
MYSTICKÝ LÉČITEL

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA A JEJÍ LÉČBA

Pravda o vzniku chronických onemocnění štítné žlázy
a nová cesta ke zdraví



ANTHONY WILLIAM

 metafora

Od autora bestsellerů *Mystický léčitel*
a *Mystický léčitel – Léčivá síla ovoce a zeleniny*

Autor této knihy nemá v úmyslu zpochybňovat lékařské či jiné odborné rady obecně ani předepisovat použití jakékoli techniky coby způsob diagnózy nebo léčení pro jakýkoli fyzický, emocionální či zdravotní stav. Autorovým záměrem je pouhé poskytnutí informací neoficiální a obecné povahy, které se mohou stát součástí hledání cesty k emocionální a duchovní pohodě. Za případné přímé či nepřímé důsledky, k nimž by mohlo dojít na základě některých informací obsažených v této knize, nenesou autor ani vydavatel žádnou odpovědnost. Předtím, než se kdokoli z čtenářů rozhodne zařídit se podle návrhů z této publikace, měl by konzultovat svůj zdravotní stav s odborníkem.

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA A JEJÍ LÉČBA

ANTHONY WILLIAM

Přeložila Eva Fuková



metafora®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Fotografie na obálce v licenci Shutterstock Inc.

Design vnitřních ilustrací: Vibodha Clark

Fotografie u receptů: Ashleigh & Britton Fosterovi

MEDICAL MEDIUM THYROID HEALING

Copyright © 2017 by Anthony William

Originally published in 2017 by Hay House, Inc.

Translation© Eva Fuková, 2018

Czech edition © Metafora, 2018

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-435-0 (pdf)

ISBN 978-80-7359-559-3 (print)

Pro všechny, kdo zápasili, trpěli a byli poníženi, zapomenuti, odstrčeni, přehlíženi nebo zrazeni. Pro všechny, kdo bojovali, vytrvali, už se uzdravili nebo dosud ne. Stojím při vás. Společně se můžeme nad to všechno povznést díky vědě, moudrosti, pravdě, lásce a především soucitu.

OBSAH

<i>Předmluva</i>	9
<i>Úvod</i>	11

Část I: Odhalení 15

Kapitola 1	Pravda o štítné žláze	17
Kapitola 2	Spouštěče viru štítné žlázy	23
Kapitola 3	Jak funguje virus štítné žlázy	29
Kapitola 4	Skutečná funkce štítné žlázy	42
Kapitola 5	Vysvětlení symptomů a onemocnění	46
Kapitola 6	Rakovina štítné žlázy	78
Kapitola 7	Nedokonalé krevní testy	83
Kapitola 8	Léky na štítnou žlázu	87

Část II: Velké omyly, které vám stojí v cestě 95

Kapitola 9	Most k lepšímu zdraví	97
Kapitola 10	Velký omyl 1: Autoimunita	103
Kapitola 11	Velký omyl 2: Záhadné nemoci	106
Kapitola 12	Velký omyl 3: Nálepky jako odpověď	107
Kapitola 13	Velký omyl 4: Zánět jako příčina	109
Kapitola 14	Velký omyl 5: Mýtus o metabolismu	111
Kapitola 15	Velký omyl 6: Na vině jsou geny	114
Kapitola 16	Velký omyl 7: Ignorování Nemilosrdné čtveřice	117
Kapitola 17	Velký omyl 8: Vše máte v hlavě	119
Kapitola 18	Velký omyl 9: Nemoc jste si způsobili sami	121

Část III: Obnovení funkce štítné žlázy 125

Kapitola 19	Čas na regeneraci těla	127
Kapitola 20	Život bez štítné žlázy	129
Kapitola 21	Mylné názory a čemu se vyhýbat	131
Kapitola 22	Léčivé potraviny, byliny a doplňky stravy	139
Kapitola 23	Devadesátidenní léčebné pročistění	150
Kapitola 24	Léčivé recepty	159
Kapitola 25	Léčebné techniky	223
Kapitola 26	Konečně vyléčená – příběh jedné ženy	227

Část IV: Tajemství spánku 231

Kapitola 27	Nespavost a štítná žláza	233
Kapitola 28	Zdroj spánku	235
Kapitola 29	Druhy spánkových poruch	238
Kapitola 30	Léčba spánkových poruch	245
Kapitola 31	Proč jsou zlé sny prospěšné	250

<i>Doslov: Zlato vaší duše</i>	252
<i>Poznámky</i>	253
<i>Rejstřík</i>	254
<i>Poděkování</i>	268
<i>O autorovi</i>	271

PŘEDMLUVA

Co najdete v této skvostné knize? Fascinující a inovativní přístup k onemocněním štítné žlázy. Díky Anthonymu Williamovi, jemuž radí Duch, získáte spoustu informací týkajících se chorob štítné žlázy a také bezpečných a účinných způsobů léčby.

Jako gynekoložka a průkopnice na poli bioidentických hormonů pro ženy vždy hledám příčiny nemoci a zdravotních potíží. Léčila jsem tisíce pacientek s onemocněním štítné žlázy a domnívám se, že pouze polovina lidí, kteří jím v USA trpí, je přesně diagnostikována. Dle mého názoru je možné, že sedm z deseti lidí v USA trpí nemocemi štítné žlázy. Když si přečtete tuto knihu, lépe pochopíte podstatu své diagnózy a dozvíte se, jak se problémů zbavit. Anthonyho *Mystický léčitel – Štítná žláza a její léčba* mi umožnil uvědomit si nové souvislosti a používat nové způsoby při léčení těžkých případů. Anthony má pravdu v tom, že ne všichni pacienti reagují na hormony štítné žlázy tak, jak čekáme nebo doufáme.

Kdybych měla stejný dar jako Anthony William a Duch mi šeptal do ucha informace o nemocích mých pacientek, považovala bych to za zázrak. Za tuto pomoc by byli vděční také mnozí moji kolegové, ačkoli si myslím, že lékařská komunita obecně by k tomu nezaujala kladný postoj. Nechápu proč! Jednou z hlavních příčin úmrtí ve Spojených státech je užívání předepsaných léků a léčba. Zatěžujeme pacienty antibiotiky, což vede k tisícům úmrtí ročně v důsledku antibiotické rezistence. Oslabujeme imunitu pacientů s rakovinou léky, které později opět způsobují rakovinu. Každý den vidím, jak škodlivé účinky na hormonální soustavu mladých žen má antikoncepce. Frustruje mě to stejně jako vás.

Víte, že lékařská léčba zaostává o pětadvacet let za vědeckými poznatky? To je, jako by se v oblasti informačních technologií (IT) lidem doporučovalo, ať si pořídí velký, čtvrtstoletí starý Apple II, ačkoli jsou k dostání moderní počítače. Kdo by to považoval za dobrou koupi? Jeden z mých přátel byl váženým výkonným ředitelem v high-tech firmě a řídil tisíce lidí a desítky továren po celém světě. Na vrcholu kariéry onemocněl agresivním mozkovým nádorem. Přestože se léčil na špičkových klinikách ve Spojených státech, šokovalo ho, že chybějí inovativní přístupy. Zatímco v IT průmyslu se vyřešily neuvěřitelně složité a zdánlivě beznadějně problémy, léčba jeho typu rakoviny nepokročila o více než desetiletí. Byl to úžasný, laskavý muž a rozhořčeně lamentoval, že kdyby vedl firmu způsobem, jakým lékaři praktikují medicínu, zkrachovala by ani ne za měsíc. Když vidím, jak je lidem chybně stanovena diagnóza a jsou léčeni tradičními „zastaralými“ léky, pociťuji stejnou skepsi.

Proto jsem fascinovaně, otevřena novým názorům, přečetla Anthonyho *Mystického léčitele* a tuto novou knihu *Mystický léčitel – Štítná žláza a její léčba*. Pacienti potřebují odpovědi teď, nemůžou na ně čekat dvacet let. Víím jistě, že nové informace nevycházejí pouze z laboratoří nebo klinických testů. Můžeme to nazývat *Vědomí, Bůh, Hlas*, nebo jakkoli chcete; Anthony čerpá ze zdroje vědomostí, moudrosti a léčení nesmírné hodnoty.

Výzkumníky, lékaře a vědce zajímá spojení mezi viry a průběhem nemoci. Roky čtu o tom, jak se viry podílejí na neočekávaných onemocněních a rakovině. Například na počátku šedesátých let 20. století byl virus Epstein-Barrův označen za pravděpodobného původce vzácného lymfomu, nyní ho lékařský výzkum dává do spojitosti s Hodgkinovou chorobou, autoimunitními onemocněními, roztroušenou sklerózou a statisíci případů rakoviny každý rok. Přesto stále víme velice málo o tom, jak viry působí a jak účinně léčit jimi vyvolané nemoci.

V této knize Anthony píše o inovativních konceptech týkajících se onemocnění štítné žlázy – jako hlavní příčinu odhaluje virus Epstein-Barrův. Vyvrací mnoho z mýtů o štítné žláze, které jste možná slyšeli, a nabízí brilantní, osvícené odpovědi. Doplnky stravy, správné stravovací návyky, bylinky a techniky léčení štítné žlázy jsou jedinečné a mají nesmírnou hodnotu. Říká nám, že nemusíme trpět onemocnění štítné žlázy, a já s ním bezvýhradně souhlasím. Od chvíle, kdy jsem přečetla *Mystického léčitele – Štítná žláza a její léčba*, jsem změnila svůj přístup a rozšířila způsoby léčby onemocnění štítné žlázy a vidím, jak prospěšná je pro pacientky. Výsledky přinášejí uspokojení a potěšení.

Děkuji vám, drahý Anthony, že svůj výjimečný a požehnaný dar využíváte k pomoci lidem, kteří trpí. Jsem vám vděčná za odvahu, oddanost a šlechetnou službu lidstvu. Nechť davy lidí včetně lékařské komunity slyší váš hlas a hlas, jenž vás vede!

MUDr. Prudence Hallová
zakladatelka a ředitelka The Hall Center

ÚVOD

Výskyt chronických nemocí dosahuje rekordního maxima. Jen v Americe je více než 250 milionů lidí nemocných, nebo se potýkají se záhadnými symptomy. Tito lidé vedou méně kvalitní život, bez vysvětlení – nebo s vysvětleními, která je neuspokojí nebo se po jejich vyslechnutí cítí ještě hůř. Možná patříte mezi ně. Jestli ano, můžete potvrdit, že lékařská věda stále nepřišla na to, co se skrývá za epidemií tajemných příznaků a utrpením.

Lékařskou vědu chovám v úctě. Existují neuvěřitelně nadaní lékaři, chirurgové, zdravotní sestry, laboranti, výzkumníci, chemici a další, kteří v konvenční i alternativní medicíně odvádějí dobrou práci. Měl jsem tu čest s některými z nich pracovat. Díkybohu za tyto soucitné léčitele. Naučit se porozumět našemu světu důkladným systematickým vyšetřováním je jedna z nejnáročnějších činností, které si lze představit.

Stejně jako všechny ostatní lidské činnosti i lékařská věda stále dělá pokroky. Pořád se vyvíjí a teorie, které se jeden den zdají být nejdůležitější, se druhý den můžou jevit jako zastaralé. V překladu to znamená: věda ještě nemá všechny odpovědi.

Už déle než sto let čekáme, že lékařská komunita objasní podstatu poruch štítné žlázy, a zatím se tak nestalo. Neměli byste čekat dalších deset, dvacet, třicet nebo více let, až vědci najdou odpovědi. Jestli přežíváte ze dne na den nebo si připadáte bezradní, pokud jde o vaše zdraví, neměli byste trpět jediný další den, natož další desetiletí. Ani byste neměli být svědky toho, jak vaše děti sužují takové potíže – a přesto se to milionům lidí děje.

Proto, když mi byly čtyři roky, vstoupil do mého života Duch Nejvyššího, vyjádření Božího soucitu: aby mě naučil vidět skutečné příčiny utrpení lidí a předávat tyto informace světu. Zajímal-li vás to, více se dozvíte v knize *Mystický léčitel: Tajemství chronických i záhadných nemocí a jejich léčení*. Duch mi neustále šeptá do ucha, jako by vedle mě stál přítel, a informuje mě o symptomech, jimiž trpí lidé kolem mě. Duch mě v raném věku naučil skenovat lidi podobně, jako to dělá magnetická rezonance, která v těle odhalí všechny blokády, nemoci, infekce, problémová místa a potíže z minulosti.

Vidíme vás. Víme, s čím se potýkáte. A chceme, abyste už netrpěli. Mojí prací je sdělovat vám informace, které objasňují matoucí módní výstřelky a trendy týkající se zdraví, abyste se mohli uzdravit a vést spokojený život.

Vše, co je zde napsáno, je věrohodné a k vašemu prospěchu. Tato kniha není jako ostatní publikace o zdraví. Obsahuje tolik informací, že se k ní možná budete vracet, abyste si je připo-

mněli. Někdy vám moje sdělení budou připadat jako protiklad toho, co jste už slyšeli, a někdy budou podobná ostatním zdrojům, pouze s nepatrnými, ale rozhodujícími rozdíly. Jedno mají společné – jsou pravdivá. Není to zaobalená nebo recyklovaná teorie, která má působit dojmem, že přináší nové pochopení poruch štítné žlázy. Informace nepocházejí od zájmových skupin, ze zdravotnictví financovaného neviditelnými zákulisními toky peněz, ze zpackaných výzkumů, od lobbistů, uplacených zdrojů, ze zkostnatělého hodnotového žebříčku ani ze zdravotnických módních trendů.

Výše zmíněné překážky brání lékařskému výzkumu dělat pokroky, aby pochopil příčiny chronických nemocí. Když mají vnější zdroje osobní zájem zastírat evidentní pravdy, potom jsou vzácný čas a peníze na výzkum vynakládány v neproduktivních oblastech. Některé objevy, které by opravdu posunuly léčbu chronických nemocí, se ignorují a trpí nedostatkem financí. Na druhou stranu mohou být vědecké údaje, které považujeme za nevyvratitelné, zkreslené a zmanipulované, a přitom s nimi další odborníci na štítnou žlázu nakládají jako s věrohodnými, i když jsou v podstatě chybné.

Na následujících stránkách nenajdete citace ani odkazy na vědecké studie. Nemusíte se obávat, že se informace ukážou být mylné nebo zastaralé, jako se to stává u jiných knih o zdraví, protože vše, co je zde napsáno, pochází z čistého, dokonalého zdroje – z vyššího zdroje: od Ducha soucitu. Nic neléčí účinněji než soucit.

Věříte-li pouze vědeckým poznatkům, měli byste vědět, že i já mám vědu rád. A také to, že v současnosti jsou od sebe věda a štítná žláza velice vzdálené. Štítná žláza stále představuje vědeckou záhadu. Studie jsou nejasné a neposkytují přesvědčivé odpovědi ohledně příčin onemocnění štítné žlázy. Na rozdíl od mnoha ostatních vědních oborů, které se zakládají na vážení a měření, vědecké názory na štítnou žlázu jsou stále teoretické – a dnešní teorie obsahují velice málo pravdivých tvrzení, což je důvod, proč se tolik lidí potýká s onemocněním štítné žlázy. Věda a štítná žláza toho zatím nemají mnoho společného; jsou výrazně oddělené.

Kdysi jsme žili pod vládou autority. Tvrdili nám, že Země je plochá a Slunce obíhá kolem ní, a my jsme tomu věřili. Tyto teorie nebyly podloženy fakty, a přesto je lidé považovali za pravdivé. Tenkrát neměli pocit, že by to mohlo být jinak; prostě to tak bylo. Každý, kdo s tím nesouhlasil, byl za hlupáka. Potom došlo k zásadní změně ve vědeckém přístupu. Badatelé a myslitelé, kteří nechtěli vzít 'fakt' za bernou minci, konečně dokázali, že analýzy umějí otevřít dveře k hlubšímu, pravdivějšímu pochopení našeho světa.

Nyní se věda stala novou autoritou. V některých případech zachraňuje životy. Například chirurgové používají sterilní nástroje, jelikož na rozdíl od chirurgů v minulosti vědí, že hrozí nebezpečí infekce. Přesto se, navzdory jistým pokrokům, nemůžeme přestat ptát. Nastal čas na další zásadní změnu v přístupu. „Protože věda“ není dostačující odpověď, pokud jde o chronické nemoci. Je věda spolehlivá? Kdo výzkum financoval? Byl vzorek dostatečně rozmanitý? Dostatečně velký? Prováděly se kontroly eticky? Vzal se v úvahu dostatek faktorů? Nebyly použité nástroje zastaralé? Vypovídají analýzy o něčem jiném než čísla? Došlo k ovlivňování? Manipuloval někdo výsledky ve svůj prospěch?

Buďme upřímní. I dnešní věda někdy v oblastech, které považujeme za hmatatelné, není dokonalá. Jestli jste zaslechli, že byly z oběhu staženy vadné náhradní klouby nebo kýlní síť-

ky, víte, o čem hovořím. Tyto hmatatelné předměty, navržené v rámci vědeckých standardů, prošly přísnými zkouškami, než se začaly používat, a ani to nezajistilo jejich kvalitu. U některých výrobků se vyskytly nepředvídatelné problémy a příslušná oblast vědy, která se zdála bezchybná, tady selhala. Představte si, jaká nejistota musí přetrvávat v tom, jak věda chápe štítnou žlázu a její skutečné funkce. Není to přístroj, jenž můžete podržet v ruce, změřit a analyzovat. Je to aktivní část lidského těla a všichni víme, že lidské tělo je jedním z největších zázraků a záhad života. Věda je lidská činnost a neustálá práce, obzvlášť když zahrnuje pochopení fungování lidského těla. Aby docházelo k pokroku, je zapotřebí ostražitost, otevřená mysl a přizpůsobivost.

Jestli jste se někdy potýkali se zdravotními problémy, dlouhé roky jste trpěli bez potřebných odpovědí nebo si připadáte uvězněni v určitém lékařském, vědeckém nebo výživovém hodnotovém žebříčku souvisejícím se štítnou žlázou, doufám, že k následujícím kapitolám budete přistupovat se zvědavostí a otevřeným srdcem. Význam skrývajících se za současným velice rozšířeným onemocněním štítné žlázy je mnohem větší, než kdo kdy odhalil. Dozvíte se to, co jste o štítné žláze dosud nikdy neslyšeli. Za posledních několik dekád tyto informace pomohly desítkám tisíc lidí.

Od chvíle, kdy jsem začal dostávat informace od Ducha, s radostí sleduji, jak mění lidem život. Díky knihám *Mystického léčitele* se dostávají k tisícům dalších lidí a pomáhají jim.

Všiml jsem si, že jistí jedinci, v touze po kariérním postupu a uznání, manipulovali s některými z těchto vzkazů. Tento přístup klame lidi a využívá jejich utrpení.

Dar, který jsem dostal, neměl být nikdy využíván tímto způsobem. Jsem rád, když se lidé stávají odborníky na zdraví a šíří vzkaz soucitu dál, aby pomohli ostatním. Jsem za to velice vděčný. Nebezpečné je, když se s informacemi manipuluje – smíchají se s módními dezinformacemi a upraví tak, že znějí originálně, nebo jsou drze připisovány zdánlivě věrohodným, ale nepravdivým zdrojům. Zmiňuji to, protože chci, abyste věděli, jak ochránit sebe a své milované před mylnými teoriemi.

V této knize se neopakuje nic, co jste již četli. Není o tom, abyste si uvědomili, že za všechny vaše zdravotní problémy může štítná žláza, ani abyste považovali módní proteinovou dietu za způsob, který potlačí symptomy. Tyto informace jsou nové – poskytují nový náhled na symptomy, které sužují tolik lidí, a nový náhled na léčbu.

Chápu, jestli jste ostražití. Reagujeme, posuzujeme. Za jistých okolností nás ochraňuje instinkt; někdy nám pomáhá zvládat život. Doufám, že vše znovu uvážíte. Možná se nechcete dozvědět pravdu. Ovšem v tom případě byste se mohli připravit o příležitost pomoci sobě nebo někomu jinému.

Všem nám jde o to, aby se lidé cítili lépe, a přeji si, abyste se stali novými odborníky na štítnou žlázu. Děkuji, že se se mnou vydáváte na cestu ke zdraví a přečtete si tuto knihu. Když se dozvíte pravdu, změní se život vám i vašim blízkým.



SNÍDANĚ



Pravda o štítné žláze

V ten velký den se probudíte dříve než obvykle. Dáte si záležet na výběru oblečení, nasnídáte se a necháte vzkaz šéfově, abyste jí připomněli, že přijdete později. V autě cestou k lékaři pocítíte zachvěv naděje, že až příště sednete za volant, budete mít svůj život trochu víc pod kontrolou.

Možná konečně budete znát odpověď na to, proč špatně spíte, máte problémy s udržení váhy, bojujete s psychickou otupělostí, padají vám vlasy nebo jste stále unavení. *Konečně se dozvím, co způsobuje návaly horka, studené ruce a nohy, lámavé nehty, suchou kůži, syndrom neklidných nohou, výpadky paměti, sklípcové zákalky, svalovou slabost, hormonální nerovnováhu, závratě, mravenčení a necitlivost končetin, zvonění nebo bzučení v uších, bolesti, úzkost, deprese*, pomyslíte si. V čekárně se jen stěží dokážete soustředit na časopis, který máte na klíně, zatímco posloucháte, až se ozve vaše jméno.

Jakmile se tak stane, vejdete do ordinace, posadíte se a snažíte se zhluboka dýchat. A po krátkém přátelském rozhovoru vám lékař oznámí: „Trpíte Hashimotovou tyreoiditidou.“ Zaliže vás úleva, že vaše zdravotní potíže dostaly název, přesto ale netušíte, v čem tkví problém. „Co je to?“ zeptáte se.

„Krevní testy ukázaly zvýšenou hodnotu protilátek proti štítné žláze. Při posledním vyšetření se zjistilo, že máte zvýšenou hladinu stimulujícího hormonu štítné žlázy, neboli TSH, zvětšenou štítnou žlázu a projevy se u vás symptomy hypotyreózy, což svědčí o tom, že váš imunitní systém je zmatený. Tento stav se nazývá autoimunitní reakce, při níž tělo napadá štítnou žlázu, jako by to byl vetřelec. Způsobuje zánět štítné žlázy, ničí ji a postupně snižuje její funkci.“

Chvilková úleva pomine, když si představíte, jak na malou nevinnou žlázu v krku útočí imunitní systém. A málem si přejete, aby diagnóza byla jako boty, které jste ji objednali na internetu a můžete je vrátit, když zjistíte, že vás tlačí. *Malá velikost*, uvedli byste v návratce a koupili si jiné. Místo toho se snažíte čelit realitě. „Co způsobilo to onemocnění?“

„Je možné, že máte genetickou předurčenost k autoimunitním reakcím, kterou spouštějí různé faktory, například bakterie, strava nebo stres.“

„Proč by tělo napadalo samo sebe? Proč by mělo být zmatené?“

„Pravá příčina autoimunitního onemocnění ještě není známa,“ odpovídá lékař a soucitně se usměje. „Ale výzkum dělá pokroky každý den. Teď si promluvíme o léčbě.“

Když z ordinace odcházíte, nepřipadá vám, že byste měli život víc pod kontrolou, pocítujete nevoli. Jak vás mohlo tělo takhle zradit? Co jste udělali špatně, že je váš imunitní systém popletený? Nevíte, čemu můžete věřit, když nemůžete věřit ani svému tělu, že bude na vaší straně.

Možná výše uvedený scénář nevystihuje vaše problémy se štítnou žlázou. Možná vaše diagnóza zní Gravesova-Basedowova nemoc – autoimunitní onemocnění projevující se nadměrnou funkcí štítné žlázy. Nebo trpíte hypotyreózou, charakterizovanou nedostatečnou produkcí hormonů štítné žlázy, kterou odhalil krevní test nebo lékař podle příznaků. Možná vám řekli, že máte uzlíky ve štítné žláze, cystu, nebo dokonce nádor. Na otázku, proč jste onemocněli, vám odpoví, že možná předčasně stárnete – alarmující sdělení, obzvláště je-li vám teprve přes dvacet nebo třicet.

A doktor možná neskončí u diagnózy týkající se štítné žlázy. Kromě Hashimotovy tyreoiditidy nebo Gravesovy-Basedowovy nemoci nebo hypotyreózy či hypertyreózy nebo zánětu štítné žlázy či uzlíků můžete slyšet, že trpíte lymeskou nemocí, revmatoidní artritidou (RA), fibromyalgií nebo procházíte perimenopauzou nebo menopauzou. Ostatní vás možná v žertu nazývají bláznem nebo hypochondrem, čímž vás raní víc, než tuší, jelikož si nepřejete nic víc než se zdravotních problémů zbavit. Může vám to připadat, že vás nikdy nikdo opravdu nevyslechne.

Při první návštěvě lékaře možná prohlídka ani testy nic neodhalily. Potom jste chodili od jednoho lékaře ke druhému a hledali jste odpovědi, jichž se vám stejně nedostalo. Přestali jste věřit lékařům a sobě. Nějakou dobu jste byli přesvědčení, že symptomy máte jenom v hlavě, pořídili jste si nejnovější literaturu a učinili ohledně zdravotních potíží vlastní závěry. Změnili jste jídelníček a pocítili alespoň drobnou úlevu, i když jsou pro vás dny nadále poněkud náročné a pořád se necítíte ve své kůži.

Nebo jste se příliš obávali navštívit lékaře kvůli únavě, úzkosti, psychické otupělosti a závratím. Přečetli jste si několik článků o štítné žláze a napadlo vás, jestli netrpíte její poruchou.

Nebo má váš milovaný člověk nepolevující nevysvětlitelné symptomy či diagnostikované onemocnění štítné žlázy. Jste svědkem toho, jaké utrpení chronické potíže přinášejí, a přejete si, abyste mu dokázali pomoci a on byl opět zdravý a vitální, takový, jakého si pamatujete.

Nebo jste lékař (lékařka), jehož trápí, když vidí, že jednoho pacienta za druhým sužuje chronická bolest nebo zdravotní obtíže. Udržujete si přehled o nových teoriích týkajících se autoimunity a štítné žlázy. U symptomů nacházíte mezi řádky skryté významy, výsledek krevních testů nepovažujete za konečnou odpověď, pacientům nabízíte nejnovější metody léčení chronické nemoci a všimnete si, když léčba nezabírá, a po celou dobu čekáte na průlomovou studii, která jednou provždy záhady štítné žlázy vyřeší.

Máte-li zkušenosti podobné výše zmíněným scénářům, nejste sami – patříte k milionům lidí, jež se potýkají s tajemnými symptomy, které zdravotnická komunita začala spojovat s onemocněním štítné žlázy. Podrobnosti toho, čím procházíte, jsou vaše osobní věc, ale jste spojeni s odvážnou a vytrvalou skupinou, která se nespokojí s neúplnou pravdou o štítné žláze.

Navzdory nepříjemným zkušenostem nás cosi žene kupředu. Bez ohledu na to, kolikrát jste slyšeli, že při autoimunitním onemocnění tělo napadá samo sebe, bez ohledu na to, kolik autorit tvrdí, že problémy se štítnou žlázou jsou geneticky podmíněné, bez ohledu na to, jak často ostatní pochybovali o vašich zdravotních potížích, nebo jste vy pochybovali o sobě, tak pokud jste normální a přemýšleli jste, zda se v životě nesnažíte málo, popohání vás nutkavý pocit, že něco není v pořádku.

Proč by tělo napadalo samo sebe? Jestliže jsou poruchy štítné žlázy genetické, proč se

jejich výskyt zvýšil pouze u několika posledních generací? Jak by mohlo být možné, že všechny fyzické potíže máte v hlavě, nebo se jedná o odplatu vesmíru?

Tušíte, že musí existovat přesnější vysvětlení. Musejí existovat příčiny, které všemu dají smysl – v hloubi duše to víte.

A máte pravdu.

HRA NA OBVIŇOVÁNÍ

Budte klidní, za symptomy a onemocnění, kterými trpíte, nemůžete.

Je vám to jasné? Zopakuji to, protože často slyšíte opak: *za symptomy a onemocnění, kterými trpíte, nemůžete.*

Nemoc jste si nevytvořili. Nepřítáhli jste si ji ani nezpůsobili. Nenamluvili jste si ji. Nejste nemocní, protože jste blázniví, líní, znudění nebo máte slabou vůli. Příznaky jste si nepřivodili negativním myšlením ani strachem. Nepocházíte z geneticky zatížené rodiny. Podvědomě se nebráníte uzdravení, protože tajně toužíte po pozornosti. Vaše utrpení není trest Boha ani vesmíru ani karma za to, co jste provedli v některém z minulých životů.

Tělo vás nezahlavilo. Symptomy a onemocnění štítné žlázy neznamenaají, že se tělo proti vám bouří. Tělo ve dne v noci pracuje, aby vás podporovalo – protože *tělo vás miluje bezpodmínečně.*

Nejnovější informace o štítné žláze tyto klíčové pravdy stále neobsahují. Proč? Protože žijeme ve společnosti viny. Snažíme se vyplnit prázdná místa, ať už známe správné řešení, nebo ne. Záhady vesmíru jsou jedna věc – nemáme-li odpovědi týkající se času nebo kosmu, obvykle s tím dokážeme žít a čekáme, že se tyto věci objasní v budoucnosti. Na druhou stranu, když něco neznámého ovlivňuje náš každodenní život – například v podobě bolesti –, stresuje nás, že nedostáváme odpovědi.

Vyplníme tedy prázdné místo; když něco není v pořádku, chceme co možná nejdříve slyšet vysvětlení. Jestli například nějaký pracovní úkol není splněn správně, všichni chtějí okamžitě vědět, či je to vina. Je to založeno na ušlechtilých zásadách: povinnosti a zodpovědnosti. Usuzujeme, že čím rychleji získáme odpovědi, tím snadněji zabráníme tomu, aby se v budoucnu podobná situace opakovala.

Co když ale obviníme někoho neprávem? Co když manažer ve snaze co nejdříve zjistit, proč jsou údaje v tabulce zkreslené, usoudí, že jste vy, výkonný ředitel, vydal špatné pokyny? Co když vám v následujících letech kolegové přestanou důvěřovat a nakonec přestanete věřit sami sobě? Všichni se možná svým způsobem budou cítit klidnější, že mají odpověď na to, proč došlo k chybě.

Ale co když odpověď není správná? Co když jste vydali bezchybné instrukce, a vaši podřízení měli přijít na to, že na vině je programátorská chyba?

Tak dnes vypadá svět onemocnění štítné žlázy. Skutečnost, že nemáme vysvětlení, proč obrovské množství lidí dlouhodobě trpí bolestí nebo zdravotními potížemi, odporuje představě, že lékařský establishment se ctí dodržuje svoje poslání. A jelikož chybějí odpovědi, výzkum přichází s teoriemi, jako je například autoimunita, které obviňují vaše tělo. S těmito mylnými

názory se podrobně seznámíme ve druhé části knihy. Jsou míněny dobře: lékařská věda chce, abyste znali příčinu nespavosti, nekontrolovatelného přibírání na váze nebo velké únavy – abyste nemuseli žít v nevědomosti.

Problém spočívá v tom, že se tyto teorie často rychle uchyťí, a když se příliš často opakují, začnou být mylně považovány za fakt. Lékařský výzkum tedy vychází z předpokladu, že teorie o autoimunitě je správná, a hledá různé důvody, proč imunitní systém napadá štítnou žlázu. To však nepovede k odpovědím, protože při autoimunitním onemocnění tělo nenapadá samo sebe – a nemoci štítné žlázy nesouvisejí se stárnutím, genetikou, negativním myšlením, určitými emocemi nebo konzumací potravin, které vyvolávají zánět.

Smířit se s diagnózou onemocnění štítné žlázy je obtížné v jakémkoli věku. Vyslechnout spoustu diagnóz a myslet si, že tělo špatně funguje, představuje zátěž. A stejně tak je náročné potýkat se se záhadnými symptomy, aniž by je někdo pojmenoval. V pozdějším věku to můžete považovat za nespravedlnost. V době, kdy vám začnou ubývat některé povinnosti a měli byste si začít užívat života, se projeví nepříjemné symptomy.

Když je vám třicet, čtyřicet nebo padesát, poruchy štítné žlázy ve vás mohou vzbudit pocit, že předčasně stárnete. Najednou vám připadá, jako by se život, který jste tak tvrdě budovali – založení rodiny, kariéra –, začínal rozpadat. Obáváte se, zda se dokážete o všechny, kteří to potřebují, postarat a zvládnout vše, co byste měli.

Když symptomy propuknou v dospívání, může vám to připadat jako trest na doživotí. Na začátku manželství či kariéry nebo předtím, než jste vůbec měli čas založit rodinu nebo se začít věnovat své profesi, se ocitnete v těžké situaci a přemýšlíte, jak se dokážete uživit nebo navázat a udržet vztah.

V každé životní etapě se potýkáte s mnoha těžkostmi. Poslední, co potřebujete, je slyšet, že za nemoc si můžete sami – obzvláště proto, že se tento názor nezakládá na pravdě. Nyní odebereme z rovnice sebeobviňování a nahradíme ho skutečnými faktory skrývajícími se za onemocněním štítné žlázy, abyste konečně zjistili, jak se můžete uzdravit.

VIRUS ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Za dvě nebo tři desetiletí lékařská komunita už snad bude znát odpovědi, které vám poskytnou skutečnou úlevu. Trpíte-li teď, pochybují, že vám budou co platné. Už jste čekali příliš dlouho. Bojovali jste příliš dlouho. Byli jste trpělívi dost dlouho. Konečně nastal čas, abyste se dozvěděli pravdu o tom, co vás skutečně omezuje.

Jestli vám byla diagnostikována Hashimotova tyroiditida nebo jiné onemocnění štítné žlázy, pravděpodobnost, že se vám nedostává nejúčinnější možné léčby, je velice vysoká, jelikož lékařská komunita stále nezná příčiny těchto chorob, není schopná nabídnout léky, které problém odstraní.

Nechal-li vám lékař vyšetřit hladiny hormonů štítné žlázy a výsledky jsou v normálu, můžete přesto trpět sníženou nebo zvýšenou činností štítné žlázy, aniž o tom víte – testy totiž nejsou přesné.

Někteří osvícení lékaři věnují pozornost druhé možnosti. Viděli mnoho pacientů s klasickými příznaky hypotyreózy, u nichž testy neprokázaly zvýšené hodnoty, a došli ke správnému závěru, že poruchou štítné žlázy trpí víc lidí, než odhalí tradiční diagnostické metody. Tito pokrokoví doktoři už začali považovat onemocnění štítné žlázy za epidemii.

Bohužel ani nejnovější informace o štítné žláze nejsou dostačující. A nejen to; hodně jich je mylných. Jelikož příčina onemocnění štítné žlázy stále není známa, nejnovější knihy o štítné žláze jsou zastaralé ještě předtím, než se objeví na pultech knihkupectví. Odborníci v různých pořadech stále zmiňují teorie, které můžeme směle považovat za překonané.

Přeji si, aby správné odpovědi už konečně pronikly na veřejnost a váš zdravotní stav se zlepšil. Zatím se tak však nestalo – musíte to vědět, abyste nemarnili čas studováním materiálů založených na zastaralých teoriích o chronických nemocech. Jestli se v některé knize píše, že Hashimotova tyroiditida nebo Gravesova-Basedowova nemoc vznikají tak, že tělo napadá samo sebe – což tvrdí nejnovější teorie –, považujte to za zastaralé tvrzení. Snahu pochopit teorie o štítné žláze lze přirovnat k nakupování starožitností. Teorie jsou jako hezké sběratelské kousky, ukázka starých způsobů myšlení. V současnosti vám ale nepomůžou.

Ačkoli vám informace, které najdete jinde, mají pomoci, opak je pravdou, jsou naopak matoucí. Proč, když se tyto zdroje konečně zaměřují na štítnou žlázu? Důvody jsou dva: (1) zdroje stále vycházejí z toho, že při autoimunitním onemocnění tělo napadá samo sebe – což je daleko od pravdy, jak se již brzo dozvíte, a (2), čím více pozornosti se štítné žláze věnuje, tím méně jsou lidé ochotní zachovat si odstup a přemýšlet o nejdůležitějších faktech problému.

A že je jich hodně.

Dnešní teorie se soustřeďují jenom na vějíčku, což lze přirovnat ke dřevěné kachně, již lovec umístí na hladinu rybníka, aby přilákala hejno, které se stane snadným terčem. Tato atrapa – mylná představa, že štítná žláza může za nespočet nemocí – slouží k odvedení pozornosti. Jestliže odložíme dalekohled a přejdeme na vyšší místo, uvidíme úkryt, o němž ptáci vědí, a stejně tak vy můžete zachránit sebe a své drahé, když najdete místo, kde se nachází pravda o štítné žláze.

Je štítná žláza vystavena útoku? Ano. Je štítná žláza důležitým aspektem zdraví? Víc, než si všichni uvědomují. Je poškozená štítná žláza důvod, proč jsou miliony lidí nemocné? Ne.

Zde je klíčová pravda, kterou v lékařských časopisech, na internetu a v nejnovější literatuře přecházejí všichni bez povšimnutí: problém se štítnou žlázou není hlavní příčina onemocnění. Problém se štítnou žlázou je *další symptom*.

Onemocnění štítné žlázy má mnohem širší záběr než jen tu malou žlázu v krku. Problémy se štítnou žlázou nevysvětlují spoustu potíží, které se u člověka mohou projevit; štítná žláza není konečná souvislost, která všemu dává smysl. Jedná se o něco, co prostupuje celé tělo, něco invazivního, co je zodpovědné za seznam symptomů přisuzovaných onemocnění štítné žlázy: *virus štítné žlázy*.

Každý, kdo má v těle tento běžný virus, se už s poruchami štítné žlázy potýká, nebo brzo bude. Virus se nesoustředí pouze na štítnou žlázu. Když pronikl do štítné žlázy, dosáhl už svého třetího stadia – a zdravotní potíže působil už v prvním a druhém, ať už jste je pociťovali, nebo ne. Virus způsobuje více příznaků a onemocnění, než je spojováno se štítnou žlázou, a proto mů-

žou všechny vaše zdravotní problémy ukazovat na tento jediný zdroj. Jakmile je virus ve štítné žláze, nezastaví se. Chce se šířit dál, napadnout nervový systém, vyvolat desítky záhadných symptomů a ještě více vám poškodit zdraví.

Jelikož se v této knize dozvíte pravdu, dokážete ho zastavit.

V kapitolách první části – Odhalení – se podrobně seznámíme s virem štítné žlázy: jak působí a vyvolává symptomy, co potřebujete vědět, jestli jste si nechali udělat testy nebo jste vyzkoušeli léčbu. Ve druhé části – Omyly, které vám stojí v cestě – se seznámíte s hlavními mylnými názory, které vedou k tomu, že jsou chronické symptomy a onemocnění nesprávně chápány, a tím pádem brání správné léčbě. Ve třetí části – Obnovení funkce štítné žlázy – najdete návod k léčení. Dozvíte se vše potřebné, jestliže máte odstraněnou štítnou žlázu, jak zastavit šíření viru a jak navrátit štítné žláze, a celému tělu, zdraví a vitalitu. Nechybí v ní speciální devadesátidenní léčebné pročištění štítné žlázy a recepty na jídla, která podpoří léčení.

Čtvrtá část – Tajemství spánku – vám pomůže dopátrat se příčin problémů se spánkem, od nočního buzení přes ranní pocit nevyspání po obtížné usínání. Tyto potíže jsou často uváděny jako symptomy problémů se štítnou žlázou, ale pravda je, že příčinou nespavosti není poškozená štítná žláza. Jelikož spánek, který pro lékařskou komunitu stále představuje záhadu, je důležitou součástí léčení štítné žlázy a ochraňuje vaše zdraví do budoucna, věnujeme se mu podrobně. Všichni si zasloužíme dostatek vydatného spánku, kterého se nám dostane, když víme, jak rozluštit kód.

NOVÝ ODBORNÍK NA ŠTÍTNOU ŽLÁZU: VY

Kniha obsahuje jasné odpovědi, na které jste celou dobu čekali. Jsou to odpovědi z vyššího zdroje na otázky, co způsobilo zdravotní problémy a jak můžete situaci změnit k lepšímu. Už jste se vydali na cestu k uzdravení. Dozvědět se pravdu je první velký krok.

Až knihu přečtete, budete o štítné žláze vědět vše – vaše znalosti nahradí veškeré teorie. Budete informovaní lépe než všichni, kteří se štítnou žlázou zabývají. Kdo je vlastně odborník na štítnou žlázu? Je to člověk, který je zbehlý v hypotézách? Nebo někdo, kdo chápe všechny souvislosti? Brzo se dozvíte, co se děje s vaší štítnou žlázou – a vaším tělem – a tuto pravdu budete moci využít k léčení. Stanete se odborníkem na štítnou žlázu.

Tím to však nekončí. Ostatní budou svědky toho, jak se uzdravujete, a bude je zajímat, v čem spočívá tajemství léčby. V prodejně potravin, v knihkupectví, na internetu nebo mezi přáteli a členy rodiny budete moci ostatní dovést k pravdě o štítné žláze. Přispějete k šíření skutečné léčby. Vaše odborné znalosti pomůžou mnoha lidem, více lidem, než tušíte.

Ted' můžeme začít.

Spouštěče viru štítné žlázy

Trpíte-li poruchou štítné žlázy, patrně jste si položili následující otázky: *Co ji způsobilo? Proč já? Proč teď?*

Jsem si jistý, že už předtím, než se symptomy projevily, jste zažívali tíživé situace. V životě procházíme náročnými obdobími. Rozchody, zrady, smrt milovaných, péče o nemocné členy rodiny, finanční problémy, zranění a další – od mládí sleduji, jak lidé prožívají tyto strasti, potíže a ztráty. Viděl jsem utrpení. Víím, jak těžké to bylo.

Potom jste se jednoho dne přestali cítit dobře, začala vám ubývat energie, sotva jste se vešli do džinsů, srdce se vám zničehonic rozbušilo, začali vám vypadávat chomáče vlasů, trpěli jste zimnicí a návaly horka, začaly vás bolet svaly, nedokázali jste se soustředit nebo se vám zhoršila paměť. Možná jste museli opustit zaměstnání, přestat chodit do školy, nedokázali jste se starat o děti tak dobře, jak byste chtěli, museli jste ukončit přátelství, nemohli jste využít příležitostí a nevládali jste povinnosti, jelikož pouhé každodenní fungování vás stálo nesmírné úsilí.

Načasování propuknutí onemocnění štítné žlázy se mohlo zdát až kruté. Když vám připadalo obtížné uvést svůj život do rovnováhy, projevila se nemoc a křehký koncept jakéhokoli souladu se rozplynul.

Nebo se příznaky objevily zničehonic. Váš život probíhal poklidně a pak se náhle, bez varování, změnil. Najednou jste jiní než dřív.

V obou případech – kdy vám nemoc připadá jako poslední kapka, či blesk z čistého nebe – vííme, že za to můžou *spouštěče*. Tyto události, emoční traumata, faktory životního prostředí a další okolnosti můžou dodat viru štítné žlázy palivo, které potřebuje k tomu, aby se aktivoval, jinými slovy, aby způsobil zdravotní problémy.

JAK FUNGUJÍ SPOUŠTĚČE

Když se virus štítné žlázy dostane do organismu, chce z krevního oběhu proniknout do lymfatických uzlin a dále do orgánů, například do jater a štítné žlázy, a nakonec do centrální nervové soustavy. Během jeho postupu často dochází k tomu, že v průběhu nemoci můžete zažívat zlepšení stavu a následné zhoršení. V různých fázích se virus skryje v těle, množí se a čeká na ideální příležitost k dalšímu kroku. Co určuje tyto „ideální příležitosti“? Spouštěče.

Vzpomínáte si na chvíli, kdy jste se poprvé přestali cítit ve své kůži, nebo kdy se doposud snesitelné symptomy zhoršily? Stalo se to, když jste si dělali starosti kvůli financím, nebo poté, co jste se rozvedli, prožili jiné trauma, nebo po porodu? To je několik z běžných spouštěcích mechanismů, které mohou probudit virus z klidového stadia, ten zaútočí a objeví se porucha štítné žlázy – trochu to připomíná probuzení medvěda grizzlyho ze zimního spánku.

Není náhoda, že se onemocnění štítné žlázy projeví, když organismus není v rovnováze. To však neznamená, že jste si nemoc přivodili stresem. Ani jste si ji nezpůsobili negativními myšlenkami. Nepříjemné zkušenosti spouštějí fyziologické reakce, například záplavu hormonů včetně nadbytku adrenalinu, které viru poskytují palivo. Zároveň dávají tyto zkušenosti a události viru znamení, že imunitní systém je oslabený a nastala nejvhodnější doba, kdy může zaútočit.

Existují spouštěče, které nemají s emocionálním rozpoložením nic společného. Může to být rtuť (oblíbený zdroj potravy viru štítné žlázy), která se uvolnila při výměně zubních výplní a pronikla do krve. Nebo jste byli vystaveni působení dalších látek sloužících viru jako palivo, například insekticidům nebo pesticidům, či látkám, které oslabují imunitní systém, například plísňím.

Z jiných zdrojů se dozvíte, že viry se replikují samy. Jestli jste to už slyšeli, je to mylná informace. Bez ohledu na dosavadní lékařský a vědecký výzkum je pravda, že viry potřebují potravu – ať už v podobě hormonů, toxinů, nebo některých potravin (viz Kapitola dvacátá první „Mylné názory a čemu se vyhybat“) –, aby se mohly množit.

Probudit vir z klidového stadia dokáže jeden spouštěč, ale je obvyklé, že jich působí několik společně, možná i roky. Například, vaše potíže se spustily v dětství, kdy jste na sebe brali stres svých rodičů. Když jste byli starší, možná jste prožili několik obtížných vztahů, stali jste se účastníkem dopravní nehody, měli jste poruchu příjmu potravy nebo jste trpěli nespavostí. Kombinace těchto těžkých situací si vybrala daň na vašem těle, takže v určitých obdobích se viru štítné žlázy – kterým jste se mohli nakazit kdykoli, ať už při porodu, ve škole, nebo nedávno v restauraci – naskytla příležitost zaútočit.

SEZNAM SPOUŠTĚČŮ

Až budete číst seznam nejběžnějších spouštěčů viru štítné žlázy, zamyslete se, jestli se vaše symptomy začaly projevovat v souvislosti s některými z nich. Nezapomínejte, že tenkrát jste přítomnost mnoha ze spouštěčů ve svém životě nemuseli vnímat. Mohli jste být vystaveni působení pesticidů, aniž jste to věděli, nebo trpět nedostatkem živin, který krevní testy neodhalily, nebo přijít do styku s jiným spouštěčem, například když jste si nechali vyčistit koberce, a nepřikládali jste tomu důležitost.

Až budete o spouštěcích přemýšlet, možná vám začnou dílky zapadat do sebe. Nakonec získáte odpovědi, proč nemoc propukla v konkrétní době. Spouštěče jsou seřazeny od nejčastějších po méně běžné.

1. **PLÍSNĚ:** Když jste dlouhodobě vystaveni působení plísní v místě, kde každý den trávíte mnoho hodin, například doma nebo v kanceláři, může to oslabit váš imunitní systém, čehož využije virus štítné žlázy.
2. **AMALGAMOVÉ ZUBNÍ VÝPLNĚ:** Máte-li kovové výplně a chcete je nahradit bílými, při každé návštěvě zubního lékaře si nechte vyměnit pouze jednu. Obsahují toxickou rtuť, která se při odstraňování může dostat do krve a posloužit jako potrava viru.
3. **RTUŤ V JINÝCH FORMÁCH:** Jelikož rtuť je pro vir jedním z oblíbených zdrojů paliva, vyhýbejte se jí. Například častá konzumace mořských plodů, obzvláště velkých ryb, jako jsou tuňák a mečoun, jež obsahují značné množství tohoto kovu, může vést ke kritickému oslabení imunitního systému a následné nákaze virem štítné žlázy. Rtuť se dokáže udržet v krvi po staletí, přenáší se z generace na generaci a přispívá ke vzniku zdravotních problémů, které jsou mylně považovány za genetické nemoci. Dávejte si rovněž pozor, abyste nebyli vystaveni působení rtuti – toto nebezpečí hrozí i v současnosti. Zjistěte si, v čem se nachází, abyste ochránili sebe, své děti a členy rodiny.
4. **NEDOSTATEK ZINKU:** Nedostatek zinku může být také zděděný a v každé další generaci se jeho deficit může zvyšovat. Klesne-li příliš hladina zinku v krvi, můžou vzniknout vhodné podmínky k aktivaci viru štítné žlázy.
5. **NEDOSTATEK VITAMINU B₁₂:** I když výsledky krevních testů ukazují normální hladinu, neznamená to, že se jedná o využitelnou formu, kterou tělo podle potřeby vstřebá. Centrální nervová soustava, játra nebo jiné orgány můžou trpět jeho závažným nedostatkem a virus štítné žlázy se může rychle množit.
6. **PESTICIDY A HERBICIDY, VČETNĚ DDT:** Když jste vystaveni působení těchto jedů na místech, jako jsou například trávníky, zahrady, parky a golfové hřiště, k jejichž ošetření byly použity, můžou oslabit tělo a posloužit viru jako potrava. Pesticidy a herbicidy, zejména DDT, se také předávají z generace na generaci – další dědictví, které je mylně považováno za genetickou záležitost.
7. **INSEKTICIDY V DOMÁCNOSTI:** Spreje na létavý hmyz, mravence, šváby a další prostředky určené k ničení hmyzu jsou jedovaté i pro vás. Toxiny se můžou usazovat v orgánech, přispět ke vzniku zdravotních problémů, například depresí, a rovněž vyživovat virus štítné žlázy.
8. **ÚMRTÍ V RODINĚ:** Jakékoli emoční trauma může oslabit imunitní systém a způsobit, že nadledviny vylučují hormony spojené s „negativními“ emocemi, které poslouží viru jako zdroj paliva. Spouštěčem viru štítné žlázy je zejména smrt milované osoby.
9. **SILNÉ CITOVÉ ROZRUŠENÍ:** Těžký rozvod, rozchod nebo zrada také oslabují imunitní systém a podporují tvorbu nežádoucích hormonů, čímž vznikají ideální podmínky pro virus.
10. **PÉČE O BLÍZKÉHO NEMOCNÉHO ČLOVĚKA:** Vědět, jak blízký člověk trpí a pečovat o něho, představuje enormní zátěž, a někdy prožíváte bolest s ním. Tato náročná zkušenost může oslabit imunitní systém a posílit virus.

11. **LÉKY „VIRU PŘÁTELSKÉ“:** Antibiotika a benzodiazepiny můžou oslabit imunitní systém a vyživovat virus. Máte-li podezření, že jste se virem nakazili, promluvte si s lékařem o lécích, které užíváte.
12. **NADUŽÍVÁNÍ LÉKŮ:** Při užívání vysokých dávek léků, obzvláště mnoha různých najednou, může vzniknout silný koktejl, který oslabí imunitní systém a umožní viru zaútočit. Předepisuje-li vám pilulky více lékařů, ujistěte se, že jsou všichni dostatečně informováni, a ověřte si, že máte vhodné dávkování.
13. **HORMONÁLNÍ ZMĚNY:** Větší hormonální změny, například během dospívání, v těhotenství nebo po porodu, můžou dopřát viru štítné žlázy jeho oblíbený zdroj potravy: hormony. Hormony zaplavující krevní oběh dodávají viru potřebné palivo. Hormonální změny můžou také oslabit imunitní systém, čehož virus využije. Tento spouštěč způsobuje, že mnoho adolescentů a novopečených maminek zničehonic onemocní.
14. **ZNEUŽÍVÁNÍ REKREAČNÍCH DROG:** Ilegální drogy, které obsahují toxiny, můžou oslabit imunitní systém a posloužit jako zdroj potravy pro virus.
15. **FINANČNÍ ZÁTĚŽ:** Když se obáváte, že přijdete o střechu nad hlavou, nebo ztratíte zaměstnání a nebudete schopní platit účty, nebo si musíte najít druhou práci, abyste pokryli nečekané výdaje, negativní emoce s tím spojené můžou být velmi silné. S těmito situacemi může být spojen strach ze selhání, strach ze smrti, pochybnosti o sobě samém a stud, které můžou oslabit schopnost imunitního systému potlačit útok viru štítné žlázy.
16. **TĚLESNÉ ZRANĚNÍ:** Vyvrtnutý kotník, zlomená noha, automobilová nehoda nebo jiné fyzické zranění či trauma může vyčerpat tělo tak, že toho virus využije a probudí se z klidového stadia. Musíte-li podstoupit operaci, je to pro virus ještě větší příležitost, jelikož se při ní obvykle podávají antibiotika.
17. **PROFESIONÁLNÍ ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ:** Mnoho tradičních koberců obsahuje toxiny a čisticí prostředky obsahují syntetické chemikálie, které jsou pro vás vysoce toxické – během „čištění“ se k jedům přidávají další jedy. Když budete výpary vdechovat několik hodin denně, můžou oslabit imunitní systém a také probudit virus, jemuž poslouží jako potrava. Jste-li přecitlivělí, zvažte odstranění koberců. Nebo používejte koberce z ekologických materiálů, ekologické čisticí prostředky a/nebo „ekologickou“ čisticí firmu.
18. **ČERSTVÁ VÝMALBA:** Většina barev naplní interiér toxickými výpary. Trávíte-li čas v právě vymalovaném bytě nebo kanceláři, toxiny můžou oslabit imunitní systém a probudit virus z klidového stadia. Vždy používejte barvy bez obsahu, nebo s nízkým obsahem VOC (VOC = volatile organic compounds, těkavé organické látky) a vždy důkladně vyvětrejte, než budete v místnosti pobývat delší dobu.
19. **KOUPÁNÍ V PŘÍRODĚ:** Za teplého počasí se v jezerech nebo na mořském břehu můžou přemnožit červené řasy, které spotřebovávají více kyslíku, a v důsledku toho se množí bakterie, jež můžou oslabit imunitní systém a probudit virus štítné žlázy z klidového stadia. Chcete-li si jít zaplavat, buďte ostražití.

20. **SKLÁDKY:** Voda odtékající ze skládek a dalších toxických zdrojů může obsahovat těžké kovy a další škodlivé látky, které se dostanou do okolních vodních nádrží a toků. Při koupání v kontaminovaných vodách jste vystaveni působení toxinů, jež oslabují schopnost imunitního systému čelit viru štítné žlázy.
21. **NESPAVOST:** Dlouhodobá nespavost vyčerpává tělo a časem se viru může naskytnout příležitost probudit se z klidového stadia. (Viry můžou být také příčinou poruch spánku. Více o tom, co se skrývá za nespavostí a jak se jí zbavit, najdete v části „Tajemství spánku“.)
22. **HMYZÍ KOUSNUTÍ A BODNUTÍ:** Při pavoučím kousnutí, včelím bodnutí, kousnutí od klíštěte nebo jiného hmyzu občas zůstane v kůži trochu jedu nebo část hmyzu a ranka se může infikovat. Infekce může oslabit imunitní systém, a jestliže máte v organismu virus štítné žlázy a načasování je ideální, virus toho může využít k útoku.

PRAVDA O SPOUŠTĚČÍCH

Doufám, že vám seznam spouštěčů umožnil spojit si své potíže s konkrétními okolnostmi. Když pochopíte příčinu své nemoci, vydáte se na správnou cestu vedoucí k uzdravení. Když zjistíte, proč u vás nemoc propukla v určitém životním období, vrátí se vám potřebná síla.

Jestli jste chodili po doktorech nebo jste toho o štítné žláze hodně přečetli, možná už víte, že odborníci pojali podezření, že některé z těchto faktorů souvisejí s onemocněním štítné žlázy – možná jste dokonce slyšeli, že některé ze spouštěčů jsou příčinou chorob štítné žlázy. Pamatujte si, že spouštěče se nesmějí zaměňovat s příčinami symptomů vyvolaných virem štítné žlázy. Ať už jste slyšeli cokoli, ať už je spouštěč jakýkoli, není to příčina onemocnění. Spouštěče nesvalují vinu na vás. Nechtějí, aby to vypadalo, že jste si nemoc způsobili sami.

Spouštěč je pouze spouštěč. Ještě jednou: *spouštěč je pouze spouštěč*. Aby dodal potravu viru štítné žlázy, virus už musí být ve vašem těle. (Více o tom, jak snadné je nakazit se virem, se dozvíte v následující kapitole.) Virus štítné žlázy je jako oheň. Spouštěč viru štítné žlázy je benzin přilítý do plamenů, takže oheň se pořádně rozhoří a šíří se rychleji.

Může se tedy stát, že když jsou manželé vystaveni působení plísní – ve stejném domě každý den, ze vzduchu, nebo dokonce z jídla –, muž nemusí mít žádné problémy, ale žena onemocní a skončí upoutaná na lůžku, a odborníci na plísně a lékaři jsou zmatení. V tomto případě se žena už dříve nakazila virem a plíseň zafungovala jako spouštěč, zatímco v mužově organismu vir není. Nebo je každodennímu působení plísní vystavena pětičlenná rodina, z níž onemocní pouze tři členové. Tato trojice má v těle virus, plíseň ho aktivovala a objevily se u nich zdravotní potíže. Když onemocní celá rodina, je to znamení, že virem jsou nakaženi všichni. Existují plísně, které jsou tak toxické, že by se nikdo, kdo by byl vystaven jejich působení, necítil dobře. Když jedna osoba (nebo více), jež je vystavena působení toxické plísně doma, v kanceláři, v autě nebo jinde, trpí více zdravotními problémy než ostatní, obvykle to značí, že má v těle virus štítné žlázy, plíseň oslabila imunitní systém a virus toho využil.

Ačkoli virus, který nazývám „virus štítné žlázy“, je někdy zmiňován v lékařských deba-