

Pohvale za knjige v seriji *Medicinski medij*

»Anthony je zaupanja vreden vir za našo družino. Njegovo delo v svetu je luč, ki številne popelje na varno. Ogromno nam pomeni.«

– Robert De Niro in Grace Hightower De Niro

»Delo, ki ga opravlja Anthony William, je vsekakor prežeto z nezemeljsko skrivnostnostjo. Večina tega, kar razkrije – predvsem v zvezi z avtoimunskimi boleznimi – se zdi pravilno in resnično. Najbolje pa je, da so postopki, ki jih priporoča, naravni, dostopni in preprosti.«

– Gwyneth Paltrow, z oskarjem nagrajena igralka, avtorica knjižne uspešnice *It's All Easy* in ustanoviteljica spletnega portala GOOP.com

»Anthony je čudovit človek. Odkril je nekaj dolgotrajnih težav, ki so me pestile, vedel je, katera dopolnila potrebujem, in takoj sem se počutila bolje.«

– Rashida Jones, producentka in zvezdnica serije *Angie Tribeca*; ustvarjalka in izvršna producentka dokumentarne serije *Hot Girls Wanted*; ena od zvezdnic serij *Parks and Recreation*, *The Office* in *The Social Network*

»Anthony William je eden od tistih redkih posameznikov, ki s svojimi darovi pomagajo ljudem, da izkoristijo vse svoje zmožnosti in postanejo najboljši zdravstveni svetovalci – zase ... Udeležila sem se enega od njegovih vznemirljivih nastopov v živo in bila priča njegovi veličastnosti. Njegova popolnoma natančna prepoznavanja težav udeležencev primerjam s pevcem, ki zadene vse visoke tone. Anthony je očaral občinstvo z resnično sočutno dušo. Je človek, ki mu zdaj s ponosom pravim prijatelj, in lahko vam povem, da je človek, ki

ga slišite v podkastih in berete njegove zapise v knjižnih uspešnicah, ista oseba, ki želi preprosto pomagati. To ni igra! Anthony William je pristen, tehtnost informacij, ki jih razkriva ob pomoči Duha, pa je neprecenljiva ter vliva obilo nujne moči in energije v današnjem času!»

– Debbie Gibson, broadwayska zvezdnica, legendarna pevka in skladateljica

»Anthony je s svojim darom postal prevodnik informacij, ki so svetlobna leta pred današnjo znanostjo.«

– Christiane Northrup, dr. med., avtorica uspešnic *Žensko telo, ženska modrost* in *Brezčasne boginje*

»Kako zelo nas je ganilo in nam koristilo odkritje Anthonyja ter Duha Sočutja, ki nam lahko pomaga z zdravilno modrostjo ob pomoči Anthonyjevega občutljivega, a genialnega daru in preudarnega medijstva. Njegova knjiga je resnično 'modrost prihodnosti'. Že zdaj – to je pravi čudež – imamo jasna, natančna pojasnila v zvezi s številnimi skrivnostnimi boleznimi, ki so bile napovedane v starodavnih budističnih zdravstvenih spisih. Tam je namreč zapisano, da nas bodo te tegobe pestile v dobi, ko se bodo prepametni ljudje vtikali v elemente življenja v pehanju za dobičkom.«

– Robert Thurman, *Jey Tsong Khapa* profesor indotibetanskih budističnih študij na univerzi Columbia

»Anthony William ima osupljiv dar! Vedno mu bom hvaležna, ker je odkril vzrok več zdravstvenih težav, ki so me pestile leta. Z njegovo prijazno podporo se mi stanje iz dneva v dan izboljšuje. Mislim, da je izjemen vir pomoči!»

– Morgan Fairchild, igralka, avtorica, govornica

Anthony William

Medicinski medij: ZDRAVLJENJE ŠČITNICE

Resnica o Hashimotovem tiroiditisu, Gravesovi bolezni, nespečnosti, hipotirozi, vozličih v ščitnici in Epstein-Barrovem virusu

Zbirka InZdravje

Naslov izvirnika
Medical Medium Thyroid Healing

Copyright © 2017 by Anthony William
© za izdajo v slovenščini Založba Primus, d.o.o., Brežice 2018

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

Informacije v tej knjigi ne nadomeščajo strokovnega zdravstvenega nasveta; v vseh primerih se vedno posvetujte s svojim zdravnikom. Vse podane informacije bralec uporablja na lastno odgovornost. Avtor in založnik izrecno zavračata odgovornost za kakršno koli škodo, izgubo ali tveganje, osebno ali drugačno, ki bi bili posredna ali neposredna posledica uporabe in udejanjanja vsebine tega dela ali spletnih strani tretje osebe.

Prevedel Jernej Zoran
Lektorirala Andreja More
Uredila Barbara Lipovšek
Oblikoval Žiga Valetič
Fotografije
Shutterstock, DepositPhotos
Fotografija na ovitku
Greatstock, DepositPhotos
Izdala in založila
Založba Primus, www.primus.si
Tisk Digitalni tisk Primus
Naklada 1000 izvodov
Brežice 2019

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
616.441
WILLIAM, Anthony
Medicinski medij. Zdravljenje ščitnice : resnica o Hashimotovem tiroiditisu, Gravesovi bolezni, nespečnosti, hipotirozi, vozličih v ščitnici in Epstein-Barrovem virusu / Anthony William ; [prevedel Jernej Zoran]. - Brežice : Primus, 2019. - (Zbirka InZdravje)
Prevod dela: Medical medium. Thyroid healing
ISBN 978-961-7090-00-0
COBISS.SI-ID 301801216

VSEBINA

Predgovor	9
------------------------	---

Sporočilo za vas	13
-------------------------------	----

I. DEL	RAZKRITJA O ŠČITNICI	
1. poglavje	Resnica o ščitnici	21
2. poglavje	Sprožilci ščitničnega virusa	31
3. poglavje	Kako deluje ščitnični virus	39
4. poglavje	Pravo poslanstvo ščitnice	57
5. poglavje	Pojasneni simptomi in obolenja	63
6. poglavje	Rak ščitnice	109
7. poglavje	Ugibanje pri preiskavah ščitnice	117
8. poglavje	Zdravila za ščitnico	123

II. DEL	HUDE NAPAKE, KI OVIRAJO ZDRAVLJENJE	
9. poglavje	Pot do boljšega zdravja	135
10. poglavje	Prva huda napaka: zmeda na področju avtoimunosti .	145
11. poglavje	Druga huda napaka: napačno pojmovanje skrivnostnih bolezni	149
12. poglavje	Tretja huda napaka: oznake kot odgovori	151
13. poglavje	Četrta huda napaka: vnetje kot vzrok	153
14. poglavje	Peta huda napaka: mit o presnovi	157

15. poglavje	Šesta huda napaka: valjenje krivde na gene	161
16. poglavje	Sedma huda napaka: zanemarjanje vpliva neizprosne četverice	165
17. poglavje	Osma huda napaka: vse je v vaši glavi	169
18. poglavje	Deveta huda napaka: bolezen ste priklicali sami	171
III. DEL	PONOVO VSTAJENJE ŠČITNICE	
19. poglavje	Čas za obnovo telesa	177
20. poglavje	Življenje brez ščitnice	181
21. poglavje	Pogoste zmote in čemu se izogibati	185
22. poglavje	Najboljša hrana, zelišča in dopolnila za zdravljenje	197
23. poglavje	90-dnevna obnova ščitnice	213
24. poglavje	Zdravilni recepti za ščitnico	225
25. poglavje	Tehnike zdravljenja ščitnice	289
26. poglavje	Končno ozdravljena – zgodba neke ženske	295
IV. DEL	SKRIVNOSTI SPANJA	
27. poglavje	Nespečnost in ščitnica	303
28. poglavje	Izvir spanja	307
29. poglavje	Prepoznavanje težav s spanjem	313
30. poglavje	Odpravljanje težav s spanjem	323
31. poglavje	Zakaj so neprijetne sanje dobre	329
	Epilog: Zlato duše	333
	Zahvale	337
	O avtorju	341

PREDGOVOR

Kaj boste našli v tej čudoviti knjigi? Očarljiv in domiseln pogled na boleznih ščitnice. Zahvaljujoč Anthonyju Williamu in glasu, ki ga neposredno nagovarja, boste dobili številne nove informacije o boleznih ščitnice, pa tudi o varnih in učinkovitih možnostih okrevanja.

Izobrazbo ginekologinje sem pridobila na Univerzi Južne Kalifornije in sem pionirka na področju bioidentičnih hormonov za ženske. Vedno iščem ključne vzroke boleznih in propadanja. Več tisoč bolnikov sem zdravila za boleznimi ščitnice in prepričana sem, da samo polovica ljudi v Združenih državah, ki trpijo za njimi, dobi pravilne diagnoze. Moje strokovno mnenje je, da sedem od desetih ljudi v tej državi trpi zaradi boleznih ščitnice. Ob prebiranju te pomembne knjige boste precej bolje razumeli svojo diagnozo, ob tem pa boste znali preprečiti pojav težav. Ko sem prebrala Anthonyjevo knjigo *Medicinski medij: Zdravljenje ščitnice*, sem vsekakor dobila nove vpoglede in rešitve za svoje zapletene primere. Anthony ima popolnoma prav, ko pravi, da se vsi bolniki na ščitnične hormone ne odzivajo tako, kot pričakujemo ali upamo.

Če bi mi v vlogi zdravnice modri in natančni glas razkrival boleznih bolnikov, tako kot se to dogaja Anthonyju Williamu, bi bil to zame pravi čudež. Številni moji sodelavci bi bili hvaležni za takšno pomoč, čeprav se mi zdi, da zdravstvo kot celota ne bi bilo tako naklonjeno tej zadevi. Ne razumem, zakaj! Eden od poglavitnih vzrokov smrti v Združenih državah so zdravila na recept in trenutni postopki zdravljenja. Bolnikom dajemo na kilograme antibiotikov – le pogledajte, koliko tisoč ljudi na leto umre zaradi odpornosti na antibiotike. Bolnikom z rakom uničimo imunost z zdravili, ki pozneje privedejo do drugih oblik raka. Vsak dan sem priča škodljivim učinkom kontracepcijskih tablet na hormone mladih žensk. *Ah!* Zagrenjena sem tako kot vi.

To pa še ni vse: ali veste, da postopki zdravljenja zaostajajo četrto stoletje za odkritji medicinske znanosti? Na področju informacijske tehnologije

(IT) bi to pomenilo, da bi ljudem še vedno svetovali nakup nepriročnega, 25 let starega računalnika Apple II – navkljub naprednim računalnikom, ki so tudi na voljo. Eden od mojih prijateljev je bil ugledni direktor vrhunskega visokotehnološkega podjetja, in je upravljal podjetja po vsem svetu, v katerih je bilo zaposlenih več tisoč ljudi. Na vrhuncu kariere se mu je pojavil agresivni možganski tumor. Navkljub zdravljenju v najboljših zdravstvenih ustanovah v Združenih državah je osupnil nad pomanjkanjem inovativnih pristopov. Panoga informacijske tehnologije je sicer odpravila neverjetno zapletene in dozdevno nerešljive težave, zdravljenje za omenjeno obliko raka pa ne napreduje že več kot desetletje. Prijatelj je bil čudovit in prijazen možakar. Zagrenjeno je potarnal, da bi njegovo podjetje bankrotiralo v manj kot mesecu dni, če bi ga vodil tako, kot zdravniki prakticirajo medicino. Ko vidim bolnike, ki dobijo napačne diagnoze, tradicionalna medicina »stare šole« pa jih napačno obravnava, sem tudi sama nejeverna.

Zato sem navdušeno in z odprtim umom prebrala Anthonyjevo knjigo *Medicinski medij*, pa tudi njegovo novo delo, *Medicinski medij: Zdravljenje ščitnice*. Bolniki potrebujejo odgovore zdaj. Nanje ne morejo čakati desetletje ali dve. Poleg tega lahko z gotovostjo trdim, da odgovori ne prihajajo iz laboratorija ali kliničnih raziskav. Anthony je povezan z neprecenljivim virom znanja, modrosti in zdravljenja, ki mu lahko rečete *zavest, Bog, glas, polje* – kakor koli pač želite.

Raziskovalci, zdravniki in drugi znanstveniki se izjemno zanimajo za povezavo med virusi in procesi bolezni. Že leta berem, kako virusi »sodelujejo« pri nepričakovanih boleznih in rakastih obolenjih. Primer: v zgodnjih 60. letih 20. stoletja so EBV (Epstein-Barrov virus) prepoznali kot verjetni vzrok redkega limfoma, danes pa medicinska znanost razkriva, da je virus povezan s Hodgkinovo boleznijo, avtoimunskimi obolenji, multiplo sklerozo in več sto ali več tisoč primeri raka na leto. Vseeno vemo zelo malo o tem, *kako* so virusi vpleteni v te stvari, in kako učinkovito zdraviti stanja, ki jih povzročajo.

Anthony v tej knjigi razkriva inovativne koncepte v zvezi z obolenji ščitnice. Razkriva, da je EBV najpomembnejši vzrok. Ovrže številne mite o ščitnici, za katere ste nemara že slišali, in ponuja enkratne, pravzaprav razsvetljene odgovore. Dopolnila, nasveti glede prehrane, zelišča in tehnike zdravljenja ščitnice – vse to je enkratno in izjemno dragoceno. Anthony pravi, da nam ni treba trpeti zaradi bolezni ščitnice, in z njim se v celoti

strinjam. Odkar sem prebrala knjigo *Medicinski medij: Zdravljenje ščitnice*, sem poglobila svoj pristop in zdravljenje bolezni ščitnice, in vidim, kako zelo zadeva koristi bolnikom. Rezultati so navdihujoči in zadovoljujoči.

Hvala, dragi Anthony, ker uporabljaš svoje izjemne in blagoslovljene darove za pomoč trpečim. Hvaležna sem za tvoj pogum, predanost in razdajanje človeštvu. Naj številni, vključno s celotno zdravstveno skupnostjo, slišijo tvoj glas in glas, ki te vodi!

Prudence Hall, dr. med.

ustanoviteljica in strokovna direktorica ustanove The Hall Center

SPOROČILO ZA VAS

Primerov kroničnih obolenj je toliko kot še nikoli doslej. Samo v Ameriki je več kot 250 milijonov ljudi bolnih ali pa jih pestijo skrivnostni simptomi. Ne morejo živeti polno, obenem pa nimajo pojasnil – če pa jih imajo, se jim ne zdijo ustrezna ali pa se jim zaradi nasvetov, ki temeljijo na teh pojasnilih, stanje še poslabša. Mogoče ste tudi sami takšni. Če ste, veste, da medicinska znanost še vedno ugiba, kaj povzroča skrivnostne simptome in trpljenje.

Naj bo jasno: spoštujem kakovostno medicinsko znanost. Obstajajo neverjetno nadarjeni zdravniki, kirurgi, medicinske sestre, tehniki, raziskovalci, kemiki in drugi, ki opravljajo pomembno delo tako na področju konvencionalne kot alternativne medicine. Imam čast, da lahko sodelujem z nekaterimi od njih. Hvala Bogu za te sočutne zdravitelce. Poglobljanje razumevanja sveta z doslednim, sistematičnim preučevanjem je ena od najplemenitejših dejavnosti.

Kot to velja za vsako človekovo početje, se tudi medicinska znanost še vedno razvija. Nenehno se spreminja in pogloblja, zato so lahko teorije, ki danes veljajo za vseobsegajoče in vrhunske, jutri obveljajo za zastarele. To pomeni, da znanost še nima vseh odgovorov.

Že dobro stoletje čakamo na prava razkritja zdravstvenih skupnosti v zvezi s težavami s ščitnico, pa jih ni. Zakaj bi čakali še deset, dvajset, trideset ali več let, da bi znanstvene raziskave prinesle prave odgovore? Če ste prikovani na posteljo, če se komaj prebijate iz dneva v dan, ali pa se počutite izgubljene na področju svojega zdravja, ne bi smeli trpeti niti dneva več, kaj šele desetletja. Tudi vaši otroci ne bi smeli doživljati takšnih težav – pa vseeno pestijo milijone ljudi.

Zato je Duh Najvišjega, božji izraz sočutja, vstopil v moje življenje, ko sem bil star štiri leta: da bi me naučil prepoznati prave vzroke trpljenja ljudi in spraviti te informacije v svet. Če bi radi izvedeli več o mojih začetkih, svojo zgodbo opisujem v knjigi *Medicinski medij: o kroničnih in skrivnostnih boleznih, in kako končno ozdraveti*. Na kratko: Duh mi nenehno govori na uho

– jasno in natančno – kot bi ob meni stal prijatelj in mi razkrival simptome vseh okoli mene. Duh me je že v mladih letih naučil telesno »skenirati« ljudi, kar razkriva vse blokade, bolezni, vnetja, področja težav in pretekle težave.

Vidiva vas. Veva, s čim se spopadate. In nočeva, da bi trpeli niti en sam trenutek več. Moje življenjsko poslanstvo je posredovati te informacije, da se boste lahko dvignili nad morje zmede – hrup in govoričenje, povezana z današnjimi modnimi muhami in smernicami – da bi si povrnili zdravje in krmarili skozi življenje, kakor želite.

Gradivo v tej knjigi je pristno in koristno za vas. Ta knjiga ni kot druge knjige o zdravju. Prinaša ogromno informacij. Nemara jo boste hoteli prebrati še enkrat, da bi se prepričali, ali ste vsrkali vse podatke. Informacije se vam utegnejo včasih zdeti v popolnem nasprotju z vsem, kar ste slišali doslej, včasih pa bodo podobne informacijam, ki ste jih pridobili iz drugih virov, a z neznatnimi, pa vendar ključnimi razlikami. Njihova rdeča nit je, da gre za resnico. Ne gre za predelane ali »reciklirane« teorije, ki naj bi predstavljale novo razumevanje zdravja ščitnice. Informacije v tej knjigi ne izvirajo od interesnih združenj, virov financiranja raziskav, zaradi katerih utegnejo biti te pristranske, neuspešnih raziskav, lobistov, niso »kupljene« s podkupninami, ne izvirajo od zasebnih vplivnežev, zanje ni plačal nihče iz zdravstva, prav tako niso posledica vpliva modnih muh.

Zgoraj naštete ovire slabo vplivajo na medicinske raziskave in znanost in onemogočajo preskoke na področju razumevanja kroničnih bolezni. Kadar imajo zunanji viri motiv za prikrivanje nekaterih resnic, se dragoceni čas in denar za raziskave porabi na neustvarjalnih področjih. Nekatera odkritja, ki bi res lahko pospešila zdravljenje kroničnih bolezni, se zanemarijo in nihče več jih ne financira. Znanstveni podatki, ki jih pojmujejo kot nekaj nespornega, so lahko pristranski. Lahko so predmet manipulacije, nato pa jih drugi strokovnjaki za ščitnico pojmujejo kot zakon, čeprav so pomanjkljivi.

Dejstva in navedbe o boleznih ščitnice na teh straneh niso podkrepljeni z navedki ali omembami znanstvenih raziskav, ki bi izvirale iz neproduktivnih virov. Ni vam treba skrbeti, da bo te informacije kdo ovrgel ali jih nadomestil, kot velja za druge knjige o zdravju, kajti vsi podatki o zdravju, ki jih navajam v knjigi, izvirajo iz čistega, naprednega, neomadeževanega vira – višjega vira: Duha sočutja. Nič ni bolj zdravilno kot sočutje.

Če verjamete zgolj v znanost, vedite, da jo imam tudi sam rad. Vedite tudi, da znanost in ščitnica še danes ostajata daleč druga od druge. Ščitnica je še

vedno medicinska skrivnost. Znanstvene raziskave o tej žlezi so nejasne in ne podajajo jasnih odgovorov o vzrokih bolezni ščitnice. V nasprotju s številnimi drugimi področji znanosti, ki so zelo tehtno podkrepljena z dokazi, je znanstveno razmišljanje o ščitnici še vedno izrazito teoretično – in današnje teorije so prežete z zelo malo resnice, zato ima toliko ljudi še vedno težave s ščitnico. Znanstveno razumevanje in ščitnica še nimata veliko skupnih točk; sta izrazito razdvojena.

Nekoč smo živeli podrejeni avtoriteti. Rekli so nam, da je Zemlja ravna, nato so trdili, da se Sonce vrti okrog Zemlje, in verjeli smo jim. Te teorije niso bile dejstva, vseeno pa so jih ljudje pojmovali kot takšna. Takrat se jim ni zdelo, da živijo zaostalo; življenje je pač bilo takšno. Kdor je glasno izrazil nasprotovanje obstoječemu stanju, se je zdel kot bedak. Sledil je premik znanstvene paradigme. Spraševalci – predani raziskovalci in misleci –, tisti, ki ves ta čas niso želeli sprejeti »dejstev« kot nekaj dokončnega, so končno dokazali, da lahko analiza odpre vrata precej bolj poglobljenemu in pristnemu razumevanju našega sveta.

Danes je znanost nova avtoriteta. V nekaterih primerih njeno takšno pojmovanje rešuje življenja. Kirurgi, recimo, danes uporabljajo sterilno orodje, saj se zavedajo tveganja okužbe, ki se ga nekoč niso. Zgolj zaradi nekaterih oblik napredka pa ne smemo nehati postavljati vprašanj. Čas je za naslednji premik paradigme. Znanost v slogu »zato, ker« v primeru kroničnih bolezni ne zadostuje več. Gre za *dobro* znanost? Kdo je financiral raziskave? Je bil vzorec dovolj pester? Dovolj velik? So s sodelujočimi ravnali etično? So upoštevali dovolj dejavnikov? Ali analiza rezultatov razkriva drugačno zgodbo kot sama števila? Je bila zadeva izpeljana pristransko? Je kdo pretirano vplival na rezultate?

Bodimo iskreni. Celó v sodobni znanosti se včasih pokažejo razpoke na področjih, ki jih pojmujejo kot docela preučena. Če ste slišali za odpoklic delov za nadomestne kolke ali mrežic za kilo, veste, o čem govorim. Gre za otipljive predmete, ki so bili zasnovani na podlagi natančnih znanstvenih meril. Prestali so zahtevno znanstveno preizkušanje, preden so jih dali v uporabo, pa niti ta, izjemno znanstveni proces ni bil jamstvo za dobro delovanje. Pri nekaterih izdelkih so se pojavile nepredvidljive težave, področje znanosti, ki se je zdelo nesporno, pa se je izkazalo za zmotljivo. Pomislite, kakšna negotovost ostaja na področju znanstvenega razumevanja ščitnice in njenih pravih funkcij. Ščitnica namreč ni naprava, ki bi jo držali v roki,

jo merili in preučevali. Je aktivni del človeškega telesa, in vsi vemo, da je to eden od največjih čudežev in skrivnosti življenja. Znanost je človekova stvaritev, ki se nenehno razvija, še posebej, ko obsega razvozlanje skrivnosti človeškega telesa. Da bi se še naprej stalno razvijala, moramo biti ves čas pozorni, dojemljivi in prilagodljivi.

Ne glede na to, ali nikoli niste imeli težav z zdravjem ali pa že leta trpite, odgovorov v zvezi z vašim stanjem pa ni, ali pa ste zakoreninjeni v določenem načinu razmišljanja o zdravju, znanosti ali prehrani, upam, da boste ta poglavja prebrali z radovednostjo in odprtim srcem. Ščitnična obolenja so danes izjemno razširjena, njihov pomen pa je neprimerno večji, kot menimo. To, kar boste prebrali, se razlikuje od informacij o ščitnici, ki ste jih poznali doslej. Te informacije so v zadnjih desetletjih pomagale več deset tisoč ljudem.

Odkar posredujem informacije Duha, sem navdušen in blagoslovljen, ko vidim, kako vplivajo na ljudi. Neskončno ganjen sem, ko vidim, da informacije v knjigah v seriji Medicinski medij dosegajo bralce po vsem svetu in pomagajo še več tisoč ljudem.

Opažam tudi, da nekateri ambiciozni posamezniki, ki si skušajo ustvariti ime, manipulirajo z nekaterimi mojimi sporočili. Takšen pristop trpečim ljudem seže do živega in je izkoriščevalski.

Svojega daru nikoli nisem nameraval uporabljati tako. Uživam, ko ljudje postanejo strokovnjaki na področju zdravstvenih informacij, ki jih razkrivam, in ko širijo sočutno sporočilo, da bi resnično pomagali drugim. Za to sem neskončno hvaležen. Nevarno pa je, kadar skuša kdo spremeniti te informacije – jih »oplemenititi« z modnimi zmotami ter jih spremeniti ravno toliko, da se zdijo izvirne, ali pa si jih brezsravno prisvojijo ter jih pripišejo dozdevno verodostojnim virom, ki nimajo nič skupnega z resnico. To pravim, ker hočem, da veste, da morate sebe in svoje ljubljene zavarovati pred zmotnimi nasveti.

Ta knjiga ni ponavljanje vsega, kar ste že prebrali. V njej ne boste prebrali, da je za vse vaše zdravstvene težave kriva ščitnica. Prav tako ne razpravljam o modnih dietah z visoko vsebnostjo beljakovin, s katerimi naj bi odpravljali simptome. Informacije, ki jih podajam, so sveže – gre za povsem nov pogled na simptome, ki ovirajo veliko ljudi, in za povsem nov pogled na zdravljenje.

Razumem, če ste previdni. Ljudje se odzivamo in presojava. Takšni pač smo. Instinkt nas lahko varuje v nekaterih okoliščinah; včasih nam pomaga napredovati v življenju. V tem primeru pa upam, da boste dobro premislili.

Utegnete se namreč izogniti resnici. Lahko bi izgubili priložnost, da bi pomagali sebi ali komu drugemu.

Zato vztrajajte z menojo. V tej zgodbi smo skupaj in želimo pomagati ljudem, da bi se počutili bolje. Želim, da bi postali novi strokovnjak za zdravje ščitnice. Hvala, ker ste se z menojo podali na to zdravilno popotovanje, in ker ste si vzeli čas za prebiranje te knjige. Ko boste izvedeli resnico, se bo življenje vas in ljudi okoli vas popolnoma spremenilo.

Resnica o ščitnici

Napočil je vaš veliki dan in zbudite se zgodaj. Pazljivo se oblečete, za zajtrk pojedite toliko hrane, kot je spravite vase, šefinji pa pošljete sporočilo, s katerim jo opomnite, da boste malce zamudili. V avtomobilu na poti k zdravniku začutite kanček upanja ob misli, da boste imeli prihodnjič, ko boste za volanom, malce več nadzora nad svojim življenjem.

Nemara boste končno dobili odgovor, zakaj ne morete spati, niste sposobni nadzorovati svoje teže, se oteplate možganske megle, gledate, kako se vam redčijo lasje, ali pa ste nenehno utrujeni. Prešine vas: *končno nekaj informacij glede vročinskih oblivov, mrzlih rok in nog, krhkkih nohtov, suhe kože, palpitacij srca, nemirnih nog, težav s spominom, motnjav v steklovini, oslabelih mišic, nihanja ravni hormonov, omotičnosti, ščemenja in odrevenelosti, zvenenja ali piskanja v ušesih, najrazličnejših bolečin, tesnobe in depresije*. V čakalnici se komaj osredotočite na revijo v naročju, ko poslušate, kdaj vas bodo poklicali na pregled.

Trenutek napoči. Pospremijo vas v ordinacijo, kjer se usedete in skušate počasi dihati. Nekaj minut pozneje v sobo vstopi zdravnik, ki po krajšem prijaznem kramljanju izreče sodbo: »Imate Hashimotov tiroiditis.«

Malce vam odleže, ker so vaše tegobe dobile ime, ki pa vseeno ne razkriva, za kakšno težavo gre. »Kaj je to?« vprašate.

»Izvid krvnih preiskav, ki smo ga pravkar dobili, kaže na povišano raven ščitničnih protiteles. Imate povišano raven hormona TSH, ki spodbuja ščitnico, povečano ščitnico – to smo ugotovili pri prejšnjem pregledu – in simptome pomanjkljivega delovanja te žleze. Vse kaže, da se je vaš imunski sistem zmedel. Temu pravimo avtoimunski odziv in pomeni, da telo napada