</i>
<i>Rodyklė.</i>	<i>306</i>
<i>Padėkos.</i>	<i>315</i>
<i>Apie autorių</i>	<i>319</i>

PRATARMĖ

Ką rasite šioje nepaprastai vertingoje knygoje? Naują, stebinantį požiūrį į skydliaukės ligas. Antonio Viljamo ir jam tiesiogiai kalbančio balso dėka sužinosite daug naujos informacijos apie skydliaukės ligas ir apie saugius bei veiksmingus jų gydymo būdus.

Pietų Kalifornijos universitete baigiau ginekologijos studijas ir viena pirmųjų pradėjau taikyti bioidentišku hormonų terapiją moterims, nes visada ieškau ligų ar sveikatos blogėjimo priežasčių ir jas gydu. Konsultavau tūkstančius žmonių, kuriuos vargino skydliaukės veiklos sutrikimai, ir įsitikinau, kad Jungtinėse Valstijose turbūt tik pusė skydliaukės problemų turinčių žmonių išgirsta tikslią diagnozę. Mano, profesionalios medikės, nuomone, gali būti, kad 7 iš 10 žmonių JAV kenčia nuo skydliaukės ligų. Perskaite šią svarbią knygą, ne tik geriau suprasite, kas vyksta jūsų skydliaukėje, bet ir žinosite, kaip užkirsti kelią sveikatos bėdoms, joms dar nespėjus giliai išsakyti. Man ši knyga padėjo naujai pažvelgti į skydliaukės ligas ir papildyti savo gydymo priemonių arsenalą naujais metodais. Entonis yra visiškai teisus, rašydamas, kad ne visiems pacientams skydliaukės hormonai padeda taip, kaip tikimės.

Jeigu aš, kaip Entonis Viljamas, girdėčiau balsą, kuris tiksliai pasako, kuo serga mano pacientai, laikyčiau tai tikru stebuklu. Daugelis mano kolegų, medicinos gydytojų taip pat būtų dėkingi už tokią pagalbą, tačiau medicinos pasaulis greičiausiai tai vertintų ne itin palankiai. Nesuprantu, kodėl? JAV viena dažniausių mirties priežasčių yra receptiniai medikamentai ir medicininis gydymas. Mes kemšame į savo pacientus antibiotikus, o tada stebime, kaip dėl atsparumo antibiotikams kiekvienais metais miršta tūkstančiai žmonių. Sunaikiname vėžiu sergančių žmonių imunitetą vaistais, kurie vėliau pakartotinai sukelia vėžį. Kiekvieną dieną matau, kaip kontraceptiniai preparatai suardo hormonų pusiausvyrą jaunų moterų organizme. *Uch!* Mane tai pykdo taip pat kaip ir jus.

Dar blogiau yra tai, kad mūsų medicininis gydymas 25-eriais metais atsilieka nuo medicinos mokslo žinių. Tai tas pat, kas raginti žmones vis dar pirkti griozdiškus 25 metų senumo kompiuterius, nors gali naudotis pačia naujausia kompiuterine technika.

Ar toks pasirinkimas jums atrodo protingas? Vienas mano draugas buvo labai vertinamas aukštųjų technologijų kompanijos generalinis direktorius, jis vadovavo tūkstančiams žmonių ir gamykloms visame pasaulyje. Kai pasiekė karjeros aukštumas, jam buvo diagnozuotas agresyvus smegenų auglys. Nors ir buvo gydomas geriausiose JAV medicinos įstaigose, jį šokiravo inovacijų trūkumas. Informacinių technologijų pramonė išsprendė daugybę nepaprastai sudėtingų problemų, kurias išspręsti atrodė neįmanoma, o vėžio tipo, kuriuo jis sirgo, gydymas nė trupučio nepažengė į priekį daugiau nei dešimtmetį. Mano draugas, nuostabus ir labai geras žmogus, apimtas nusivylimo ir bejėgiškumo, tvirtino, kad jeigu jis savo kompanijai vadovautų taip, kaip gydytojai praktikuoja mediciną, kompanija bankrutuotų greičiau nei per mėnesį. Aš jaučiu tą patį, kai matau pacientus, kuriems nustatyta klaidinga diagnozė ar paskirtas neefektyvus gydymas, kurį pripažįsta tradicinė, „seno stiliaus“ medicina.

Kaip tik dėl šios priežasties smalsiai ir atviru protu perskaičiau Antonio Viljamo knygą „Medicinos mediumas. Kas slypi už lėtinių bei paslaptinių ligų ir kaip pagaliau jas įveikti“ ir šią naująją knygą „Medicinos mediumas. Skydliaukės gydymas“. Pacientai atsakymus nori gauti jau dabar, o ne po dviejų dešimtmečių. Be to, tikrai žinau, kad atsakymai ateina ne iš laboratorijų ar klinikinių tyrimų. Jie ateina iš žinių šaltinio, kurį galite vadinti *Sq̃mone*, *Dievu*, *Balsu*, *Lauku* ar kaip kitaip; Entonis susisieks su šiuo žinių ir išminties šaltiniu, kad perduotų mums nepaprastai vertingas žinias apie gydymą.

Mokslininkus ir medicinos gydytojus labai domina ryšys tarp virusų ir ligų. Jau daug metų skaitau apie spėjamą virusų įtaką įvairių formų vėžiui ir kitoms ligoms. Pavyzdžiui, 7-ojo dešimtmečio pradžioje Epšteino-Bar virusas buvo laikomas galima retos limfomos priežastimi, o dabar medicininiai tyrimai rodo, kad šis virusas yra susijęs su Hodžkino limfoma, autoimuninėmis ligomis, išsėtine skleroze ir šimtais tūkstančių vėžio atvejų. Nepaisant to, mes vis dar labai mažai žinome apie tai, *kaip* virusai yra susiję su šiomis ligomis ir kaip efektyviai gydyti virusų sukeltas ligas.

Šioje knygoje Entonis atskleidžia naują požiūrį į skydliaukės ligas, ir Epšteino-Bar virusą įvardija kaip pagrindinę jų priežastį. Jis paneigia daugelį paplitusių mitų apie skydliaukę ir pateikia paprastus, suteikiančius daugiau žinių atsakymus. Taip pat duoda unikalių ir labai vertingų patarimų apie tai, kokia mityba, papildai, žolelės ir gydymo metodai iš tiesų padeda skydliaukei. Entonis sako, kad neprivalome kentėti nuo skydliaukės ligų, ir aš iš visos širdies su juo sutinku. Perskaičiusi šią knygą, naujai pažvelgiau į skydliaukės sutrikimus ir papildžiau savo gydymo priemonių arsenalą. Matau akivaizdžią naudą savo pacientams, ir gydymo rezultatai labai džiugina.

Dėkoju, brangus Entoni, už tai, kad savo neeilinę dovaną naudoji padėti visiems, kurie kenčia. Esu dėkinga už tavo drąsą, atsidavimą ir dosnumą tarnaujant žmonijai. Tegu kuo daugiau žmonių ir visa medicinos bendruomenė išgirsta tavo balsą ir balsą, kuris tave veda!

Med. dr. Prudence Hall, medicinos centro The Hall Center įkūrėja ir medicinos direktorė

PASTABA JUMS

Dar niekada istorijoje lėtinės ligos nebuvo paplitusios taip, kaip dabar. Vien Amerikoje per 250 mln. žmonių serga arba patiria simptomų, kurių priežastys jiems yra nežinomos. Šių žmonių gyvenimo kokybė labai suprastėjusi, jie neranda jokio paaiškinimo, kodėl serga, arba tie paaiškinimai veda klystkeliais ir verčia pasijusti dar blogiau. Galbūt jūs esate vienas iš tokių žmonių. Jeigu taip, remdamiesi asmenine patirtimi galite paliudyti, kad medicinos mokslas vis dar spėlioja, kas slypi už paslaptinių simptomų epidemijos.

Noriu jus patikinti, kad labai gerbiu medicinos mokslą. Žinau, kad yra daugybė puikių ir nepaprastai talentingų gydytojų, chirurgų, medicinos seserų, laborantų, mokslininkų, vaistinininkų ir kitų specialistų, kurie atlieka reikšmingą darbą įprastos ir alternatyvios medicinos srityse. Man teko garbė dirbti su kai kuriais iš jų. Dėkoju Dievui už šiuos atjaučius žmones. Pastangos suprasti mūsų pasaulį, pasitelkiant tikslus, sistemingus tyrimus, yra vienas aukščiausių tikslų, kokius galiu įsivaizduoti.

Medicinos mokslas, kaip ir visos kitos žmogaus veiklos sritys, nuolat vystosi ir tai, kas vieną dieną mums atrodo absoliuti tiesa, kitą dieną gali būti paskelbta pasenusiu dalyku. Tai reiškia, kad mokslas dar negali pasiūlyti galutinių atsakymų.

Mes jau daugiau nei 100 metų bergždžiai laukiame medikų atsakymų į skydliaukės problemas. Nenoriu, kad turėtumėte laukti dar 10, 20, 30 ar daugiau metų, kol mokslininkai ras veiksmingų priemonių. Jei liga jus paguldė į patalą, jei sunkiai išgyvenate kiekvieną dieną ar nerandate jokių paaiškinimų savo sveikatos sutrikimams, neturėtumėte taip vargti nė dienos, o ką jau kalbėti apie dešimtmetį. Taip pat neturėtumėte matyti, kaip tos pačios ligos pradeda varginti jūsų vaikus. Gaila, bet tai patiria milijonai žmonių.

Dėl šios priežasties, kai man buvo ketveri, į mano gyvenimą atėjo Aukščiausioji Dvasia, Dievo atjautos išraiška, panorusi mane išmokyti įžvelgti tikrąsias žmonių kančios priežastis ir paskleisti šias žinias pasaulyje. Jei norite apie mane sužinoti daugiau, visą mano istoriją rasite knygoje „Medicinos mediumas. Kas slypi už lėtinių bei paslaptinių ligų ir kaip pagaliau jas įveikti“. Trumpa šios istorijos versija: Dvasia, lyg šalia stovintis draugas, nuolat kalba man į ausį ir aiškiai bei tiksliai nusako visų mane supančių

žmonių fizinius pojūčius. Be to, dar vaikystėje ji išmokė mane nuskenuoti žmogaus kūną ir pamatyti, kur slepiasi ligos, blokai, infekcijos, sutrikimai, kur būta problemų praeityje.

Mes jus matome. Žinome, ką patiriate, ir nenorime, kad reikėtų kentėti dar ilgiau. Mano gyvenimo darbas yra perduoti jums šią informaciją, kad galėtumėte išsivaduoti iš ligos, pakilti virš šiuolaikinių sveikatos madų triukšmo bei retorikos ir susigrąžinti sveikatą bei gyventi savo gyvenimą taip, kai norite.

Mano pateikta informacija yra autentiška, teisinga ir naudinga. Ši knyga skiriasi nuo visų kitų knygų apie sveikatą. Į ją sudėjau tiek daug žinių, kad kiekvienam bus pravartu perskaityti keletą kartų, kad įsisąmonintumėte visas naudingas žinias. Kai kurie mano teiginiai prieštaraus tam, ką esate girdėję, o kai kurie bus artimi kitų šaltinių informacijai ir turės nedidelių, bet labai reikšmingų skirtumų. Visos į šią knygą sudėtos žinios yra tiesa. Joje nerasite senų teorijų, pateiktų taip, kad skambėtų kaip visiškai nauji atradimai apie skydliaukę. Taip pat nerasite informacijos, kurią skleidžia savų interesų turinčios grupės, lobistai, tyrėjai, finansuojami farmacijos pramonės ar kitų savų tikslų ir pelno siekiančių žmonių ar organizacijų.

Savi įtakingų žmonių bei organizacijų interesai ir įsitikinimai kliudo mokslininkams bei medikams suprasti, kas slėpi už lėtinių ligų. Kai tam tikros jėgos yra suinteresuotos nuslėpti tiesą, pinigai ir brangus tyrimų laikas yra švaistomi dalykams, neduodantiems jokios naudos. Atradimai, kurie leistų padaryti apčiuopiamą pažangą gydant lėtinius susirgimus, ignoruojami arba nutraukiamas tolesnis tyrimų finansavimas. Moksliniai duomenys, kuriais remiasi skydliaukės ekspertai ir kuriuos laikome visiškai tiesa, iš tikrųjų gali būti iškreipti ir neteisingi.

Šioje knygoje šalia faktų ir skaičių apie skydliaukės ligas nerasite citatų ir nuorodų į nepatikimus mokslinius tyrimus. Jums nereikia jaudintis, kad čia pateikta informacija vėliau bus paneigta ar pakeista, nes visos žinios, kuriomis su jumis dalijuosi, kyla iš pažangaus, nesugadinto ir visiškai tyro šaltinio – iš aukštesnių vibracijų šaltinio: Atjautos Dvasios. Atjauta yra stipriausia gydanti jėga.

Jeigu esate iš tų žmonių, kurie tiki tik tuo, ką sako mokslas, žinokite, kad aš taip pat mėgstu mokslą. Taip pat žinokite, kad mokslas ir skydliaukę vis dar yra labai nutolę vienas nuo kito. Skydliaukę medikams vis dar yra paslaptis. Moksliniai tyrimai apie šią liauką yra neišsamūs ir nepateikia aiškių atsakymų apie skydliaukės ligų priežastis. Priešingai nei daugelis kitų gerai ištyrinėtų mokslo sričių, žinios apie skydliaukę vis dar yra teorinės ir šiose teorijose yra mažai tiesos. Kaip tik todėl tiek daug žmonių kenčia nuo skydliaukės ligų ir niekaip neišgyja. Mokslininkams dar labai daug reikia sužinoti apie skydliaukę.

Buvo laikai, kai žmonės akiai tikėjo tuo, ką jiems sakydavo autoritetai. Jiems buvo sakoma, kad žemė yra plokščia, kad Saulė sukasi aplink Žemę, o ne atvirkščiai, ir jie tuo tikėjo. Šios teorijos nebuvo faktai, bet žmonės jas laikė gryna tiesa. Visi, kurie kalbėdavo kitaip, buvo laikomi kvailiais. Kai mokslas pagaliau sulaukė visuotinio pripažinimo,

mąstytojai ir tyrinėtojai, visi, kurie abejojo, kėlė klausimus ir nepripažino mokslškai nepagrįstų „faktų“, sugebėjo įrodyti, kad moksliniai tyrimai gali atverti duris į daug gilesnį, tikslesnį mūsų pasaulio supratimą.

Dabar mokslas tapo aukščiausiu autoritetu. Kai kuriais atvejais jis iš tiesų gelbsti gyvybes. Pavyzdžiui, chirurgai sterilizuoja savo įrankius, nes supranta, kokią grėsmę kelia darbas nesteriliais įrankiais. Buvo laikai, kai chirurgai nieko nežinojo apie užkrėtimo riziką. Tačiau mokslinė pažanga nereiškia, kad galime liautis kelti klausimus. Atėjo laikas vėl pakeisti požiūrį į pasaulį. Kai kalbame apie lėtines ligas, neužtenka pasakyti, kad remiamės moksliniais tyrimais. Reikia paklausti, ar tai buvo *patikimi* tyrimai? Kas juos finansavo? Ar buvo ištirta pakankamai daug žmonių? Ar tyrimai truko pakankamai ilgai? Ar tyrimų kontrolė buvo vykdoma etišškai? Ar buvo apsvarstyti visi įtakos turintys veiksniai? Ar buvo naudojamos naujausios priemonės ir technologijos? Ar tyrimo išvados tikrai atitinka tai, ką rodo skaičiai? Ar tyrėjai tikrai buvo nešališki? Ar įtakingi asmenys ar organizacijos nemėgino nusverti svarstyklių į savo pusę?

Jei būsime nuoširdūs, turėsime pripažinti, kad net šiais sparčios mokslinės pažangos laikais medicinos mokslas kartais nuvilia. Jei esate girdėję apie atšauktus dirbtinių klubo dalių ar išvaržos tinklelius dėl jų netinkamumo naudoti, suprantate, apie ką kalbu. Tai yra medicininės priemonės, kurias galima pačiuotinėti. Jos buvo pagamintos remiantis tiksliais moksliniais standartais. Prieš naudojimą jos dar kartą buvo patikrintos pagal griežtus mokslinius reikalavimus, tačiau galiausiai vis tiek paaiškėjo, kad yra trūkumų. Tam tikros dirbtinės dalys, perkeltos į kūną, pradėjo kelti nenumatytų problemų, ir visi supratome, kad klaidų pasitaiko net pažangiausioje medicinos srityje, kuria pasitikėjome labiausiai. Ką jau kalbėti apie lėtinių ligų gydymą, apie skydliaukės ir jos tikrųjų funkcijų supratimą. Skydliaukė yra ne prietaisas, kurį galima paimti į rankas, apžiūrėti, išmatuoti ir išanalizuoti. Ši liauka yra aktyvi organizmo dalis, o žmogaus kūnas, kaip žinote, yra vienas didžiausių gyvenimo stebuklų ir paslapčių. Todėl, jei norime užtikrinti mokslo pažangą, tyrinėdami žmogaus organizmą turime sugebėti prisitaikyti ir būti budrūs, atviri bei imlūs.

Jeigu patys niekada neturėjote rimtų bėdų dėl sveikatos, niekada nesikankinate, ieškodami ir nerasdami atsakymų, arba jei daug metų esate ištikimi kokiai nors mitybos sistemai, medicininiam ar moksliniam įsitikinimams, tikiuosi, kad šią knygą skaitysite smalsiai ir atvira širdimi. Dabar itin paplitusių skydliaukės ligų reikšmė yra daug gilesnė, nei manoma. Šioje knygoje rasite daug jums visiškai naujos informacijos apie skydliaukę. Per pastaruosius keletą dešimtmečių ši informacija jau padėjo tūkstančiams žmonių.

Kai pradėjau dalytis Dvasios man perduodama informacija, buvo tikra palaima matyti, kaip ji keičia žmonių gyvenimą. Išėjus pirmosioms „Medicinos mediumo“ serijos knygoms, susijaudinęs stebėjau, kaip mano perduodamos žinios pasiekia dar daugiau žmonių visame pasaulyje ir padeda išgyti tūkstančiams.

Tačiau pastebėjau ir tai, kad šiomis žiniomis pradėjo manipuliuoti kai kurie populiarumo siekiantys asmenys. Begėdiškai naudodamiesi žmonių kančia, jie siekia asmeninių tikslų.

Man duota dovana buvo skirta ne tam. Mes norime, kad žmonės, remdamiesi šia informacija, taptų savo sveikatos ekspertais ir, vedini meilės bei atjautos, dalytųsi ja su kitais žmonėmis, kuriems reikalinga pagalba. Už tai esu jums nuoširdžiai dėkingas. Pavojus kyla tada, kai informacija iškraipoma – kartais atskiedžiama madingomis tendencijomis, kurios veda klaidingu keliu, kartais šiek tiek pakeičiama – skamba labai panašiai, bet daromos esminės klaidos, o kartais informacija akivaizdžiai pasisavinama. Sakau tai norėdamas paskatinti jus saugotis ir apsaugoti savo mylimus žmones nuo netiesos.

Ši knyga nėra atkartojimas to, ką jau kažkur skaitėte ir žinote. Nebandysiu jūsų įtikinti, kad už visų jūsų sveikatos problemų slypi skydliaukė ir taip pat neraginsiu kovoti su simptomais madingomis baltyminėmis dietomis. Čia rasite tik visiškai naują informaciją – naują požiūrį į simptomus, kurie vargina daugybę žmonių, ir naują požiūrį į gydymą.

Suprantu, jei į mano teiginius žiūrite įtariai. Susidūrę su naujovėmis, visi būname atsargūs; stebime, vertiname, reaguojame. Tam tikromis aplinkybėmis šis instinktas mus apsaugo, tačiau šiuo atveju tikiuosi, kad atsiversite naujovėms. Jei būsite pernelyg įtarūs, atstumsite tiesą ir prarasite galimybę padėti sau bei kitiems.

Taigi, prisisekite diržus ir kartu su manimi leiskitės į kelionę. Mes visi susiduriame su panašiomis sveikatos bėdomis ir visi norime pasveikti, todėl leiskite man jums padėti tapti skydliaukės ekspertais. Dėkoju, kad leidžiatės į kelią su manimi ir skiriate laiko šiai knygai. Tiesa pakeis jūsų ir jus supančių žmonių gyvenimą.

I DALIS

APREIŠKIMAI APIE SKYDLIAUKĘ



TIESA APIE JŪSŲ SKYDLIAUKĘ

Pabundate anksti, nes išaušo svarbi diena. Rūpestingai apsirengiate, sočiai papusryčiaujate ir, prieš išeidama iš namų, viršininkei žinute primenate, jog į darbą vėluosite. Sėdate į automobilį ir važiuodama pas savo gydytoją viliatės, kad po vizito jausitės kur kas ramesnė, susigražinusi kontrolę į savo rankas.

Šiandien pagaliau sužinosite, kodėl jus kankina nemiga, auga svoris, silpsta plaukai, kodėl trinka atmintis, sunku susikonscentruoti ir nuolat jaučiate nuovargį. *Pagaliau, galvojate, pagaliau sužinosiu, kodėl mane vargina karščio bangos, širdies plazdėjimas, hormonų svyravimas, svaigulys ir dilgčiojimas, zvimbimas ausyse, skausmai, nerimas ir depresija, kodėl šąla rankos ir kojos, sausėja oda, skilinėja nagai, silpsta raumenys, kodėl kamuoja neramių kojų sindromas ir prastėja atmintis.* Gydytojo laukiamajame bandote skaityti žurnalą, bet jums sunku susikonscentruoti, nes nekantriai laukiate, kada būsite pakviesta užėti į gydytojo kabinetą.

Gydytojo kabinete prisėdate ir stengiatės kvėpuoti lėtai. Po kelių minučių ateina gydytojas ir, draugiškai pasisveikinęs bei paklausęs, kaip laikotės, paskelbia nuosprendį: „Hašimoto tiroiditas.“

Išgirdusi savo negalavimų priežastį, pajuntate palengvėjimą... Vis dėlto šis pavadinimas jums nieko nesako. „Kas tai yra?“ – klausiate.

„Kraujo tyrimai parodė padidėjusį skydliaukės antikūnų kiekį. Be to, pakilęs skydliaukę stimuliuojančio hormono lygis, o per paskutinę apžiūrą buvo nustatyta, kad ir visa skydliaukė yra šiek tiek padidėjusi. Tyrimų rezultatai ir jūsų patiriami pojūčiai rodo, kad sutriko jūsų imuninė sistema. Tai vadinama autoimuniniu atsaku – jūsų kūnas atakuoja skydliaukę, lyg ji būtų svetimkūnis. Todėl liaukoje vyksta uždegiminiai procesai, ir ji po truputį yra naikinama, jos funkcija vis silpnėja.“

Palengvėjimas kaipmat išnyksta, kai klausydama gydytojo žodžių pradedate įsivaizduoti, kaip imuninė sistema atakuoja mažą, nekaltą liauką kaklo srityje. Norėtumėte, kad ši diagnozė būtų nelyg internetu užsakyta batų pora, kurią galite gražinti pastebėjusi, kad batai spaudžia pirštus. „Šie batai man netinka“, – parašote ant prekių grąžinimo formos ir išsiunčiate juos atgal jausdamasi laisva ieškoti tinkamų batų. Deja, užuot atsisakiusi

priimti tokią diagnozę, bandote suprasti, kas vyksta, ir „susitaikyti su realybe“: „Kaip ši liga atsirado?“

„Gali būti, kad turite genetinį polinkį į autoimuninius sutrikimus ir šį polinkį aktyvavo aplinkos veiksniai, pavyzdžiui, mityba, stresas ar bakterijos.“ – „Bet kodėl kūnas apskritai pradeda save atakuoti? Kodėl jis taip sutrinka?“ – „Na, tikslios autoimuninių ligų priežastys nėra žinomos, – užjaučiamai šypsodamasis atsako gydytojas ir priduria: Tačiau mokslinė pažanga nestovi vietoje, ir mes kiekvieną dieną sužinome ką nors nauja. O dabar pakalbėkime apie gydymą.“

Važiudama namo jaučiatės ne susigražinusi kontrolę į savo rankas, kaip tikėjotės, o išduota. Kaip jūsų kūnas galėjo taip nuvilti? Ką blogo padarėte, kad užsitarnavote tokią netikusią imuninę sistemą? Jei negalite pasitikėti savo kūnu, kuo apskritai galite pasitikėti?

Galbūt tai ne jūsų istorijos scenarijus. Galbūt jums buvo diagnozuota Greivso liga, ir gydytojas paaiškino, kad dėl šios autoimuninės ligos jūsų skydliaukė pradėjo gaminti per daug hormonų.

Arba jums buvo pasakyta, kad sergate pirmine hipotireoze, t. y. skydliaukė gamina per mažai hormonų. Tai parodė kraujo testas arba šią diagnozę iškėlė gydytojas, remdamasis jūsų patiriamais simptomais. O gal jūsų skydliaukėje buvo rasta mazgelių, cistų ar netgi auglys. Kai paklausėte gydytojo, kodėl taip nutiko, išgirdote, kad jūsų organizme prasidėjo ankstyvi senėjimo procesai – pritrenkianti žinia, ypač, jei jums dar tik 30 ar 40.

Galbūt gydytojas jums nustatė ne tik skydliaukės ligą ar sutrikimą. Gal šalia Hašimoto, Greivso ar kitos diagnozės išgirdote, kad sergate ir Laimo liga, reumatoidiniu artritu, fibromialgija arba, jei esate moteris, kad jums prasideda menopauzė. Galbūt aplinkiniai juokais jus vadina hipochondriku arba keistuoliu, ir jus tai žeidžia, nes labiau už viską norėtumėte jaustis gerai. Jūs žinote, kad varginančių simptomų tikrai neišsivalvojate, bet dažnai jaučiatės neišgirsti ir nesuprasti.

Gali būti, kad kai pirmą kartą apsilankėte pas gydytoją, įvairūs testai ir fizinė apžiūra neparodė jokių nukrypimų. Ieškodami atsakymų, vaikščiojote nuo vieno specialisto pas kitą, bet savo blogos savijautos priežasčių taip ir neradote. Po truputį praradote pasitikėjimą gydytojais ir savimi. Bandėte įtikinti save, kad visi simptomai yra „tik jūsų galvoje“, skaitėte naujausias knygas apie sveikatą ir stengėtės patys suprasti, kas vyksta. Pakeitėte mitybą ir pajutote šokių tokių palengvėjimą, tačiau nemalonūs simptomai neišnyko ir vis dar nesijaučiate gerai.

Arba galbūt neišdrįsote kreiptis į gydytoją dėl nuovargio, nerimo, galvos svaigimo ir kitų „nerimtų“ simptomų. Perskaitėte keletą straipsnių apie skydliaukę ir nusprendėte, kad greičiausiai jus vargina būtent šio organo sutrikimas.

O gal šią knygą skaitote, nes nepaaiškinami simptomai arba jau diagnozuotos skydliaukės ligos vargina jums artimą žmogų? Stebite jo kančias ir trokštate kuo nors

padėti, norite padėti draugui ar šeimos nariui susigrąžinti sveikatą, gyvybingumą ir žvalumą.

Arba esate gydytojas ir jums plyšta širdis, kai jaučiatės bejėgis padėti savo pacientams, kuriuos vargina lėtinės ligos ir nemalonūs simptomai. Nuolat sekate naujienas, susipažįstate su naujausiomis teorijomis apie imunines ligas ir skydliaukės funkcijos sutrikimus. Gilinatės į kiekvieną paciento simptomą, į kraujo tyrimų rezultatus nežiūrėte kaip į galutinį atsakymą, siūlote savo pacientams naujausias priemones lėtinėms ligoms gydyti, stebite, ar vaistai iš tiesų padeda, o galbūt juos reikėtų pakeisti, ir visą laiką laukiate, kada bus paskelbta apie proveržį, kuris pagaliau leis įminti skydliaukės paslaptis.

Jeigu jūsų asmeninė patirtis primena bet kurį mano paminėtą scenarijų, žinokite, kad esate ne vieni – esate vienas iš milijonų žmonių, kuriuos vargina paslaptingi simptomai, gydytojų jau pradėti sieti su skydliaukės veiklos sutrikimais. Nors jūsų istorija ir išgyvenimai yra unikalūs, jus ir daugybę kitų drąsių, nepailstančių žmonių vienija troškimas sužinoti tikrą tiesą apie skydliaukę.

Kad ir kokie buvo sunkūs jūsų išgyvenimai, esate pasiryžę žengti pirmyn, nes jūsų neapleidžia jausmas, jog kažkas yra ne taip. Kad ir kiek kartų jums kartojama, kad sergate autoimunine liga, ir kūnas atakuoja pats save, kad ir kiek specialistų jums tvirtina, kad skydliaukės problemos yra genetinės, kad ir kaip dažnai kiti abejoja jūsų kančiomis, kad ir kaip dažnai patys imate abejoti savimi, nerimaujate, kad iš prigimties turite trūkumų, arba svarstote, kad galbūt tiesiog per mažai stengiatės, vis tiek galiausiai nugali jausmas, jog kiekvienai problemai yra sprendimas, ir jums tereikia rasti teisingą atsakymą.

Kodėl jūsų kūnas turėtų pats save atakuoti? Jeigu skydliaukės problemos yra genetinės, kodėl jos pradėjo taip aktyviai reikštis tik per pastaruosius dešimtmečius? Ar tikrai gali būti, kad jūsų fizinės kančios yra tik jūsų galvoje, arba kad jos yra kažkoks visatos atpildas nežinia už ką?

Viduje jaučiate, kad turi būti koks nors kitas paaiškinimas. Žinote, kad kažkur slypi atsakymai, kurie padės jums suprasti, kas iš tiesų vyksta.

Ir esate teisūs.

SVAIDYMASIS KALTINIMAIS

Būkite ramūs: jūs nesate patys kalti dėl savo ligų ir simptomų.

Ar supratote? Pakartosiu dar kartą, nes paprastai esate įtikinėjami priešingai: *jūs nesate kalti dėl savo ligų ir simptomų.*

Jūs nesukūrėte savo ligos patys. Nepritraukėte jos ir nemanifestavote. Nesukūrėte jos savo vaizduotėje. Sergate ne todėl, kad esate tingūs, silpnavaliai, brokuoti, išėję iš proto ar apimti nuobodulio. Nesukūrėte simptomų savo negatyviomis mintimis ar baime. Nepriklausote „brokuotai“ giminės linijai. Sergate ne todėl, kad pasąmonėje neleidžiate

sau pasveikti, nes slapčia trokštate aplinkinių dėmesio. Jūsų kančia nėra Dievo ar visatos siųsta bausmė, taip pat ji nėra karma už praėjusiuose gyvenimuose padarytus nusižengimus.

Ir kūnas neišdavė jūsų. Skydliaukės ligos ir simptomai nerodo, kad kūnas ėmė maištauti prieš jus. Jis niekada jūsų neišduotų. Jūsų kūnas dieną naktį dirba, kad palaikytų jus, nes jis *besąlygiškai jus myli*.

Pati naujausia informacija apie skydliaukę neskelbia šių tiesų. Kodėl? Todėl, kad gyvename visuomenėje, kurioje yra įprasta kažkam suversti kaltę. Žmonės yra linkę užpildyti žinių spragas net tada, kai nežino teisingo atsakymo. Visatos paslaptys mus ne itin jaudina – nežinodami daugybės dalykų apie laiką ir erdvę gyvename ramiau, pasitenkiname viltimi, kad šiuos dalykus išsiaiškins ateities kartos. Tačiau, kai nežinojimas paveikia mūsų kasdienį gyvenimą, pavyzdžiui, kai pradeda kamuoti įvairūs skausmai ar kiti nemalonūs simptomai, ir nežinome, kas juos sukelia, tuomet pradedame jausti įtampą. Kai tik pajuntame diskomfortą, norime kuo greičiau rasti jam paaiškinimą. Pavyzdžiui, jeigu darbo užduotis buvo atlikta neteisingai, norime iš karto sužinoti, kieno tai kaltė. Šis troškimas žinoti remiasi kilniu principu – atsakomybe sau ir kitiems. Tokiais atvejais svarstome: kuo greičiau sužinosime atsakymą, tuo lengviau bus užtikrinti, kad panašios klaidos nepasikartotų ateityje.

Tačiau, kokia nauda, jei pradedame kaltinti nekaltą? Kas bus, jei skubėdamas rasti kaltininką vadybininkas nuspręs, kad kaltas jūs, vadovas, nes davėte neteisingus nurodymus? Visi ims nepasitikėti jūsų nurodymais, ir net jūs patys imsite abejoti savimi. Žinodami, kas kaltas, visi jausis geriau, bet ar tikrai kaltininkas – jūs? O jei visi klysta? O kas, jei jūsų nurodymai buvo tikslūs, o tikrasis kaltininkas buvo kompiuterinės programos klaida, dėl kurios atsirado netikslumų?

Šiuo metu kaip tik toks yra skydliaukės ligų pasaulis. Nežinojimas, kodėl daugybė žmonių vargina lėtiniai skausmai ir kiti simptomai, kenkia taip stropiai saugomam medikų bendruomenės įvaizdžiui. Todėl, nerasdami tikrųjų atsakymų, mokslininkai kuria įvairias teorijas, pavyzdžiui, apie autoimunines ligas, ir kaltę verčia kūnui. Apie šias *didžiąsias klaidas* išsamiai kalbėsime II knygos dalyje „Didelės klaidos, kurios pastoja jums kelią“. Neteisingos teorijos gimsta iš geriausių ketinimų: medikai nori paaiškinti, kodėl jus vargina nemiga, auga svoris ar kiekvieną dieną kankina nuovargis. Jie nori įvardyti priežastis, kad nesikankintumėte nežinioje.

Bėda yra tai, kad šios teorijos plinta labai greitai ir žmonės pradeda jas laikyti įrodyta tiesa vien todėl, kad dažnai jas girdi. Dabartiniai medicininiai tyrimai yra grindžiami spėjimu, kad teorija apie autoimunines ligas yra teisinga, todėl toliau ieškoma atsakymų, kodėl imuninė sistema pradeda atakuoti skydliaukę. Šis kelias niekur neveda, nes iš tiesų kūnas savęs neatakuoja; skydliaukės ligos taip pat nėra susijusios su senėjimu, genetika, neigiamomis mintimis, tam tikromis emocijomis ar maistu, kuris sukelia uždegimą.

Išgirsti ligos diagnozę sunku, kad ir kokio būtume amžiaus. Dar sunkiau išgirsti daug galimų diagnozių ir pasijusti taip, lyg su mumis kažkas būtų iš esmės negerai. Ne mažiau sunku kęsti paslaptinius simptomus ir nežinoti, kas vyksta kūne ir prote.

Jei susergate antroje gyvenimo pusėje, liga atrodo nesąžiningas likimo smūgis. Kaip tik tada, kai įsipareigojimų ima mažėti, kai turite vis daugiau laisvės, kai galite daugiau laiko skirti sau ir džiaugtis gyvenimu, koją pakiša varginantys simptomai.

Jeigu skydliaukės ligomis susergate 30-ies, 40-ies ar 50-ies, galite pajusti, kad pradėjote senti anksčiau laiko. Atrodo, kad gyvenimas, kokį sau ilgai ir sunkiai kūrėte, pradeda byrėti į šipulius. Imate nerimauti, ar sugebėsite pasirūpinti visais, kuriais turite pasirūpinti, ir ar pajėgsite vykdyti visus savo įsipareigojimus.

O jei liga užklumpa paauglystėje, diagnozė gali nuskambėti kaip nuosprendis. Gyvenimas dar nėra neprasidėjęs, dar nespėjote įgyvendinti savo asmeninių ir profesinių tikslų, o jau esate išmušti iš vėžių. Svarstote, ar apskritai sugebėsite išlaikyti save ir kurti santykius.

Bet kuriame gyvenimo etape liga yra sunki našta, kuri pasunkėja dar labiau, jei dėl ligos imate kaltinti save, savo kūną. Juolab kad tai netiesa. Todėl dabar pat sutarkime, kad liausitės save kaltinti, ir pakalbėkime apie tai, kas iš tiesų slypi už skydliaukės ligų, kad pagaliau galėtumėte pradėti gydytis.

VIRUSAI SKYDLIAUKĖJE

Tikėtina, kad po dviejų ar trijų dešimtmečių medikai jau galės pateikti teisingus atsakymus, bet jei kenčiate dabar, nemanau, jog norite laukti dar 20 ar 30 metų. Jau ir taip ilgai laukėte. Ilgai kovojote ir stengėtės būti kantrūs. Atėjo laikas pagaliau sužinoti tiesą apie tai, kas iš jūsų atėmė sveikatą.

Jeigu jums buvo diagnozuotas Hašimoto tiroiditas, hipotiroidizmas ar kitos skydliaukės ligos, greičiausiai esate gydomi neefektyviai, nes medikai nežino tikrosios skydliaukės ligų priežasties ir negali pasiūlyti veiksmingų gydymo priemonių.

Jeigu jums buvo atlikti skydliaukės tyrimai, ir rezultatai neparodė jokių nukrypimų nuo normos, vis tiek gali būti, kad kenčiate dėl skydliaukės funkcijos sutrikimo, nes skydliaukės tyrimai yra nepatikimi.

Kai kurie nuovokūs ir patyrę gydytojai jau pradeda tai suprasti. Jie gydė daugybę pacientų, kurie skundėsi hipotiroidizmui būdingais simptomais, bet tyrimai nerodė jokių nukrypimų. Todėl gydytojai padarė teisingą išvadą: nuo skydliaukės ligų kenčia kur kas daugiau žmonių, tik tradicinės diagnostikos priemonės neleidžia jų aptikti. Šie pažangūs gydytojai pradėjo išvelgti skydliaukės ligų epidemiją.

Deja, nepakanka net naujausios informacijos apie skydliaukę, kad būtų galima skirti tinkamą gydymą. Dažnai didelė gydymo dalis būna apskritai neteisinga. Naujausios knygos apie skydliaukės sveikatą tampa neaktualios dar nepasiekusios knygynų, nes

niekas nesupranta tikrųjų skydliaukės ligų priežasčių. Televizijos laidose ekspertai dalijasi „naujausiomis“ teorijomis, kurias iš tiesų reikėtų laikyti pasenusiomis.

Sakau tai, nes nenoriu, kad veltui švaistytumėte laiką, ieškodami atsakymų šaltiniuose, kurie remiasi pasenusiomis, neteisingomis teorijomis apie lėtines ligas. Jei knygoje teigiama, kad Hašimoto ir Greivso ligos yra autoimuniniai sutrikimai (taip teigiama visose naujausiose knygose), geriausias patarimas būtų laikyti tokią knygą pasenusia. Bandymai suprasti skydliaukės ligas man primena vaikščiojimą po antikvariatą: daug apdulkėjusių teorijų ir pasenusio mąstymo pavyzdžių. Tai negali jums padėti.

Nors informacija, kurią rasite kituose šaltiniuose, siekia padėti jums išgyti, ji veda klaidingu keliu. Kodėl? Dėl dviejų priežasčių: (1) šie šaltiniai vis dar remiasi teorija, kad autoimuninių ligų priežastis yra organizmo atakos, nukreiptos į save – tai yra netiesa ir apie tai netrukus pakalbėsime išsamiau; (2) kuo daugiau dėmesio sutelkiama į skydliaukę, tuo rečiau žmonės žengia žingsnį atgal, kad galėtų įvertinti bendrą vaizdą.

O bendras vaizdas atskleidžia daug paslapčių.

Šiuolaikinės teorijos pastebi tik masalą – medinę antį, kurią medžiotojas paleidžia į ežerą, kad priviliotų paukščius ir galėtų lengviau nusitaikyti. Šis masalas – klaidingas įsitikinimas, kad skydliaukė yra kalta dėl galybės sutrikimų, – atitraukia dėmesį nuo svarbiausių dalykų. Jei nuleisite žiūronus ir palypėsite ant aukštesnės kalvos, pamatysite, kad paukščiai, kurie ieško, randa saugių slėptuvių. Taip ir jūs galite išsigelbėti patys ir išsigelbėti artimus žmones, rasdami saugų uostą, kuriame glūdi tiesa apie skydliaukę.

Ar skydliaukė tikrai yra atakuojama? Taip. Ar ji yra svarbi mūsų sveikatai? Svarbesnė, nei įsivaizduojate. Ar skydliaukės veiklos sutrikimai yra priežastis, dėl kurios serga milijonai žmonių? Ne.

Štai svarbi tiesa, neminima medicinos žurnaluose, internete ir naujausiose knygose: skydliaukės problemos nėra daugelio ligų priežastis. **Skydliaukės veiklos sutrikimas yra simptomas, vienas iš daugelio.**

Dėl daugelio sveikatos sutrikimų skydliaukė kaltinama visai be reikalo. Ji tikrai nėra esminis veiksnys, padedantis sujungti visas detales į visumą ir suprasti, kas vyksta. Dėl galybės simptomų, kuriuos priskiriame skydliaukės veiklos sutrikimams, iš tiesų reikia kaltinti įsibrovėlį: skydliaukės virusą.

Visi, kurie turi šį virusą, jau susidūrė su skydliaukės problemomis arba netrukus susidurs. Šis virusas veikia ne tik skydliaukę. Tiesą sakant, skydliaukę jis pasiekia trečiojo plitimo fazėje, kai jau būna spėjęs sukelti nemažai rūpesčių dėl sveikatos. Galbūt jų net nepajutote ar palaikėte atsitiktiniais negalavimais. Virusas gali sukelti daug simptomų ir sutrikimų, kurie nesusiję su skydliauke, ir kai kuriais atvejais gali būti atsakingas už visas sveikatos bėdas, kurios kamuoja žmogų. Pasiekęs skydliaukę, virusas nesustoja. Jo tikslas yra skverbtis gilyn ir paveikti nervų sistemą. Taip jis sukelia dar daugiau paslaptingų simptomų ir toliau žaloja jūsų organizmą.

Perskaityt šią knygą ir sužinoję tiesą, galėsite sustabdyti virusą.

I dalyje toliau kalbėsime apie virusą – apie tai, kaip jis plinta, kaip veikia organizmą ir kokius sukelia simptomus. Taip pat išsiaiškinsime, ką turite žinoti, jeigu jums buvo atlikti skydliaukės tyrimai arba jau išbandėte vaistus, skirtus skydliaukei gydyti. II knygos dalyje pakalbėsime apie pagrindines klaidas, kurios trukdo suprasti lėtines ligas bei simptomus ir neleidžia išgyti. III dalyje sužinosite, kaip reikia gydytis. Kalbėsime apie tai, ką daryti, jeigu jums buvo pašalinta visa skydliaukė arba jos dalis; kaip sustabdyti viruso plitimą; ir galiausiai, kaip susigrąžinti skydliaukės ir viso kūno sveikatą. Šiame skyriuje taip pat rasite specialią devyniasdešimties dienų skydliaukės gydymo programą ir skydliaukę gydančio maisto receptų.

IV knygos dalyje pakalbėsime apie miegą. Sužinosite daugelio miego sutrikimų priežastis, pavyzdžiui, kodėl naktį dažnai prabundate, kodėl iš ryto nesijaučiate pailsėję, kodėl vakare ilgai neužmiegate. Dėl miego sutrikimų dažnai neteisingai kaltinama skydliaukė. Medikų bendruomenei miegas vis dar yra gili paslaptis, tačiau jums būtina žinoti tiesą, nes miegas yra labai svarbus skydliaukės gydymo ir sveikatos stiprinimo aspektas. Todėl nusprendžiau jam skirti visą skyrių. Jūs nusipelnėte kiekvieną naktį gerai išsimiegoti, tad perskaityt knygą žinosite, kaip pasiekti šį tikslą.

NAUJASIS SKYDLIAUKĖS EKSPERTAS – JŪS

Šioje knygoje rasite tikslus atsakymus, kurių seniai ieškote. Šiuos atsakymus pateikė aukštesnis šaltinis. Jie padės jums suprasti, kaip atsidūrėte ten, kur dabar esate, kaip rasti kelią į išgyjimą. Jūs jau esate teisingame kelyje, nes sužinoti tiesą yra pirmas svarbus žingsnis.

Užvertę paskutinį knygos lapą, apie skydliaukę žinosite viską, ką reikia žinoti, kad galėtumėte išgyti, ir šios žinios pakeis visas klaidingas teorijas. Kas yra tikras skydliaukės ekspertas? Ar tai žmogus, kuris gerai išmano visas kada nors iškeltas hipotezes? Ar tas, kuris gerai supranta, kas *iš tiesų vyksta*? Netrukus sužinosite tiesą apie savo skydliaukę ir apie tai, kas apskritai vyksta jūsų kūne. Ši tiesa padės jums išgyti. Būsime tikri skydliaukės ekspertai.

Padėsite ne tik sau. Jūsų transformaciją pastebės kiti ir paklaus, kokia jūsų paslaptis. Tada galėsite pasidalyti tiesa apie skydliaukę su draugais ir šeima, su kitais žmonėmis, kurie paklaus jūsų patarimo internete, parduotuvėje ar knygyne. Taip galėsite prisidėti prie tikro judėjimo į skydliaukės sveikatą. Jūsų žinios ir patirtis gali padėti didesniai ratui žmonių, nei įsivaizduojate.

Pradėkime.

MĖLYNIŲ IR BANANŲ LEDAI

2 porcijos

Šie ledai yra tokie, kokie ir turi būti tikri ledai – kreminės konsistencijos ir saldūs. O geriausia, kad galėsite mėgautis jais kada tik panorėję, nesibaimindami, kad smaližiavimas sutrikdys gydymosi procesą. Norite ledų pusryčiams? Pirmyn! Norite ledų vakarienei? Kodėl gi ne? Šie ledai taip pat yra tobulas užkandis. Nesvarbu, kada nuspręsite pasimėgauti šiuo bananiniu skanumynu, jūsų skydliaukė ir visas organizmas padėkos už teikiamą naudą.

3 dideli šaldyti bananai

2 puodeliai šaldytų mėlynių

**2 valgomieji šaukštai
natūralaus medaus
(pasirinktinai)**

Leiskite mėlynėms atitirpti, padalykite jas į dvi lygias dalis ir puodelį atitirpusių mėlynių kartu su skysčiu supilkite į maisto smulkintuvą. Jeigu norite, įdėkite du šaukštus natūralaus medaus ir 5 kartus trumpam spustelėkite mygtuką, arba įjunkite pulsavimo režimą, kad viskas susimaišytų, bet didžioji dalis mėlynių liktų nesutrinta. Supilkite šį mėlynių padažą į atskirą dubenėlį.

Perpjaukite šaldytus bananus į kelias dalis ir sudėkite juos į smulkintuvą kartu su likusiu puodeliu šaldytų mėlynių. Įjunkite smulkintuvą ir trinkite viską tol, kol masė taps vientisa ir minkšta. Jei norite, prieš valgydami, ledus dar dvi valandas palaikykite šaldiklyje.

Patiekite dubenėliuose, užpylę mėlynių padažu. Skanaus!

PATARIMAS

- Ledus galite apibarstyti įvairiais desertiniais ir kartu gydančiais priedais, pavyzdžiui, smulkintomis datulėmis arba figomis, šviežiomis uogomis, bananų griežinėliais, kokosų drožlėmis, kanapių sėklomis ar smulkintais graikiniais riešutais.



APIE AUTORIŲ



Entonis Viljamas (Anthony William), *New York Times* bestselerių „Medicinos mediumas“ autorius, gimė turėdamas unikalų sugebėjimą bendrauti su aukšto lygmens dvasia, kuri suteikia jam neįtikėtinai tikslios ir laiką pralenkiančios informacijos apie sveikatą. Būdamas ketverių metų Entonis šokiravo savo šeimą, pareikšdamas, kad jokių ligos simptomų nejaučianti jo močiutė serga plaučių vėžiu (netrukus tai patvirtino medikai). Nuo tada jis naudoja savo neeilinius sugebėjimus, kad „nuskaitytų“ žmonių sveikatos būklę ir padėtų jiems pasveikti. Tikslios diagnozės ir gydymo sėkmė pelnė Entoniui milijonų žmonių iš viso pasaulio pasitikėjimą ir meilę. Tarp jo gerbėjų yra kino ir muzikos žvaigždžių, milijardierių, profesionalių sportininkų, garsių rašytojų, taip pat daugybė įvairių socialinių sluoksnių žmonių, kurie sveikatą susigrąžino tik tada, kai Entonis perdavė jiems Dvasios išvalgas. Entonis taip pat tapo neįkainojamu žinių šaltiniu gydytojams. Jie kreipiasi į jį pagalbos, bandydami išgydyti savo sunkiausiai sergančius pacientus.

Daugiau informacijos rasite tinklalapyje www.medicalmedium.com.