

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>

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.

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 reabilitacija</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 gydau. 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. Perskaitę šią svarbią knygą, ne tik geriau suprasite, kas vyksta jūsų skydliaukėje, bet ir žinosite, kaip užkirsti kelią sveikatos bėdoms, joms dar nespėjus giliai įsišaknyti. 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 kontraptiniai 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 naują 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 *Sąmone, Dievu, Balsu, Lauku* ar kaip kitaip; Entonis susisieki 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 spėjama 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, vaistininkų 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 išvelgti 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 prieštarauja 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 slypi 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 dalijusis, 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 moksliskai 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 etiška? Ar buvo apsvaistinti 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 pačiuo pinėti. 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 kokiam 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.