

BESTSELLER NEW YORK TIMESA

ANTHONY WILLIAM

Przedmowa: dr Prudence Hall

# UZDRAWIANIE TARCZYCY WEDŁUG BOSKIEGO LEKARZA



Prawdziwe przyczyny wszystkich chorób  
nieśluszenie łączonych z tarczycą



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

## **UZDRAWIANIE TARCZYCY WEDŁUG BOSKIEGO LEKARZA**

*Już po kilku minutach rozmowy ze mną Anthony wiedział, co mi dolega! On naprawdę zna się na rzeczy. Dysponuje wyjątkowymi i fascynującymi umiejętnościami.*

– Dr Alejandro Junger, autor książek; twórca niezwykle popularnego programu *Clean*

*Anthony jest zaufanym lekarzem naszej rodziny. To latarnia, która wskazuje drogę ku uzdrowieniu. Jest naszym wielkim przyjacielem.*

– Robert De Niro i Grace Hightwater De Niro

*Z pracą Anthony'ego Williama niewątpliwie wiąże się jakiś element tajemniczości pochodzącej spoza tego świata. Anthony skupia na tym aspekcie swoją i naszą uwagę. Pomimo tego cała jego praca dotycząca głównie chorób autoimmunologicznych wydaje się realna i odpowiednia.*

*Co więcej, praktyki, które zaleca, są naturalne, dostępne i proste.*

– Gwyneth Paltrow, laureatka Oscara; założycielka i dyrektor handlowy firmy GOOP.com

*Anthony jest magikiem wszystkich moich artystów i gdyby był płytą z nagraniem, to sprzedałby się lepiej niż „Thriller”. Jego umiejętnościom nie brakuje przenikliwości, niesamowitości, osobliwości i wystrzałowości.*

*Jest luminarzem, którego książki są pełne przepowiedni.*

*Jest przyszłością medycyny.*

– Craig Kallman, dyrektor wytwórni płytowej Atlantic Records

*Książki Anthony'ego są z jednej strony przełomowe, a z drugiej niezwykle praktyczne. Jeśli irytują cię ograniczenia medycyny Zachodu, czas poświęcony na ich lekturę na pewno nie będzie stracony.*

– James Van Der Beek, twórca, producent wykonawczy i odtwórca głównej roli w „What Would Diplo Do?”. Grał w „Jeziorko marzeń”;  
Kimberly Van Der Beek, mówczyni i aktywistka

*Lektura niniejszej książki skłoniła mnie, by zmodyfikować podejście do leczenia zaburzeń gruczołu tarczowego; efekty pojawiły się niemal natychmiast.*

– ze wstępu autorstwa dr Prudence Hall, założycielki i dyrektora medycznego The Hall Center

*Anthony jest nie tylko ciepłym i pełnym współczucia uzdrowicielem.  
Jest również autentyczny, dokładny oraz posiada dar od samego Boga.  
Jest błogosławieństwem mojego życia.*

– Naomi Campbell, modelka, aktorka, aktywiстка

*Fascynująca lektura – dzięki świeżemu spojrzeniu na pozornie niemożliwe do zdiagnozowania problemy zdrowotne książka Anthony'ego Williama wyróciła mój świat do góry nogami. Wraz z rodziną i przyjaciółmi korzystamy z jego porad, dzięki którym odzyskailiśmy kondycję fizyczną i umysłową.*

– Scott Bakula, aktor w produkcjach „NCIS: Nowy Orlean”, „Basmati blues”, „Star Trek: Enterprise” i „Zagubiony w czasie”

*Anthony jest wspaniałym człowiekiem. Wykrył przyczyny mojego słabego zdrowia i wiedział, jakich potrzebowałam suplementów.*

*Od razu poczułam się lepiej.*

– Rashida Jones, producentka i gwiazda serialu „Angie Tribeca”; twórczyni i producentka wykonawcza serii dokumentalnej „Hot Girls Wanted”; grała w „Parks and recreation”, „The Office” i „The social network”

*Anthony William jest jedną z tych nielicznych osób, które wykorzystują swój dar w służbie innych, pomagając im rozwinąć skrzydła i przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem... Miałam okazję zobaczyć Anthony'ego w akcji podczas jednego z jego występów na żywo. Trafiał bez pudła. Ale równie wielkie wrażenie na widowni zrobiła jego natura i niemal namacalne współczucie dla drugiego człowieka. Dzisiaj mogę z dumą powiedzieć, że Anthony William jest moim przyjacielem. I zapewniam cię, czytelniku, że człowiek, którego głos słuchasz w podcastach, autor niezwykle popularnych książek naprawdę zawsze gotów jest wyciągnąć pomocną dłoń do potrzebujących. On nie udaje i nie jest oszustem. A pochodzące od Ducha informacje, którymi się z nami dzieli, to skarb, którego bardzo potrzebujemy!*

– Debbie Gibson, gwiazda Broadway'u, słynna piosenkarka i autorka tekstów

*Dar Anthony'ego uczynił z niego kanał komunikacyjny przekazujący informacje na temat nauki odległej od nas o całe lata świetlne.*

– dr Christiane Northrup, autorka bestsellerów *New York Timesa* „Lekko, łatwo i przyjemnie”, „Sekrety wiecznie młodych kobiet. Boginie nigdy się nie starzeją”

*Odnalezienie Anthony'ego oraz Ducha Miłosierdzia wielce nas poruszyło. Autor dociera do nas ze swoją uzdrawiającą mądrością, wrażliwym geniuszem oraz czułymi zdolnościami mediumicznymi. Jego książka jest prawdziwą mądrością przyszłości, a my już dziś w cudowny sposób możemy dzięki niej dowiedzieć się, co dokładnie kryje się za wieloma tajemniczymi chorobami, które przepowiedziały starożytne buddyjskie pisma medyczne i opisały jako choroby ery, kiedy błyskotliwi ludzie będą manipulować elementami życia w pogoni za zyskiem.*

– Robert Thurman, profesor Jey Tsong Kapha na Uniwersytecie Kolumbijskim zajmujący się buddyzmem hinduskim i tybetańskim, prezes organizacji Tibet House US, autor bestsellerów; gospodarz programu „Bob Thurman Podcast”

*Anthony William dysponuje zdumiewającym darem! Do końca życia będę mu wdzięczna za to, że odkrył przyczynę problemów zdrowotnych, które dawały mi się we znaki od kilku lat. Dzięki jego pomocy mój stan poprawia się z dnia na dzień.*

*To absolutnie cudowny człowiek!*

– Morgan Fairchild, aktorka, pisarka i mówczyni

*Boski dar uzdrawiania Anthony'ego Williama jest istnym cudem.*

– David James Elliott, aktor w produkcjach „Camera store”, „Scorpion”, „Trumbo”, „Mad men”, „CSI: Nowy Jork” oraz gwiazda serialu stacji CBS „JAG – Wojskowe Biuro Śledcze”

*Anthony William jest utalentowanym boskim lekarzem, który posiada rzeczywiste i wyważone rozwiązania na tajemnicze dolegliwości, które dotyczą ludzkość dzisiejszego świata. Jestem zachwycona, że znam go osobiście i mogę traktować go jako najcenniejsze źródło zdrowia mojego i całej mojej rodziny.*

– Annabeth Gish, aktorka w produkcjach „Halt and Catch Fire”, „Scandal”, „Słodkie kłamstewka”, „The west wing” i „Mystic pizza”

*Anthony William poświęcił swoje życie pomaganiu innym – i dzięki swojej wiedzy odmienił ich świat na lepsze.*

– Amanda de Cadenet, założycielka i dyrektor generalny „The Conversation” i Girlgaze Project; autorka #girlgaze

*Uwielbiam Anthony'ego Williama! Moje córki Sophia i Laura podarowały mi jego książkę na urodziny, a ja nie mogłam się od niej oderwać. Książka „Boski lekarz” pomogła mi połączyć wszystkie punkty na mojej drodze poszukiwania optymalnego zdrowia. Dzięki pracy Anthony'ego odkryłam, że pozostałości choroby Epsteina-Barr, którą przechodziłam w dzieciństwie, paraliżowały moje zdrowie wiele lat później. Książka „Boski lekarz” odmieniła moje życie.*

– Catherine Bach, aktorka w serialach „Żar młodości” i „Diukowie Hazzardu”

*W świecie, gdzie nic nie jest pewne, a kwestie zdrowotne budzą powszechne wątpliwości, ja postawiłam na Anthony'ego. Dzięki swojemu cudownemu darowi tłumaczy wszystko ze zdumiewającą precyzją.*

– Patti Stanger, prowadząca „Million Dollar Matchmaker”

*Moja rekonwalescencja po traumatycznym urazie kręgosłupa była stabilna, lecz wciąż dokuczały mi słabe mięśnie, wycieńczony układ nerwowy oraz nadwaga. Pewnego wieczoru zadzwonił do mnie dobry znajomy i polecił książkę Anthony'ego Williama „Boski lekarz”. Książka była pełna informacji, które bezpośrednio dotyczyły mojej sytuacji. Zaczęłam stosować się do niektórych jego pomysłów. Udało mi się nawet umówić na wizytę. Anthony dokładnie wiedział, co mi jest i pomógł mi pogłębić proces leczenia. Teraz mam prawidłową wagę, mogę jeździć rowerem, ćwiczyć jogę, wróciłem do ćwiczeń na siłowni, moja energia utrzymuje się na stabilnym poziomie i dobrze śpię. Każdego ranka, kiedy stosuje się do codziennych praktyk, uśmiecham się i mówię: „Hej, Anthony Williamie! Dziękuję za twój odnawiający dar... tak!”.*

– Robert Wisdom, aktor grający w serialach „Flaked”, „Rosewood”, „Chicago P.D.”, „Nashville”, „Prawo ulicy” i „Ray”

*Kiedy w grę wchodzi zdrowie moje i mojej rodziny, całkowicie polegam na Anthonym Williamie. Nawet jeśli zwykli lekarze nie wiedzą, co się dzieje, Anthony potrafi zidentyfikować problem i znaleźć jego rozwiązanie.*

– Chelsea Field, aktorka w produkcjach „NCIS: Nowy Orlean”, „Sekrety i kłamstwa”, „Bez śladu” „Ostatni skaut” i „Andre”

*To naprawdę DZIAŁA. Taka myśl formuje się w mojej głowie na wspomnienie Anthony'ego Williama i jego kolosalnej pracy na rzecz całego świata. A najbardziej przekonującym dowodem okazała się możliwość obserwowania go przy pracy, gdy pomagał mojej wieloletniej przyjaciółce zmagającej się z chorobą, zamgleniem umysłu i zmęczeniem. Odwiedziła wielu lekarzy i uzdrowicieli, wypróbowała wiele terapii. Nic nie pomogło. Oczywiście do czasu, gdy zwróciła się do Anthony'ego... Efekty były zdumiewające. Polecam wszystkie jego książki, wykłady i konsultacje.*

*Nie przegap okazji, żeby wrócić do zdrowia!*

– Nick Ortner

*Dwanaście godzin po tym jak otrzymałem sporą dawkę pewności siebie mistrzowsko podaną przez Anthony'ego, uporczywe dzwonienie w uszach, które ciągnęło się już rok, zaczęło słabnąć. Jestem zaskoczony, wdzięczny i szczęśliwy za przedstawione mi wskazówki, jak żyć dalej.*

– Mike Dooley, autor bestselleru „Dziesięć najważniejszych przestań, które zmarli chcą przekazać Tobie”

*Moce ezoteryczne wymagają uczciwości i miłości. Anthony William nosi w sobie boską mieszankę uzdrowienia, dobroci i silnych postaw etycznych. To prawdziwy uzdrowiciel, który zna się na rzeczy i służy całemu światu.*

– Danielle LaPorte

*Anthony jest jasnowidzem i zdrowotnym mędrcom obdarzonym zdumiewającym darem. To on pomógł mi zidentyfikować i wyleczyć chorobę, z którą zmagalam się przez długie lata.*

– Kris Carr, autorka bestsellerów *New York Timesa*: „Sexy soki”

*Anthony William to Edgar Cayce naszych czasów. Jak mało kto potrafi odczytać sygnały wysłane przez ciało człowieka i wskazać rzeczywistą przyczynę choroby, z której ustaleniem problem mają lekarze medycyny konwencjonalnej i alternatywnej. Zdobyte doświadczenie i przenikliwość czynią go jednym z najskuteczniejszych uzdrowicieli XXI wieku.*

– Ann Louise Gittleman, autorka 30 bestsellerów *New York Timesa* specjalizująca się w tematyce zdrowotnej; opracowała niezwykle popularną dietę/program detoksykacji Fat Flush („wypłukiwanie tłuszczu”)



*Jako kobieta biznesu z Hollywood potrafię rozpoznać to, co wartościowe. Wśród pacjentów Anthony'ego znajdują się i tacy, którzy na poszukiwania diagnozy swojej „tajemniczej choroby” wydali ponad milion dolarów.*

- Nanci Chambers, aktorka występująca w serialu „JAG: Wojskowe Biuro Śledcze”, producentka i przedsiębiorca

*Bezcenne rady Anthony'ego Williama dotyczące profilaktyki i leczenia chorób o całe dekady wyprzedzają wiedzę, jaką dysponuje współczesna medycyna.*

- dr Richard Sollazzo, dyplomowany nowojorski onkolog, hematolog, dietetyk i specjalista w dziedzinie starzenia się

*Proponowane przez Anthony'ego Williama metody powrotu do zdrowia sprawdzają się ze stuprocentową skutecznością. Świadczy o tym przypadek mojej córki – postępy, jakie poczyniła, są naprawdę imponujące. Wykorzystanie w terapii naturalnych produktów przynosi niezwykle efekty.*

- Martin D. Shafiroff, dyrektor Barclays Capital, w rankingu WealthManagement.com zajmuje pierwsze miejsce na liście najlepszych brokerów, a w rankingu Barron's – również pierwsze miejsce na liście najważniejszych doradców zdrowotnych

*Anthony wykonał odczyt mojego ciała i bezbłędnie opisał rzeczy, które wiedziałam tylko ja. Jest miłym, ciepłym, zabawnym, skromnym i szczodrym człowiekiem. Co więcej, jest niesamowicie utalentowany i posiada umiejętności, które przeciwstawiają się temu, jak widzimy świat. Nawet ja – medium – byłam w szoku! To współczesny Edgar Cayce, a my możemy czuć się błogosławieni, że jest tu z nami. Anthony William udowadnia, że jesteśmy czymś więcej niż tym, co nam znane.*

- Colette Baron-Reid, autorka bestselleru „Odważ się na zmiany”; prowadzi program „Messages from Spirit”

*Każdy fizyk kwantowy wie, że we wszechświecie istnieją siły, które pozostają dla nas zagadką. Jestem przekonana, że Anthony potrafi wykorzystać je do swoich celów. Jak nikt inny wskazuje najskuteczniejsze metody leczenia.*

- Caroline Leavitt

**UZDRAWIANIE  
TARCZYCY  
WEDŁUG  
BOSKIEGO LEKARZA**





ANTHONY WILLIAM

Przedmowa: dr Prudence Hall

# UZDRAWIANIE TARCZYCY WEDŁUG BOSKIEGO LEKARZA

Prawdziwe przyczyny wszystkich chorób  
nieśluszenie łączonych z tarczycą

Słuchaj radia Hay House na:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Anna Płotko  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko  
TŁUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg  
KOREKTA: Aneta Gawędzka-Paniczko

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-923-5

Tytuł oryginału: Medical Medium Thyroid Healing: The Truth behind Hashimoto's, Graves', Insomnia, Hypothyroidism, Thyroid Nodules & Epstein-Barr

MEDICAL MEDIUM THYROID HEALING  
Copyright © 2017 by Anthony William  
Originally published in 2017 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autor niniejszej pracy oświadcza, że nie należy jej traktować jako zbioru porad medycznych. Zaproponowane techniki nie są formą diagnozy ani leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych czy medycznych. Autor pragnie jedynie podzielić się z czytelnikiem informacjami o charakterze ogólnym, niekiedy niepotwierdzonymi, które mogą być częścią poszukiwania równowagi emocjonalnej i duchowej. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne konsekwencje stosowania przez czytelnika technik opisanych w książce. Czytelnik powinien skonsultować swój stan zdrowia z lekarzem lub innym profesjonalistą przed podjęciem jakichkolwiek działań na podstawie sugestii zawartych w tej książce, rysunku lub płynących z nich wniosków.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Książkę dedykuję wszystkim, którzy zostali pozostawieni samym sobie ze swoimi problemami zdrowotnymi, których odrzucono, zepchnięto na boczny tor i zdradzono. I tym, którzy walczyli, wytrwali, doświadczyli uzdrowienia lub nadal do niego dążą. Jestem z Wami. Wspólnie, dzięki naszej wiedzy, mądrości, prawdzie, miłości i współczuciu, wzniesiemy się ponad wszystko, co złe.*

# SPIS TREŚCI

Wstęp..... 15

Do Czytelników..... 19

## Część I: Objawienie

**Rozdział 1:** Cała prawda o tarczycy..... 27

**Rozdział 2:** Czynniki spustowe wirusa tarczycy... 37

**Rozdział 3:** Jak zachowuje się wirus tarczycy . 45

**Rozdział 4:** Co tak naprawdę robi tarczyca?. 63

**Rozdział 5:** Objawy i schorzenia ..... 69

**Rozdział 6:** Nowotwór tarczycy..... 113

**Rozdział 7:** Zgadywanka..... 121

**Rozdział 8:** Leki na tarczycę ..... 127

## Część II: Wielkie pomyłki

**Rozdział 9:** Na ścieżce ku wyzdrowieniu..... 139

**Rozdział 10:** Wielka pomyłka #1:  
Choroby autoagresywne..... 149

**Rozdział 11:** Wielka pomyłka #2:  
Tajemnicze choroby ..... 153

**Rozdział 12:** Wielka pomyłka #3:  
Etykiety zamiast odpowiedzi ..... 155

**Rozdział 13:** Wielka pomyłka #4: Wszystkiemu  
winien jest stan zapalny ..... 157

**Rozdział 14:** Wielka pomyłka #5:  
Mit o metabolizmie ..... 161

**Rozdział 15:** Wielka pomyłka #6:  
Wszystkiemu winne są geny..... 165

**Rozdział 16:** Wielka pomyłka #7:  
Ignorowanie Okropnej Czwórki..... 171

**Rozdział 17:** Wielka pomyłka #8:  
Wszystko sobie wymyśliłeś..... 175

<b>Rozdział 18:</b> Wielka pomyłka #9: To ty wywołałeś tę chorobę.....	179
<b>Część III: Zmartwychwstanie</b>	
<b>Rozdział 19:</b> Jak odbudować swoje ciało.....	187
<b>Rozdział 20:</b> Życie bez tarczycy .....	191
<b>Rozdział 21:</b> Najpowszechniejsze nieprawdy i czego powinniśmy unikać.....	195
<b>Rozdział 22:</b> Pokarmy, zioła i suplementy, które dobrze jest mieć w swojej diecie .....	205
<b>Rozdział 23:</b> 90-dniowy program leczenia tarczycy .....	221
<b>Rozdział 24:</b> Dania wspomagające leczenie tarczycy .....	235
<b>Rozdział 25:</b> Techniki uzdrawiania tarczycy .....	299
<b>Rozdział 26:</b> Nareszcie zdrowa – opowieść prawdziwa.....	305
<b>Część IV: Tajemnice zdrowego snu</b>	
<b>Rozdział 27:</b> Bezsenna noc a tarczyca .....	313
<b>Rozdział 28:</b> Źródło snu .....	317
<b>Rozdział 29:</b> Problemy ze snem .....	323
<b>Rozdział 30:</b> Leczenie zaburzeń snu .....	333
<b>Rozdział 31:</b> Koszmary mają swoje zalety .....	341
Postowie .....	345
Przypisy .....	349
Podziękowania .....	351
O Autorze .....	355





# WSTĘP

---

Pytasz, co jest największą zaletą książki, którą trzymasz w dłoniach? Fascynująco nowatorskie podejście do schorzeń tarczycy. Dzięki Anthony'emu Williamowi – i głosowi, z którym się komunikuje – dowiesz się wielu ważnych rzeczy o swoich schorzeniach oraz bezpiecznych metodach ich leczenia.

Jako dyplomowana lekarz-ginekolog i badaczka zagadnienia bio-identyczności hormonalnej u kobiet zawsze staram się zgłębić „praprzyczynę” danej choroby. Pomagałam tysiącom pacjentów borykających się z problemem zaburzeń pracy tarczycy i jestem zdania, że w Stanach Zjednoczonych poprawnie diagnozujemy tylko połowę takich przypadków. Z moich prywatnych wyliczeń wynika, że 7 na 10 Amerykanów ma

problem z tarczycą. Czytając książkę Anthony'ego Williama dowiesz się, jak samodzielnie zdiagnozować chorobę i powstrzymać jej rozwój. Jego praca, „Uzdrawianie tarczycy według boskiego lekarza”, bardzo pomogła mi w walce z najcięższymi przypadkami. Anthony ma całkowitą rację, kiedy pisze, że nie wszyscy reagujemy na terapię hormonalną tak, jak byśmy sobie tego życzyli.

Gdyby jakiś głos szeptał mi do ucha, na co chorują moi pacjenci, uznałabym to za cud. Koledzy i koleżanki po fachu z pewnością doceniliby taką pomoc, chociaż nie wydaje mi się, by środowisko medyczne zareagowało entuzjastycznie. I nie rozumiem dlaczego! Leki na receptę i zabiegi medyczne to główne przyczyny zgonów w Stanach Zjed-

noczonych. Szprycujemy pacjentów antybiotykami, które prowadzą do rosnącej odporności na leczenie, a w konsekwencji – do śmierci. Osłabiamy układ odpornościowy u osoby z nowotworem, pozwalając chorobie rosnąć w siłę. Codziennie widzę, jak destrukcyjny wpływ na równowagę hormonalną ma stosowanie pigułek antykoncepcyjnych. Ach! Jestem równie zła, co wy.

Co gorsza, metody leczenia są o 25 lat zapóźnione względem stanu wiedzy. Gdyby przełożyć tę sytuację na rzeczywistość cyfrową, nadal kupowalibyśmy nieporęczne komputery Apple II, choć równie dobrze moglibyśmy zastąpić je dużo nowocześniejszym sprzętem. Czy to miałoby sens? Mój znajomy pracował w firmie zajmującej się technologią na stanowisku dyrektora generalnego, zarządzając pracownikami i licznymi fabrykami rozsianymi po całym globie. Gdy był u szczytu kariery, dowiedział się, że ma złośliwego guza mózgu. Choć zapewniono mu najlepsze możliwe leczenie, ze zdumieniem stwierdził, że medycyna stoi w miejscu. Podczas gdy technologia informacyjna rozwiązała nieprawdopodobnie złożone i pozornie niemożliwe do pokonania problemy, podejście do leczenia raka nie uległo zmianie od dobrej dekady. Ten cudowny, szczodry

człowiek powiedział mi ze złością w głosie, że gdyby w swojej pracy przyjął medyczny model rozwoju, to zbankrutowałby w ciągu miesiąca. Czuję to samo, co on, widząc, jak „starszokolna” medycyna diagnozuje pacjentów.

Dlatego z fascynacją i otwartym umysłem przeczytałam książkę Anthony’ego Williama „Boski lekarz”, a teraz z równą otwartością zaczytuję się w „Uzdrawianie tarczycy według boskiego lekarza”. Pacjenci potrzebują odpowiedzi teraz i nie mogą na nie czekać kolejnych dwóch dekad. Poza tym wiem, że nie dostarczy ich żadne laboratorium. Możemy nazwać tę siłę, jak tylko chcesz: Świadomością, Bogiem, Głosem czy Polem; Anthony ma bezpośredni kontakt z potężnym źródłem wiedzy, mądrości i uzdrowienia.

Badaczy, lekarzy oraz innych naukowców fascynuje związek między wirusami a chorobami. Od wielu lat docierają do mnie informacje o tym, że wirusy w nieoczekiwany sposób przyczyniają się do rozwoju różnych schorzeń i nowotworów. Przykładowo, na początku lat 60. XX wieku wirus Epsteina-Barr powiązano z powstawaniem chłoniaków; obecnie pojawiły się dowody, że przyczynia się do choroby Hodgkina, zaburzeń autoagresywnych, stwardnienia rozsianego i setek tysięcy

\* Ta i inne książki Autora dostępne są w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

przypadków raka rocznie. Mimo to nadal nie rozumiemy mechanizmu, który to powoduje i nie wiemy, jak skutecznie leczyć choroby wywołane działaniem wirusów.

W swojej książce Anthony przedstawia innowacyjną koncepcję chorób tarczycy, jako głównego winowajcę wskazując wirus Epsteina-Barr. Jednocześnie obala wiele mitów, w których miejsce oferuje solidne odpowiedzi. Suplementy, dieta, zioła i techniki uzdrawiające, o których pisze, udowodniły swoją skuteczność. Anthony przekonuje, że nie jesteśmy skazani na choroby tarczycy, z czym w pełni się zgadzam. Lektura

niniejszej książki skłoniła mnie, by zmodyfikować podejście do leczenia zaburzeń gruczołu tarczowego; efekty pojawiły się niemal natychmiast.

Anthony, dziękuję, że wykorzystałeś swój niezwykły dar, by pomóc ludziom w potrzebie. Dziękuję ci za odwagę i dobroć, którą okazujesz w służbie ludzkości. Oby jak więcej ludzi – włączając w to całe środowisko medyczne – usłyszało głos twój oraz istoty, która wskazuje ci drogę!

dr Prudence Hall  
Założycielka i dyrektorka  
The Hall Center



# DO CZYTELNIKÓW

---

Świat zalewa fala chorób przewlekłych. W samych Stanach Zjednoczonych ponad 250 milionów ludzi boryka się z tajemniczymi, pogarszającymi jakość życia objawami, których wyjaśnienie wydaje się niemożliwe albo niekomfortowe. Może i ty jesteś jedną z tych osób. Jeśli tak, na pewno przyznasz mi rację, że współczesna medycyna nie potrafi wyjaśnić przyczyn tej epidemii symptomów i cierpienia.

Aby uniknąć nieporozumień, od razu zaznaczę, że cenię sobie naukowe podejście. Lekarze, chirurdzy, personel szpitalny, technicy, badacze i laboranci to ludzie o ogromnym talencie, którzy wykonują gigantyczną pracę na rzecz medycyny konwencjonalnej oraz alternatywnej. Miałem przyjemność współpracować

z wieloma takimi osobami i dziękuję Bogu za to, że istnieją. Dążenie do zrozumienia świata za pośrednictwem rygorystycznego, systemowego modelu badań jest powołaniem, któremu nie każdy sprosta.

Ale jak to z każdą dziedziną naszego życia bywa, medycyna nie osiągnęła swojego apogeum. Nieustannie się rozwija, a teorie, które jeszcze niedawno uznawaliśmy za trafione, dzisiaj okazują się przestarzałe. Dlaczego? Ponieważ nauka nie poznała jeszcze wszystkich odpowiedzi.

Od ponad 100 lat czekamy, aż medycyna zrozumie chorobę tarczycy. Na próżno. Dlaczego mamy okazywać cierpliwość przez kolejne 10, 20 czy 30? Osobę, która nie ma siły wyjść z łóżka, ledwo radzi sobie z codziennością albo nie rozumie, co się

z nią dzieje, powinniśmy za wszelką cenę ratować przed kolejnym dniem – nie mówiąc o całej dekadzie – problemów zdrowotnych. A na pewno nie powinna obserwować, jak tego samego doświadczają jej dzieci. Na całym świecie cierpią miliony ludzi.

I właśnie z tego powodu, kiedy miałem cztery lata, wstąpił we mnie Duch Najwyższego, emanacja Boskiego współczucia: by nauczyć mnie dostrzegać prawdziwe przyczyny chorób dręczących ludzi i podzielić się tą wiedzą ze światem. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o moim życiu, zajrzyj do książki „Boski lekarz. Sekrety leczenia chorób przewlekłych i niewyjaśnionych”. W wielkim skrócie nieustannie słyszę w swojej głowie wyraźny głos Ducha – zupełnie jakby tuż obok stał mój przyjaciel i tłumaczył mi, kto ma jakie dolegliwości. Ale to nie wszystko, ponieważ Duch pokazuje mi też ludzi w sposób analogiczny do zaawansowanego technologicznie obrazowania metodą rezonansu magnetycznego, pozwalając dostrzec wszelkie blokady, choroby, infekcje, problematyczne obszary i dawne urazy.

Widzimy cię. Wiemy, z czym przyszło ci się mierzyć. I chcemy cię od tego uwolnić. Celem mojego życia stało się szerzenie tej wiedzy i rozwianie mgły niezrozumienia – szumu oraz haseł wypromowanych przez przeróżne zdrowotne mody i trendy,

a w ostatecznym rozrachunku przywrócenie ci zdrowia i oddanie kontroli nad własnym życiem.

Wszystko, o czym piszę, jest prawdą i możesz wykorzystać tę wiedzę, by poprawić jakość swojego życia. Moja książka różni się od innych poradników. Zawiera tak dużo informacji, że warto przeczytać ją dwa razy, by upewnić się, że wszystko wyłapałeś\*. Momentami będziesz mieć wrażenie, że coś, o czym piszę, kłóci się z twoją wcześniejszą wiedzą albo że coś podobnego już gdzieś czytałeś – ale pamiętaj, że diabeł tkwi w szczegółach. Wszystko, o czym piszę, to szczerą prawdą. Nie jest to opakowana w ładny sposób stara teoria, która udaje nowe odkrycie. Wiedza, którą się dzielę, nie pochodzi od grup interesu, funduszy medycznych oczekujących konkretnych rezultatów, ze zniekształconych badań, z ust lobbistów ani grup wpływu, nie jest opłacana łapówkami i nie ma nic wspólnego z modą.

Właśnie takie przeszkody utrudniają badania medyczne i stoją na drodze prawdziwego rozwoju naukowego, uniemożliwiając nam zrozumienie natury chorób przewlekłych. Gdy jakieś ośrodki mają żywotny interes w ukryciu niewygodnych fak-

\* W języku polskim przyjęło się stosować w tekście formę męską. Nie zmienia to faktu, że poradnik kierowany jest w równym stopniu do mężczyzn i kobiet (przyj. tłum.).

tów, tracimy czas i pieniądze na rzeczy, które nie są warte naszej uwagi. Odkrycia, które w namacalny sposób wpłynęłyby na rozwój badań, zostają zignorowane, a fundusze na ich zgłębianie – obcięte. Dane, które uważamy za ponadczasowe, ulegają zniekształceniu – skażeniu i zmanipulowaniu – po czym, pomimo oczywistych błędów, traktowane są jak wyrocznia.

Na kolejnych stronach tej książki czytelnik nie znajdzie cytatów z badań naukowych prowadzonych przez nieefektywne ośrodki. Dzięki temu unikamy ryzyka, że ich wiarygodność zostanie podważona, jak ma to miejsce w przypadku innych poradników zdrowotnych. Wiedza, którą się z Tobą dzielę, pochodzi od istoty wyższej: Ducha Współzucia i przekazuję ją w czystej, nieskażonej postaci. Nic nie może się równać z mocą współzucia.

Jeśli jesteś racjonalistą i wierysz w siłę nauki, to niczym się nie różnimy. Ale warto wiedzieć, że nasz stan wiedzy o tarczycy pozostawia dużo do życzenia. Gruczoł tarczowy pozostaje naukową zagadką. Badania są niejednoznaczne i nie wskazują konkretnych przyczyn jego chorób. W przeciwieństwie do wielu innych dziedzin nauki, w których decydującą rolę odgrywiają obliczenia i pomiary, nasza wiedza o tarczycy nadal pozostaje mocno teoretyczna – a że

koncepcje, którymi operujemy, są dalekie od prawdy, nie dysponujemy też żadnym narzędziem w walce z chorobami. Nauka nie ma pojęcia, jak zabrać się do tego tematu.

Były takie czasy, kiedy o każdym aspekcie życia decydowała władza. Przekonywano nas, że Słońce krąży wokół Ziemi albo że nasza planeta jest płaska – a my w to wierzyliśmy. Żadna z tych teorii nie była faktem, ale tak je traktowaliśmy. Nikomu nie przyszło do głowy, że to nieprawda – po prostu tak wyglądała ich rzeczywistość. Każdego, kto kłócił się z przyjętym obrazem świata, traktowano jak głupka. Tak było do momentu zmiany paradygmatów naukowych. Badacze i naukowcy, którzy już wcześniej niechętnie wierzyli w cokolwiek na słowo, udowodnili, że pogłębiona analiza pozwala dużo lepiej niż dotychczas zrozumieć otaczający nas świat.

Obecnie „władzą” jest nauka. Zdarza się, że ratuje ludzkie życie. Chirurdzy używają sterylnych narzędzi, ponieważ w przeciwieństwie do swoich poprzedników wiedzą, jak wielkim zagrożeniem jest ich skażenie. Ale fakt, że coś się zmieniło na lepsze, nie oznacza, że powinniśmy przestać zadawać pytania. Czas na kolejną zmianę paradygmatów. Tłumaczenie „tak mówi nauka” już nie wystarcza, gdy w grę wchodzi choroba przewlekła. W jaki sposób



przeprowadzono badania? Kto je sfinansował? Czy grupa pacjentów była wystarczająco zróżnicowana? Ilu ich było? Czy system kontroli nie urągał standardom? Czy wzięto pod uwagę wystarczającą liczbę czynników? Czy posłużono się zaawansowanymi metodami pomiaru? Czy analiza przeprowadzona na podstawie wyników przyniosła analogiczne wnioski, czy sam eksperyment? Czy istnieje ryzyko stronniczości? Czy ktoś próbował wpływać na konkluzję?

Postawmy sprawę jasno. Współczesna nauka, nawet w kwestiach, które uważamy za niepodważalne, stoi na niepewnych fundamentach. Czytelnik na pewno wie, co mam na myśli, jeśli słyszał o zabiegach wymiany siateczki wszytej po operacji przepukliny. Mowa o implancie, który stworzono z zachowaniem najwyższych standardów medycznych i poddano najbardziej rygorystycznym testom. Ale nawet to nie gwarantowało wyeliminowania wszystkich wad. Niektóre siateczki zaczęły stwarzać problemy, a mit o nieomyślności nauki runął. Zastanówmy się teraz, czego jeszcze nie wiemy o chorobach tarczycy. Gruczolu tarczowego nie można ot tak, po prostu, wziąć do ręki i zmierzyć. To jeden z narządów naszego organizmu, jednej z największych zagadek – i cudów – życia. Powtórzę raz jeszcze: nauka to „praca w toku”,

zwłaszcza gdy w grę wchodzi ludzkie ciało. Postęp uzależniony jest od czujnej obserwacji, otwartości i zdolności do adaptacji.

Jeśli jesteś jedną z tych osób, które nigdy nie miały problemów zdrowotnych, nie borykały się z chorobą, której żaden lekarz nie potrafił nazwać, albo jeśli dostrzegasz, jak bardzo skostniało nasze podejście do zagadnienia leczenia tarczycy na gruncie medycyny, nauki czy odżywiania, mam nadzieję, że podczas lektury kolejnych rozdziałów otworzysz umysł i obudzisz w sobie ciekawość. Mało kto podejrzewa, gdzie powinniśmy szukać źródła epidemii chorób gruczolu tarczowego. Jestem przekonany, że nikt jeszcze nie przedstawił tego samego wytłumaczenia, co ja. W przeciągu ostatnich kilkudziesięciu lat ta prawda pomogła dziesiątkom tysięcy ludzi.

Od kiedy zacząłem dzielić się ze światem wiedzą przekazaną mi przez Ducha, miałem przyjemność obserwować, jak wielki wpływ ma ona na życie zwykłych ludzi. Dzięki książkom z serii „Boski lekarz” (ang. „Medical Medium”) dotarłem z moim przekazem do najdalszych zakątków świata, pomagając kolejnym tysiącom czytelników.

Zauważyłem jednak, że znaleźli się ludzie gotowi zniekształcić mój przekaz w imię osobistych korzyści.

By zrealizować swój cel, uderzają w cierpiących.

Nie taki cel przyświeca mojej misji. Cieszę się, gdy ktoś czerpie wiedzę z moich wypowiedzi i przekazuje przesłanie współczucia dalej, pomagając kolejnym osobom. Dziękuję za to. Ale sytuacja, w której przekaz zostaje zniekształcony, rodzi zagrożenie. Osoba żądna sławy może okraszyć go modnymi dodatkami lub zmienić na tyle, by sprawiał wrażenie zupełnie nowej koncepcji. Piszę to wszystko, by ostrzec moich czytelników oraz ich bliskich przed niebezpieczeństwem.

Moja książka nie mieści ograniczonej teorii. Nie przekonuję w niej, że tarczyca odpowiada za wszystkie problemy zdrowotne, ani nie promuję swojej wersji diety wysokobiałkowej, która miałyby uchronić organizm przed objawami. Wszystkie informacje, którymi dzielę się z czytel-

nikami, są zupełnie nowe – oferuję oryginalne spojrzenie na problem, który w negatywny sposób wpłynął na poziom życia wielu ludzi i radzę, jak go rozwiązać.

Zrozumiem, jeśli zareagujesz powątpiewaniem. Już tacy jesteśmy – oceniamy. Niewykluczone, że w określonych sytuacjach ta instynktowna reakcja chroni nas przed zagrożeniem; ba, może wręcz pomóc w codziennych zmaganiach. Mam jednak nadzieję, że zastanowisz się dwa razy, zanim odrzucisz moje wyjaśnienie. W tym konkretnym przypadku na szali leży prawda oraz zdrowie twoje i twoich bliskich.

Zapnij pasy – wyruszamy we wspólną podróż ku uzdrowieniu i bardzo bym chciał przekazać ci wiedzę na temat chorób tarczycy. Dziękuję, że jesteś ze mną i czytasz moją książkę. Prawda odmieni życie twoje i twoich bliskich.

## CO TAK NAPRAWDĘ OZNACZAJĄ TWOJE OBJAWY

Jak już tłumaczyłem, objawy chorób tarczycy nie są tak istotne, jak wydaje się ekspertom. To tylko sygnały, tropy – fragmenty układanki EBV. Dlatego na mojej liście wszystkie szeroko stosowane określenia chorób gruczołu tarczowego oznaczam jako *symptomy* wirusa tarczycy. Brzmi zaskakująco, ale na pewno zgodzisz się, że jest w tym głębsza logika.

Lista obejmuje też problemy zdrowotne, które zwykle nazywamy „objawami”: utratę pamięci, skoki temperatury, dreszcze, nocne poty i kołatanie serca. Jak się przekonasz, niemal zawsze są to symptomy EBV. Co prawda niektóre mają też inne przyczyny (przykładowo, przyczyną skurczy mięśni może być również niedobór substancji odżywczych, a gorączki – silne odwodnienie organizmu), ale jeśli cierpisz na zaburzenia pracy tarczycy lub masz problemy z kilkoma objawami z poniższej listy, to jest spora szansa, że moje wytłumaczenie jest poprawne. Zanim przejdziemy do meritum, chciałbym coś podkreślić: w zestawieniu na kolejnych stronach nie znajdziesz nieprawdziwych teorii ani typowych, a do tego całkowicie bezużytecznych tłumaczeń. Przygotuj się na soczystą dawkę zupełnie nowych informacji.

## Niedoczynność tarczycy

Czyli łagodne zapalenie gruczołu tarczowego w początkowym stadium. Wirus wwiercający się w tkankę powoduje uszkodzenia i powstawanie blizn, tym samym ograniczając efektywność pracy gruczołu. Osłabienie tarczycy – czyli jej niedoczynność – prowadzi do zmniejszenia produkcji hormonów T4 oraz T3. Objawy niedoczynności obejmują: fluktuacje temperatury ciała, lekkie zmęczenie lub nieznaczną ospałość oraz suchość skóry – i to tyle. A wszystkie pozostałe symptomy zwykle kojarzone z niskim poziomem gruczołów tarczycy? To efekt wyniszczania wątroby oraz innych narządów przez EBV, czemu towarzyszy infekcja gruczołu tarczowego. Hormony nie mają tu nic do rzeczy.

Niedoczynność wrodzona również jest efektem działania wirusa. Dziecko rozwijające się w łonie matki jest równie podatne na zakażenie, co my. Zmutowany szczep EBV może przedostać się do jego wątroby, a stamtąd do tarczycy, wywołując zaburzenia od momentu narodzin.

Niedoczynność dawałaby się nam bardziej we znaki, gdyby nie gruczoły nadnerczy. Jak wyjaśniłem w poprzednim rozdziale, lekarze jeszcze nie wiedzą, że nadnercza wytwarzają mieszankę hormonów, która równoważy niedobór T4 oraz T3 – różnice

między nimi są minimalne, ale mogą skutkować pojawieniem się dodatkowych objawów. Gdyby nie pomoc gruczołów nadnerczy, niska produkcja T4 doprowadziłaby do zaburzeń menstruacji, braku motywacji, silnej ospałości i przygnębienia – których to objawów nadal nie klasyfikuje się jako symptomów niedoczynności, choć ich źródłem są wirusy.

Niedoczynność nie oznacza, że gruczoł już do niczego się nie nadaje. On nadal pracuje, i to, ogólnie rzecz biorąc, zupełnie bezproblemowo. Tylko poważny uraz mógłby zaburzyć jego funkcje i rozmontować wewnętrzne mechanizmy. Być może wydaje ci się, że tak jest w twoim przypadku. Pamiętaj jednak, że bardzo rzadko zdarza się, aby niedoczynność tarczycy wywołała poważne objawy. Ducha gruczołu tarczowego może złamać tylko lawina nieszczęść: uraz fizyczny (duszenie lub silny cios w krtani), poważne problemy z zaufaniem, bolesna strata i potężny stres, wszystkie występujące jednocześnie. (Jeśli faktycznie doświadczyłeś takich problemów, nie zamartwiaj się – nadal możesz wrócić do siebie). W przypadku większości z nas tarczycza, choćby nie wiem jak mocno uszkodzona, nadal będzie monitorować sytuację w organizmie; do tego inne narządy mogą zrekompensować niską produkcję hormonów. W efekcie symp-

tomy, które odczuwasz, mogą mieć podłoże wirusowe.

### Nadczynność tarczycy i choroba Gravesa-Basedowa

Zdarza się, że EBV nie zmniejsza produkcji hormonów gruczołu tarczowego, a wręcz przeciwnie, zwiększa ją. Kiedy dochodzi do takiej sytuacji, mówimy o nadczynności tarczycy. Wielu pacjentów dowiaduje się, że chorują na zespół Gravesa-Basedowa, który w opinii lekarzy klasyfikuje się jako schorzenie autoagresywne. W konsekwencji chorzy nabierają przekonania, że zawiadło ich własne ciało. Ale to nieprawda. Zespół Gravesa-Basedowa nie jest efektem wolty układu odpornościowego, który ni z tego, ni z owego postanowił zaatakować tarczycę.

Zarówno ta choroba, jak i nadczynność gruczołu tarczowego to efekt działania jednego ze szczepów EBV – nieco bardziej agresywnego i aktywnego niż ten, który wywołuje niedoczynność tarczycy. Zaatakowany gruczoł zaczyna wytwarzać nowe komórki i tkankę, co objawia się powiększeniem oczu i tarczycy, obrzękiem gardła, lekkim zmęczeniem i wahaniami temperatury. Podobnie jak w przypadku niedoczynności gruczołu tarczowego, większość objawów towarzyszących chorobie Gravesa-Basedowa (pocenie się, wy-

sokie ciśnienie krwi, nerwowość) ma podłoże wirusowe i nie jest to efekt nadczynności gruczołu.

Niekiedy lekarze diagnozują nadczynność jako zapalenie tarczycy Hashimoto. Organizm pacjenta może być zainfekowany dwoma różnymi szczepami EBV: jeden przyspiesza wzrost komórek i tkanki, zaś drugi wyniszcza gruczoł tarczowy. Jeśli wirusy aktywują się naprzemiennie, raz obniżając produkcję hormonów, raz ją zwiększając, wynik testów krwi będzie uzależniony od pory dnia.

Stan zapalny,  
powiększona tarczyca  
i zapalenie tarczycy Hashimoto

Atak EBV na gruczoł tarczowy wywołuje natychmiastową reakcję układu immunologicznego, czego efektem jest pojawienie się stanu zapalnego. To naturalna reakcja organizmu na inwazję i/lub uraz. Kiedy weszła ci drzazga, skóra wokół bardzo szybko stała się zaczerwieniona i spuchnięta, a do tego miała wyższą temperaturę, pamiętasz? Właśnie w ten sposób traktujemy ciała obce (inwazję) powodujące uszkodzenie komórek (uraz). To samo tyczy się tarczycy. Kiedy EBV wnika do tkanki gruczołu tarczowego, układ odpornościowy natychmiast rozpoznaje inwazję oraz uraz i spróbuje zwalczyć je stanem zapalnym. Niekiedy towa-

rzyszy temu uczucie bólu i ucisku w gardle, trudne do sprecyzowania wrażenie w karku albo powiększenie tarczycy. Ale zapalenie tarczycy może przebiegać bezobjawowo – jak by nie spojrzeć, różnymi się od siebie, a każdy przypadek wystąpienia stanu zapalnego jest inny. Wszystko zależy od tego, której części tarczycy dotyczy – przedniej, tylnej, górnej, dolnej czy jej lewej lub prawej strony – oraz jak jest silny.

Jeśli lekarz zdiagnozował u ciebie zapalenie tarczycy, pamiętaj, że twój układ odpornościowy ze wszystkich sił walczy z wirusem; organizm działa jak trzeba. Stan zapalny nie jest konsekwencją ataku ze strony „autoprzeciwciał”, które wzięły sobie na celownik komórki organizmu. Te przeciwciała pojawiają się w badaniach krwi, ponieważ twoja tarczyca stała się polem bitwy między komórkami EBV a układem odpornościowym. Mają odnaleźć i zniszczyć wirusa Epsteina-Barr, który wywołał uszkodzenie tkanki lub stan zapalny.

Zatrzymamy się na chwilę przy terminie „zapalenie tarczycy Hashimoto”. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że chodzi o groźne schorzenie, które wyrzuci twoje życie do góry nogami, ale wystarczy rozłożyć je na czynniki pierwsze i natychmiast przestaje być tak straszne. Z jednej strony mamy „zapalenie tarczycy” a z drugiej „Hashimoto”, czyli na-

zwisko lekarza, który jako pierwszy zidentyfikował przyczynę obrzęku gruczołu tarczowego u swoich pacjentów. I choć jego odkrycie można uznać za przełomowe, nie pomogło nam zrozumieć, dlaczego stan zapalny w ogóle się pojawia. Lekarz zbadał szyję pacjenta, wyczuł opuchłą tarczycę, odkrył, że chory cierpi na niedobór jodu (co samo w sobie nie wyjaśniało jego stanu) i powiedział: „Coś tu nie gra”. I tyle. Nazwa choroby wskazuje na objawy, a nie ich przyczynę. Jak wspomniałem na początku rozdziału, pierwsze przypadki zapalenia tarczycy Hashimoto były wywołane przez EBV (w najbardziej niszczycielskiej postaci), które wykorzystało niedobór jodu w organizmie i osłabienie układu odpornościowego. Jeśli jeszcze kiedyś przestraszysz się Hashimoto, pamiętaj, że ta choroba została odkryta ponad wiek temu. Najwyższy czas pójść do przodu i poznać odpowiedzi.

Dopiero dzięki mojej pierwszej książce, „Boski lekarz. Sekrety leczenia chorób przewlekłych i niewyjaśnionych”, w której jeden z rozdziałów poświęciłem niedoczynności tarczycy oraz zapaleniu tarczycy Hashimoto, światło dzienne ujrzały informacje o niszczycielskim działaniu EBV. Najwyższy czas odzyskać władzę nad swoim życiem i uświadomić sobie, że Hashimoto to tylko etykieta, a nie wyrok. Twój organizm

niczym nie zawinił. Układ odpornościowy się nie zbuntował. Szko dzi ci wirus – intruz; to przez niego paskudnie się czujesz i nie możesz cieszyć się pełnią życia. Zapewnij swojemu ciału wsparcie – w czym pomoże ci moja książka – a na pewno wygrasz z wirusem.

### Guzki, cysty i nowotwory

Dla każdego, kto dowiaduje się, że ma guzki albo cysty na tarczycy, jest to trudne przeżycie. Jak by nie spojrzeć, nikt nie chce słyszeć o naroślach na gruczole, a zwłaszcza takich, których nie wiadomo jak się pozbyć. Prawda jest taka, że to kolejny objaw walki organizmu z EBV.

Kiedy układ odpornościowy nie radzi sobie z wirusem, sięga po plan zapasowy i próbuje zamknąć zagrożenie w więzieniu z wapnia. Tym właśnie są guzki: wapiennymi klatkami dla EBV. Niestety w ten sposób nie pozbywamy się samego wirusa, ponieważ (1) większości jego komórek udaje się uciec, a (2) te, które zostaną schwytane, nadal żywią się tarczycą i pozbawiają ją energii. Jeśli komórki wirusa zanadto rozpanoszą się w guzku, przekształcą go w żywą narośl – cystę – która staje się jeszcze większym obciążeniem dla tarczycy. Na gruczole tarczowym może się też pojawić bliznowiec, choć lekarze mają dla niego inną nazwę. Formuje

się, gdy w miejscu uszkodzenia tarczycy – spowodowanego urazem lub działaniem wirusa – EBV wytworzy dodatkową tkankę.

Większe, rakotwórcze guzy na gruczole tarczowym to efekt działania rzadkiego szczepu EBV. Ich obecność sugeruje, że w organizmie pacjenta pojawiły się toksyny – np. metale ciężkie albo pestycydy. (Więcej na temat nowotworu tarczycy piszę w rozdziale szóstym).

Wapń, w którym zamykamy wirusa, trzeba najpierw skądś pozyskać. Jeśli we krwi jest go za mało – z powodu źle skomponowanej diety – układ odpornościowy wyciągnie wapń z kości, co może skutkować osteopenią, a w ostatecznym rozrachunku nawet osteoporozą. Ale nie daj sobie wmówić, że źródłem tej choroby mogą być zaburzenia tarczycy. Jeśli niedoczynność tarczycy i osłabienie gęstości mineralnej kości występują jednocześnie, dzieje się tak dlatego, że oba schorzenia wywołuje wirus. (W rozdziale 22 „Pokarmy, zioła i suplementy, które dobrze jest mieć w swojej diecie” znajdziesz listę pokarmów, dzięki którym unikniesz niedoboru wapnia).

### Zaburzenia przemiany materii

Lekarze tłumaczą metabolizmem nadwagę, utratę wagi oraz uczucie głodu. Ale to mit. Ten szeroki i prze-

starzały termin ma odwrócić naszą uwagę od faktu, że medycyna nadal nie zna faktycznej przyczyny tych problemów zdrowotnych. Jeśli ktoś ci powie, że cierpisz na zaburzenia metabolizmu, nie wierz mu. Z twoją przemianą materii nie dzieje się nic złego – i ty też niczym nie zawiniłeś. Powód, dla którego borykasz się z pewną kategorią problemów zdrowotnych, jest zupełnie inny, i poznasz go, czytając moją książkę. Aby go poznać, zapoznaj się z kilkoma kolejnymi punktami na liście.

### Niezrozumiałe przybieranie na wadze

Nagłe tycie wywołuje frustrację. Pilnujesz swojej diety, regularnie ćwiczysz, a waga i tak rośnie. Niektórzy twierdzą, że to efekt niedoczynności tarczycy – że gruczoł tarczowy produkuje za mało hormonów przyspieszających przemianę, które dbają o to, byśmy za bardzo nie przytyli. Jak dowiesz się z rozdziału „Wielka pomyłka #5: Mit o metabolizmie”, przemiana materii to nic innego, jak jeden z tych jakże szerokich terminów skrywających fakt, że nie wiemy, co tak naprawdę powoduje problemy z wagą. Skoro wszystkiemu winne jest zbyt niskie stężenie hormonów, to jak wytłumaczyć fakt, że te objawy nie dotyczą wszystkich pacjentów z niedoczynnością tarczycy?



Oto prawdziwe wytłumaczenie: kiedy wirus Epsteina-Barr był w stadium drugim, wywołał schorzenie, które nazywamy „leniwą wątrobą”. Później przeniósł się do tarczycy, ale niektóre jego komórki pozostały w wątrobie, siejąc spustoszenie i karmiąc się antybiotykami, starymi lekami, pestycydami, środkami zwalczania roślin, toksycznymi metalami ciężkimi, rozpuszczalnikami i każdą inną szkodliwą substancją, która trafiła do tego narządu. Należy też pamiętać, że EBV pozostawia po sobie produkty uboczne, martwe komórki, neurotoksyny i dermatoksyny, których sama obecność zmusza wątrobę i układ limfatyczny do nieustannej pracy, co wiąże się z dodatkowym ich obciążeniem. Jakby tego było mało, gruczoły nadnerczy, wspomagając niedomagającą tarczycę, zalewają wątrobę toksyczną adrenaliną. Koniec końców kisząca się w substancjach toksycznych i adrenalinie wątroba przestaje radzić sobie z codzienną pracą i przerzuca część obowiązków na układ limfatyczny. (Przemęczenie gruczołów nadnerczy i nasycenie wątroby adrenaliną nie zawsze idą w parze).

To właśnie nadmierne obciążenia, leniwa wątroba i układ limfatyczny przyczyniają się do trudności z odchudzaniem/przybieraniem na wadze. Innymi słowy, *zarówno* niedoczynność tarczycy, jak i pro-

blemy z tyciem to wina wirusa. Dlatego nie powinniśmy zrzucać winy na niedoczynność.

Zdarza się też, że problemy z nadwagą ma osoba cierpiąca na nadczynność tarczycy. Powiem więc – w przypadku tego konkretnego schorzenia nadwaga jest powszechniejszym problemem niż utrata wagi. Ten fakt wprawia lekarzy w konsternację – ale ponieważ kłóci się z definicją „nadczynności”, nie podchodzą do problemu poważnie i najzwyczajniej w świecie go ignorują. Ale jeśli się nad tym zastanowić, wszystko układa się w logiczną całość. Szczep EBV wywołujący nadczynność gruczołu tarczowego ma równie destrukcyjny wpływ na wątrobę, co odmiana wirusa wywołująca niedoczynność. W obu przypadkach wątroba zostaje zatkana i przeciążona, przez co trudniej nam zapanować nad wagą ciała.

Te dodatkowe kilogramy to w większości płyny zatrzymane w organizmie. Przykładowo, jeśli wydaje ci się, że masz o 30 kg za dużo, to 20 kg stanowi tłuszcz, a pozostałe 10 kg płyny – z czego lekarze nie zdają sobie jeszcze sprawy. Ale co wywołuje zatrzymywanie płynów? Kiedy osłabiona wątroba przestaje chronić organizm przed toksynami w krwiobiegu, zastępuje ją układ limfatyczny, stając się filtrem odsiewającym drobinki szkodliwych związków. Ale kiedy dojdzie do otfuszczenia wą-

troby, spowolnienia jej działania lub gdy zaatakują ją choroby – z czego lekarz może nie zdawać sobie sprawy – układ limfatyczny będzie zmuszony zacząć oczyszczać krew ze wszystkich szkodliwych substancji. A ponieważ niektóre z nich są dla niego zbyt grube, efektem jest zapchanie naczyń krwionośnych i chłonnych, co uniemożliwia swobodny przepływ limfy. Aby temu zaradzić, układ limfatyczny próbuje zwiększyć ciśnienie w naczynkach i wypłukać większe odpady; zwykle jednak problemu nie udaje się rozwiązać, a tu i ówdzie zbiera się płyn. Właśnie na tym polega zatrzymywanie płynów, przez które przybywa nam kilogramów i centymetrów w talii, co może prowadzić do niezdiagnozowanego obrzęku limfatycznego.

Warto wiedzieć, że nawet jeśli lekarz nie zdiagnozował u ciebie zaburzeń tarczycy, za problemy z nadwagą i tak mogą odpowiadać infekcja wirusowa i jej efekty. Jak już wcześniej wspominałem, badania tarczycy nadal pozostawiają dużo do życzenia i nie gwarantują wykrycia niskiego poziomu hormonów (więcej na ten temat w rozdziale siódmym).

Wielu lekarzy specjalizujących się w medycynie funkcjonalnej oraz integracyjnej poświęca tarczycy dużo więcej uwagi niż dotychczas, ponieważ podejrzewają, że to właśnie ten gruczoł odpowiada za niewytłuma-

czalne problemy z nadwagą. Dlatego uważnie analizują wyniki badań i nawet jeśli nie dostrzegą dowodów na chorobę gruczołu tarczowego, i tak mogą – kierując się innymi przesłankami – przepisać pacjentowi leki na tarczycę. To krok we właściwym kierunku: chory może liczyć na realną pomoc i nie jest skazany na słuchanie uwag pokroju „jesteś leniwa” czy „spróbuj pobiegać na bieżni”. Ale lekarstwo nie rozwiąże problemu – bo nie jest nim niedoczynność tarczycy.

Jeśli przyjmujesz leki na chorobę gruczołu tarczowego, a mimo to masz problemy z nadwagą, to dzieje się tak dlatego, że nie leczysz infekcji wirusowej, uszkodzeń tarczycy ani schorzenia wątroby. Leki na tarczycę bardzo obciążają wątrobę i gruczoły nadnerczy; zmuszają nadnercza do pracy ponad ich możliwości, co skutkuje przerzuceniem części obowiązków na wątrobę, która próbuje sobie poradzić z lekami i w efekcie jeszcze bardziej zwalnia. Podczas stosowania terapii farmakologicznej waga ciała może dodatkowo wzrosnąć lub same leki wywołają efekt tycia. (Więcej na temat leków na tarczycę w rozdziale ósmym).

Niektórzy mają problemy z utratą wagi, gdy zaczną przyjmować leki, ponieważ całkowicie zmieniają dietę, program ćwiczeń i suplementy (co samo w sobie pomaga w leczeniu przemęczonej wątroby), a jednocześnie wyrzucają z menu pokarmy sta-

nowiące pożywkę dla EBV. (Niewielka grupa pacjentów traci kilogramy po lekach na tarczycę, choć w żaden inny sposób nie zmieniają swojego stylu życia. Wszystkiemu winny jest wstrząs wywołany przyjmowaniem hormonów steroidowych. Po jakimś czasie, jeśli problem wirusa nie zostanie rozwiązany, odzyskują dawną wagę). Jeśli nie skupisz się na wyleczeniu infekcji wirusowej i zaburzeń pracy wątroby – w czym pomogą ci techniki opisane w mojej książce – nadal będziesz tyć. Kobieta zwykle słyszy, że to efekt menopauzy, choć nie ma w tym krzty prawdy. (Aby dowiedzieć się więcej o przekwitaniu, zajrzyj do rozdziału „Zespół napięcia przedmiesiączkowego i menopauza” w książce „Boski lekarz. Sekrety leczenia chorób przewlekłych i niewyjaśnionych”).

#### Niewytłumaczalna utrata wagi

Cierpisz na zaburzenia gruczołu tarczowego i tracisz kilogramy? Nie obwiniaj nadczynności tarczycy. Tysiące ludzi z nadczynnością tyje albo cierpi na nadwagę. Zgadza się – co prawda twój organizm wytwarza za dużo hormonów, ale to nie z ich powodu masz problemy z utrzymanie stałej wagi ciała. Ponownie winę ponosi infekcja wirusowa. Niektóre szczepy EBV uwalniają alergenną truciznę, która stymuluje stałą pro-

dukcję adrenaliny – co u części pacjentów objawia się utratą wagi, ponieważ ten konkretny hormon działa jak amfetamina. (Utracie wagi często towarzyszą trudności z zasypianiem – również z powodu nadmiaru adrenaliny). Po upływie od jednego do dziesięciu lat większość osób z niedowagą doświadcza przeciwnego efektu: zmęczenie nadnerczy skutkuje przybieraniem na wadze.

#### Ciągłe uczucie głodu

Choć ten objaw zwykle kojarzy się z nadczynnością gruczołu tarczowego, osoby z niedoczynnością tarczycy również miewają okresy ciągłego, dokuczliwego i niemożliwego do zaspokojenia głodu. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ łaknienie nie ma związku z tarczycą; wszystkiemu winien jest niedobór glikogenu (zmagazynowanej w organizmie glukozy) w wątrobie i/lub mózgu – oraz EBV. Ukryty w wątrobie wirus potrzebuje dużo energii, przez co narząd spala więcej paliwa, co prowadzi do niedoboru glikogenu. Obecność wirusa prowadzi też do osłabienia ośrodkowego układu nerwowego, a ponieważ do normalnej pracy potrzebuje on cukru, organizm szybko wyczerpuje zapasy glukozy – i zaczyna się jej domagać w większych ilościach. Efektem niedoboru glikogenu w wątrobie i/lub mózgu jest uczucie głodu

du. (Zwracam uwagę na fakt, że dieta o wysokiej zawartości tłuszczu a niskiej węglowodanów tylko pogarsza sytuację, ponieważ zdrowe węglowodany zawierają cukry, których potrzebujemy, zaś nadmiar tłuszczu w diecie utrudnia przetwarzanie i absorpcję naturalnych cukrów oraz osłabia wątrobę).

### Niewytłumaczalne przerzedzenie się i wypadanie włosów

Oba wymienione tu objawy to efekt destrukcyjnej obecności EBV. To nie przez niewystarczającą ilość hormonów tarczycy wypadają ci włosy z głowy – winę ponoszą adrenalina i kortyzol. Nadnercza są to najważniejszymi gruczołami w układzie dokrewnym. To mediatorzy. Jak już tłumaczyłem, gdy tarczyca ma kłopoty, gruczoły nadnercza spieszą jej z pomocą i zwiększają produkcję hormonów. Jeśli do takiej sytuacji dojdzie raz na jakiś czas, nic nam nie grozi. Ale kiedy gruczoł tarczowy jest permanentnie obciążony infekcją wirusową, a nadnercza pracują na okrągło, potok hormonów stresu w końcu tak bardzo osłabi organizm, że zaczną nam się przerzedzać i/lub wypadać włosy.

Zmiany nie będą widoczne od razu. Nasycenie mieszków włosów hormonem stresu może zająć od sze-

ściu do dziewięciu miesięcy, a nawet cały rok po tym, jak EBV dotrze do tarczycy – i dopiero wtedy włosy zaczęną wypadać.

Jeśli nie obserwujesz u siebie innych objawów, niewykluczone, że wirus nie zaatakował twojego organizmu, a przerzedzanie się włosów to efekt innego zdarzenia sprzed wielu miesięcy, które wywołało falę hormonów stresu. Rozpad związku, problemy osobiste i narodziny dziecka to najpowszechniejsze przyczyny opóźnionego w czasie wypadania włosów. Wszystko zdąży wrócić do normy, problemy znikną, a odpływ prysznica ni z tego, ni z owego zacznie napęłniać się włosami, ponieważ przez cały ten czas mieszki włosów coraz bardziej słabły.

Z drugiej strony, jeśli żyjesz w ciągłym stresie i cierpisz na niedobór substancji odżywczych, twoje włosy mogą szybciej zacząć się przerzedzać lub wypadać (z powodu infekcji wirusowej, stresu lub obu tych przyczyn). Osoby podatne na egzemę (więcej na jej temat na kolejnych stronach) tracą więcej włosów z powodu podrażnienia skóry głowy.

Inną powszechną przyczyną wypadania włosów jest stosowanie leków na tarczycę, antybiotyków lub innych farmaceutyków. Miałem do czynienia z setkami przypadków

kobiet, które zaczęły tracić włosy niedługo po tym, jak zaczęły przyjmować leki na tarczycę – choć paradoksalnie miały one zapobiec przeredzaniu się włosów wywołanemu, jak domniemywał lekarz, przez schorzenie tarczycy.

Niekiedy może się wydawać, że leki powstrzymują wypadanie włosów. Ale to nic innego, jak zbieg okoliczności. Jak wspomniałem kilka zdań wcześniej, problemy z włosami mogą się pojawić nawet kilka miesięcy po stresującym zdarzeniu – na pozór zupełnie bez powodu. Lekarz będzie podejrzewać schorzenie gruczołu tarczowego, przepisze hormony i, szanowni państwo, włosy przestaną wypadać. Ale nie dzięki lekom, a gruczołom nadnerczy, które zaczęły odzyskiwać dawną sprawność po okresie stresu – podobnie jak mieszki włosów. Leki nie mają tu nic do rzeczy – one tylko „przykryły” naturalny proces regeneracji organizmu. Jeśli pacjentka nadal będzie je przyjmować, niewykluczone, że za kilka miesięcy włosy znowu zaczną jej wypadać, co wprawi w konsternację zarówno ją, jak i lekarza, ponieważ obojgu wydawało się, że leki załatwią sprawę.

Włosy mogą też wypadać w wyniku napromieniowania. Wystarczy jedno naświetlenie u dentysty, żeby włosy przeredzały się przez miesiąc lub nawet dwa.

## Zmiana struktury włosów

Jeśli włosy stają się łamliwe lub szorstkie, dzieje się tak zwykle z powodu EBV. Wirus uwalnia w wątrobie dermatoksyny, które wędrują do skóry czaszki, a sytuację pogarszają liczone w latach niedobór substancji odżywczych i zalewające organizm fale adrenaliny. Włosy tracą połysk również dlatego, że organizm walczący z EBV przekierowuje wszystkie zasoby odżywcze – minerały śladowe, witaminy i przeciwutleniacze, które zwykle zapewniają włosom zdrowy wygląd – do narządów zmagających się z wirusem.

## Bezsenna

Podobnie jak inne objawy z tej listy, bezsenność również nie ma nic wspólnego z chorobami tarczycy. Choć współczesna medycyna forsuje przeciwną tezę, w rzeczywistości uszkodzony gruczoł tarczowy nie zakłóca nam nocnego odpoczynku. Bezsenność może towarzyszyć zaburzeniom tarczycy, jeśli wirus zakłóci jednocześnie pracę układu dokrewnego i neuroprzekazników, co zdarza się bardzo często. Ale kłopoty ze snem mogą mieć wiele ukrytych przyczyn, włączając w to rany emocjonalne, zaburzenia trawienia, problemy z wątrobą, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, niepokój i skażenie glutaminianem

sodu. W czwartej części książki („Tajemnice zdrowego snu”) czytelnik znajdzie porady, dzięki którym odkryje przyczyny swoich problemów ze snem i zacznie wykorzystywać sen jako lekarstwo – po części również dzięki ukrytym prawdom o nim.

## Zmęczenie

Ten powszechny objaw pojawia się na różnych stadiach rozwoju EBV. Na samym początku, na etapie mononukleozy, odczuwamy zmęczenie, ponieważ nasz układ odpornościowy toczy wyczerpującą walkę z pierwszą aktywną wirusową infekcją krwi.

Kiedy EBV przedostanie się do narządów i zacznie uwalniać neurotoksyny, pojawia się drugi rodzaj zmęczenia – zmęczenie neurologiczne, często mylone ze zmęczeniem gruczołów nadnerczy, choć nie mają ze sobą wiele wspólnego. Oba rodzaje zmęczenia mogą występować jednocześnie lub osobno, ponieważ pierwsze dotyczy układu nerwowego a drugie dokrewnego.

Zmęczenie gruczołów nadnerczy to faktyczny problem – nie bez powodu w mojej pierwszej książce poświęciłem mu osobny rozdział. Z drugiej strony ten konkretny rodzaj wyczerpania organizmu nie tłumaczy wszystkich objawów – a taką linię argumentacji propaguje wiele środowisk medycznych. Lekarze,

specjaliści i pisarze próbują nas przekonać, że przeciążenie nadnerczy jest źródłem wszelkiego zła. I nie oni to wymyślili. Ta sama teoria, tyle że serwowana w inny sposób, liczy sobie kilkadziesiąt lat i przyświeca jej jeden cel: stara się wytłumaczyć, dlaczego tak wiele osób zostało zepchniętych na margines. Zrzucanie całej winy na zmęczenie gruczołów nadnerczy to nic innego, jak odwracanie uwagi od prawdy: że wiele osób padło ofiarą wirusa Epsteina-Barr w zaawansowanym stadium rozwoju, który wziął sobie za cel układ nerwowy. Zalewany neurotoksynami zainfekowany organizm boryka się z niemożliwym do wykrycia zapaleniem mózgu, które skutkuje podrażnieniem, ospałością i nadwrażliwością nerwów w całym ciele i może w destrukcyjny sposób wpłynąć na nasze życie.

Różnica między tymi dwoma rodzajami wyczerpania organizmu polega na tym, że zmęczenie gruczołów nadnerczy nie uniemożliwia normalnej egzystencji. Nie musisz bać się zwolnienia, bo nadal możesz pracować; spotykasz się z przyjaciółmi, ćwiczysz, troszczysz się o rodzinę – tyle że nie tryskasz przy tym energią.

W przypadku zmęczenia neurologicznego całe twoje życie obraca się w gruzy. Jesteś tak wyczerpany, że przestajesz normalnie funkcjonować. Faktem jest, że przypadki wyjątkowo ostrego zmęczenia nadnerczy również

się zdarzają i że oba rodzaje wyczerpania mogą objawić się jednocześnie (co dla każdego pacjenta stanowi największe wyzwanie), ale najbardziej typowe zmęczenie neurologiczne zwykle towarzyszy infekcji EBV w zaawansowanym stadium rozwoju.

Łagody przypadek zmęczenia neurologicznego wywołuje silne wyczerpanie po krótkiej przejażdżce samochodem, uczucie potwornego dociążenia nóg, osłabienie ramion, silną dezorientację i wysysa z człowieka siły, utrudniając wykonanie tak podstawowych czynności, jak wzięcie kąpiel czy przygotowanie posiłku. Ostrzejsze przypadki tej przypadłości, w których mózg zostaje zalany i nasycony neurotoksynami, mogą powodować trudności z wyjściem z łóżka, nawet jeśli od tego będzie zależało twoje życie. Na ostry przypadek zmęczenia neurologicznego cierpi, o czym wspominałem na początku książki, 17 na 100 studentów, którzy nie kończą uczelni i wpadają w pogłębiającą się depresję.

### Przemęczenie

EBV może wywołać łagodniejsze objawy zmęczenia, którego nie da się uzasadnić przepracowaniem i stresem. Jeśli zdrowy sen nie pomaga się od niego uwolnić, najprawdopodobniej załapałeś infekcję wirusową, która obciąża twój układ odpornościowy i narządy wewnętrzne.

### Zmiana poziomu energii

Niekiedy zmęczenie, wyczerpanie i przemęczenie przychodzą falami. Zwykle sygnalizuje to początek infekcji wirusowej, która nie zdążyła jeszcze zaatakować z pełną siłą i możemy przeprowadzić szybką i skuteczną detoksykację. Jeśli masz pecha, pojawiające się falami zmęczenie będzie efektem zalania organizmu neurotoksynami i odpadami EBV, co może bardzo utrudnić normalne funkcjonowanie. W pierwszym przypadku organizm sam się oczyści i wszystko wróci do normy. Zwykle będzie temu towarzyszyć wywołana czynnikami spustowymi niedoczynność albo nadczynność gruczołów nadnerczy. W takiej sytuacji lekarz zazwyczaj ignoruje pozostałe objawy i zrzuca winę na zmęczenie nadnerczy albo niewłaściwy poziom kortyzolu. Jeśli już wcześniej z twoim organizmem działo się coś złego – miałeś zablokowaną wątrobę albo skażony toksynami układ pokarmowy – nie zauważysz wyraźnych skoków poziomu energii, ponieważ ten zawsze był niski.

### Zamglenie umysłu i trudności z koncentracją

To również efekt infekcji EBV, który pożywia się toksycznymi metalami ciężkimi, w tym rtęcią, oraz nabiałem,



jajkami, pszenicą, kukurydzą, nadwyżką adrenaliny i lekami na receptę. Najedzony wirus wydała neurotoksyny, które przedostają się do mózgu i wywołują krótkie spięcie w neuroprzekaznikach. Problemy z koncentracją to zwykle efekt obecności w mózgu metali ciężkich oraz spięcie. Lekarze często błędnie diagnozują ten stan jako zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD), zespół nieszczelnego jelita, infekcję pasożytniczą, boreliozę albo zaburzenie tarczycy.

### Utrata pamięci

Przyczyny tych zaburzeń są identyczne, co w przypadku zamglenia umysłu: EBV pochłania swoje ulubione jedzonko, a produkty przemiany energii wydała do organizmu. Wiąże się to z podwyższonym poziomem rtęci oraz innych metali ciężkich, które stanowią pożywkę dla wirusa. W efekcie wydalone przez EBV odpadki powodują krótkie spięcie w neuroprzekaznikach. Ale to nie koniec, ponieważ kiedy metale ciężkie utleniają się w mózgu lub wątrobie, toksyczne ścieki nasycają tkankę mózgu, wytlumiając impulsy elektryczne – zakłócając pamięć.

### Podwyższona wrażliwość na zimno

Zdarza ci się „wyziębiać” i ubierać na cebulę? Wszystko przez podwyższo-

ny poziom neurotoksyn pochodzenia wirusowego, które sprawiają, że nerwy stają się bardziej wyczułone na niskie temperatury. Ta przypadłość jest często mylona z zaburzeniami metabolizmu.

### Zimne dłonie i stopy

Winę za częste wychładzanie się kończyn ponoszą wytwarzane przez wirusa neurotoksyny, które obniżają tolerancję nerwów na zimno, oraz leniwa wątroba wywołująca problemy z krążeniem.

### Dreszcze

Jeśli często masz dreszcze – i to nie z powodu przeziębienia, grypy, przegrzania albo odwodnienia – znaczy to, że twój układ odpornościowy walczy z infekcją EBV w narządach znajdujących się zbyt głęboko w ciele, by badanie krwi zdołało cokolwiek wykryć.

### Uderzenia gorąca i nocne pocenie się

Ni z tego, ni z owego robi ci się gorąco i zaczynasz się pocić? Winna jest przeciążona toksynami wątroba – a nie tarczyca ani menopauza. Uderzenia gorąca i nocne pocenie się nie mają nic wspólnego z poziomem hormonów. Oto, co dzieje się w twoim organi-

zmie: kiedy wątrobę wypełnią toksyny – np. trucizny pochodzenia wirusowego, metale ciężkie, pestycydy, herbicydy a nawet pozostałości leków na receptę – dochodzi do przeciążenia i przegrzania, na co organizm reaguje próbą schłodzenia tego narządu. Ciepło zostaje uwolnione i rozproszony po całym ciele, co objawia się nieprzyjemnym uczuciem gorąca. Doświadczają go zarówno mężczyźni, jak i kobiety, choć z powodów propagandowych w przypadku tych pierwszych nie mówi się o uderzeniach gorąca, tłumacząc to poceniem się z „przepracowania” albo „z nerwów”.

### Przeżranie

Kolejny objaw przepracowania wątroby, objawiającego się uwalnianiem ciepła przez organizm. Fazy wychłodzenia i przegrzania mogą pojawiać się naprzemiennie i nie jest to nic niezwykłego – nasze ciało próbuje się schłodzić i pozyskać energię ze śledziony.

### Silne pocenie się

Uwolnione przez EBV neurotoksyny o wysokiej zawartości rtęci bardzo obciążają i przewrażliwiają ośrodkowy układ nerwowy, wywołując krótkie spięcia w neuroprzekaznikach i blokując przesyłanie impulsów elektrycznych, co powoduje dezo-

rientację mózgu i uczucie nerwowości. I nawet jeśli na płaszczyźnie psychicznej wszystko jest w porządku, nasz organizm sam z siebie reaguje poddenerwowaniem i wydziela więcej potu.

### Skoki temperatury ciała

Jeśli twój lekarz uznał fluktuacje temperatury za objaw zaburzeń tarczycy, a nie cierpisz na schorzenia gruczołów nadnerczy, hipoglikemię ani insulinooporność, to faktycznie może to być jeden z tych nielicznych przypadków, gdy problem stanowi schorzenie gruczołu tarczowego (powodujące zbyt niską lub zbyt wysoką produkcję hormonów). Za silne dreszcze i uderzenia gorąca odpowiada zwykle EBV, o czym pisałem powyżej.

### Obrzęk

Przyczyny obrzęku należy zwykle szukać w aktywności EBV, które wypuszcza swoje toksyny do krwiobiegu i układu limfatycznego. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy pacjent cierpi na zdiagnozowane schorzenie serca lub nerek. Mamy tu do czynienia z taką samą sytuacją, co w przypadku niewytłumaczonego przybierania na wadze: zapchana odpadami wątroba staje się ociężała i wolniej pracuje, a funkcja filtrow-

wania krwi zostaje przerzucona na układ limfatyczny, który, niezdolny do przetwarzania tak dużej ilości toksyn, pozostawia w organizmie „kałuże” płynów.

### Opuchnięta twarz i/lub oczy

Powtórka z poprzedniej przypadłości: winę ponosi obrzęk limfatyczny w okolicach twarzy i oczu. Opuchlizna pojawia się i znika, co uzależnione jest od poziomu toksyn w organizmie (pojawiają się nowe, a część starych zostaje przefiltrowana i wydalona w moczu itp.).

Do pojawienia się opuchlizny może się też przyczynić reakcja alergiczna o podłożu wirusowym. Jeśli twoja dieta zawiera pokarmy stanowiące pożywkę dla EBV (patrz rozdział 21: „Najpowszechniejsze nieprawdy i czego powinniśmy unikać”), możesz nabawić się alergii na toksyczne produkty przemiany materii wydalone przez wirusa. A że są one nawet bardziej toksyczne od samego pokarmu, istnieje ryzyko pojawienia się kolejnej alergii – i to nawet jeśli samo jedzenie ci nie szkodzi. Toksyczne odpady wirusa powodują podwyższenie poziomu homocysteiny oraz wywołują silny stan zapalny (przez co badania na alergię dają szalone wyniki), co ostatecznie skutkuje opuchlizną. Ale nie jest to objaw schorzenia tarczycy.

### Spuchnięte dłonie i stopy

Powody tych objawów mogą być dwojakie: (1) histaminowa wersja obrzęku, gdy w reakcji na obecność EBV w organizmie dochodzi do podwyższenia poziomu histaminy, która zostaje uwolniona do układów krwionośnego i limfatycznego, oraz/i (2) spowolnienie pracy wątroby oraz układu limfatycznego spowodowane silnym skażeniem produktami przemiany materii wirusa oraz innymi toksynami, np. metalami ciężkimi. Lekarze często stwierdzają w tym przypadku idiopatyczny (o nieznanym podłożu) toczeń, a czasami nawet boreliozę.

### Huśtawki nastrojów

Pożywiwszy się glutenem, nabiałem, jajkami i metalami ciężkimi EBV uwalnia do krwiobiegu neurotoksyny, które zakłócają pracę neuroprzekazników i pozbawiają nas energii. W efekcie nastroj pogarsza się do momentu, gdy wirus się nasyci.

Huśtawki nastrojów odbijają się na kondycji gruczołów nadnerczy, co negatywnie wpływa na pracę wątroby i trzustki. Co więcej, odpady uwolnione przez wirusa do krwiobiegu mogą wpłynąć na poziom cukru i wywołać hipoglikemię, co przyczynia się do zaostrzenia wahań nastrojów. I nie wyrwiesz się z tego

błędnego koła, o ile nie poznasz nawyków wirusa i nie przestaniesz go odżywiać. Taka łagodna hipoglikemia jest trudna do wykrycia. Zdarza się też, że lekarz błędnie diagnozuje wahania nastrojów jako zaburzenie dwubiegunowe.

### Drażliwość

U kobiet objaw ten niemal zawsze zrzuca się na zaburzenia hormonalne. W rzeczywistości winne są uwalniane przez EBV neurotoksyny, które wywołują krótkie spięcia w neuroprzeźwiakach, co skutkuje drażliwością, zrzędlnością, a nawet trudnym do wytłumaczenia uczuciem gniewu czy smutku, które lekarze najczęściej diagnozują jako objawy depresji. Jeśli aktywności neurotoksyn towarzyszy spowolnienie wątroby i zalanie jej toksynami, drażliwość może się pogłębić. Najgroźniejsze objawy wynikają w bezpośredni sposób z obecności metali ciężkich – np. rtęci – w mózgu.

### Stany lękowe

Stanowczo zbyt wiele osób słyszy od swojego lekarza, że u źródła ich problemów zdrowotnych leżą stany lękowe – i gdyby nauczyli się panować nad strachem, czuliby się zupełnie inaczej. Ale jest dokładnie na odwrót: to problemy organizmu skutkują sta-

nami lękowymi, których powszechność osiągnęła rozmiary epidemii. Jeśli stan lękowy nie pojawia się jako osobny objaw i towarzyszą mu dodatkowe symptomy wymienione na tej liście, winne jest – przynajmniej częściowo – nagromadzenie neurotoksyn, które nasyciły prowadzący do mózgu nerw błędny i wywołały stan zapalny, oraz podwyższony poziom toksycznych metali ciężkich.

Co prawda zdarza się, że to uraz emocjonalny wywołuje stany lękowe, ale jeśli problem się utrzymuje – i to długo po ustąpieniu traumy – źródła problemu należy szukać w działaniu EBV: podczas niespokojnych epizodów w życiu organizm pod wpływem strachu uwalnia adrenalinę, która stanowi pożywkę dla wirusa. Ten z kolei reaguje produkcją neurotoksyn, które podtrzymują stan lękowy. Błędne koło. Więcej na ten temat w rozdziale 29: „Problemy ze snem”.

### Depresja

Na depresję – podobnie jak na stany lękowe – często zrzuca się winę za problemy zdrowotne, choć jej historię można prześledzić do początku choroby. Depresja nie jest oznaką słabości umysłu ani charakteru; to niezwykle ważny objaw, który dużo mówi o naszym stanie zdrowia. Jeśli towarzyszy innym symptomom

z mojej listy, istnieje duże prawdopodobieństwo, że winę ponosi EBV. Kiedy wirus pożywi się toksycznymi metalami ciężkimi, wydzielana przez niego neurotoksyna nasycza mózg i tłumi działanie neuroprzebieżników, m.in. dopaminy oraz serotoniny – co skutkuje właśnie depresją. To sprawia, że z depresji nie można się „otrząsnąć” ani ot tak wyrwać – ale na pewno pomoże detoksykacja organizmu i usunięcie wirusa wraz z jego pożywieniem (w tym metalami ciężkimi) i produktami przemiany materii. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w adekwatnym rozdziale w mojej pierwszej książce „Boski lekarz”.

### Zdenerwowanie

Za niemożność zrelaksowania się również odpowiadają neurotoksyny EBV. Kiedy przedostaną się do narządów, wywołują reakcję alergiczną i fizyczny niepokój objawiający się poddenerwowaniem i potrzebą aktywności.

### Zespół niespokojnych nóg

Często diagnozowany jako idiopatyczny, tajemniczy niepokój. Faktycznym źródłem problemu jest wysokie stężenie toksycznych metali ciężkich i podwyższona obecność wirusa w mózgu oraz innych częściach

organizmu. Objawy neurologiczne – często utrudniające nocny wypoczynek – pojawiają się, gdy metale ciężkie oraz neurotoksyny EBV zakłócają pracę neuroprzebieżników i neuronów, kierując impulsy elektryczne na alternatywne ścieżki i wywołując krótkie spięcia. Zniekształcone sygnały mogą wywołać nieprzyjemne uczucie w nogach – jak również w ramionach i klatce piersiowej.

### Bóle

Neurotoksyny wydalone przez EBV bardzo często powodują bóle w całym ciele. W połączeniu z dermatoksynami mogą wywołać łuszczycowe zapalenie stawów – ból stawów spowodowany neurotoksynami i łuszczycę wywołaną dermatoksynami.

### Ból głowy i migrena

Wytwarzane przez EBV neurotoksyny często przedostają się do mózgu, gdzie zakłócają impulsy elektryczne, co może skutkować bólem głowy. Jeśli wirus zdążył się namnożyć, a do tego organizm jest mocno skażony toksycznymi metalami ciężkimi, to stan zapalny nerwu przeponowego i/lub nerwu błędnego może wywołać migrenę. Wirus półpaśca współistniejący w organizmie z wirusem tarczycy może wywołać zapalenie nerwu

trójdzielny, ten zaś doprowadzić do pojawienia się migreny obejmującej ucho, szczękę, twarz albo bok głowy. (Więcej na temat migren można przeczytać w adekwatnym rozdziale „Boskiego lekarza”).

### Ból stawów

EBV w najbardziej zaawansowanych stadiach rozwoju często atakuje stawy, chrząstkę i/lub tkankę łączną, wywołując zapalenie nerwów, co objawia się sztywnieniem, bólem i puchnięciem, a niekiedy nawet zniekształceniem stawów (jak w reumatoidalnym zapaleniu stawów).

### Skurcze mięśni

Nadmierne obciążenie i otłuszczenie wątroby wywołane obecnością EBV, a także pestycydy, antybiotyki oraz inne farmaceutyki, toksyczna chemia, pożywienie pozbawione wartości odżywczych oraz toksyczne metale ciężkie – wszystkie te czynniki mogą przyczynić się do pojawienia się niedoboru magnezu, potasu, glukozy i glikogenu, które są magazynowane właśnie w wątrobie. A kiedy ta słabnie, zaczyna ich ubywać. Wszystkie wymienione tu substancje odżywcze stanowią paliwo dla mięśni, a ich niedobór powoduje skurcze.

### Oslabienie mięśni

Jednym z objawów zmęczenia neurologicznego, o którym wspomniałem wcześniej, jest właśnie osłabienie mięśni. Kiedy neurotoksyny EBV dostaną się do mózgu, mogą wywołać bardzo łagodny, wręcz niewykrywalny stan zapalny, który osłabi układ nerwowy i mięśnie. Ta przypadłość jest często mylona przez lekarzy ze stwardnieniem rozsianym lub boreliozą. Efekty osłabienia mogą być bardziej dotkliwe, jeśli osłabieniu neurologicznemu towarzyszy osłabienie gruczołów nadnerczy. Ale te same objawy mogą się też pojawić przy samym osłabieniu neurologicznym.

### Mrowienie i drętwienie

Zapaleniu nerwów wywołanemu przez neurotoksyny EBV może też towarzyszyć drętwienie i mrowienie. Przy zapaleniu nerwu błędnego objawy obejmują język lub twarz. Jeśli doszło do zapalenia nerwu przeponowego, który biegnie przez klatkę piersiową, symptomy pojawiają się w dłoniach i ramionach. Jeśli ofiarą wirusa padły nerw sromowy, piszczelowy i/lub kulszowy, mrowienie i/lub odrętwienie pojawi się w nogach i stopach. Choć lekarze często mylą te objawy z neuropatią albo nawet przemijającym atakiem

niedokrwiennym, bardzo rzadko prowadzą one do permanentnego uszkodzenia nerwów.

### Skurcze i spazmy

Odżywiający się rtęcią EBV uwalnia neurotoksyny o wysokiej zawartości metylortęci, które wywołują krótkie spięcia neuroprzebieżników w mózgu i tym samym osłabiają neurony oraz zaburzają przesyłanie impulsów elektrycznych. Wspomniane neurotoksyny powodują też niedobory magnezu, sodu, glukozy, glikogenu i witaminy B<sub>12</sub>, niewykrywalne w testach krwi.

### Drżenie rąk

Wydalane przez EBV neurotoksyny wchłaniają i rozpuszczają neuroprzebieżniki, co może spowodować ich niedobór i drżenie rąk. Objawom, które lekarze często odczytują jako chorobę Parkinsona, często towarzyszy wysoki poziom toksycznych metali ciężkich. Neurotoksyny zawierające rtęć i powodujące nadmierną aktywność gruczołów nadnerczy mogą przyczynić się do wypalenia neuroprzebieżników adrenaliny.

### Kołatanie serca, nieregularne tętno, arytmia

Często zdarza się, że serce nie ma nic wspólnego z wymienionymi zaburze-

niami. Winien jest wirus Epsteina-Barr oraz sposób, w jaki wpływa on na wątrobę. Zgadza się: produkty przemiany materii EBV oraz truchła wirusa tworzą kleistą, przypominającą galaretę maź, która odkłada się w wątrobie i zapycha ją – a gdy się to stanie, maź rozpada się i zostaje wchłonięta przez serce. W konsekwencji zastawki serca – w szczególności zastawka mitralna – zostają zaklejone i przestają przepuszczać krew.

Kołatanie serca może być też efektem obecności EBV w czwartym stadium rozwoju, który wytwarza ogromne ilości neurotoksyn oddziałujących na mózg i nerw błędny, co skutkuje zaburzeniami rytmu serca o podłożu neurologicznym.

W żadnej z wymienionych tu sytuacji arytmia nie zagraża życiu i nie ma związku z tarczycą – to tylko drobne niedogodności wywołane przez EBV.

### Zmiana rytmu bicia serca

Gdy zalew neurotoksyn pozostawionych przez EBV doprowadzi do nadwrażliwości ośrodkowego układu nerwowego, mózg zaczyna wysyłać sprzeczne sygnały do gruczołów nadnerczy, które zaczynają naprzemiennie produkować zbyt dużo lub zbyt mało hormonów. Odbija się to na tętnie serca, którego rytm jest uzależniony od adrenaliny. Zmiany mogą



się wydawać zupełnie przypadkowe, ponieważ analogiczny wpływ na pracę gruczołów nadnerczy mają stres i rozluźnienie. Opisany tu objaw często towarzyszy innym schorzeniom nadnerczy, w tym zespołowi Cushinga, chorobie Addisona (w obu przypadkach winę ponosi EBV) czy nerwicy pourazowej.

### Ucisk w piersi

EBV i/lub zapalenie nerwów błędnego i przeponowego mogą powodować uczucie ucisku w klatce piersiowej. Stan jest często diagnozowany jako pozbawione podstaw zdenerwowanie lub panika.

### Nadciśnienie

Jeśli zdiagnozowano u ciebie nadciśnienie, ale lekarz nie zdołał określić jego przyczyny, jest spora szansa, że winę za twój stan ponosi spowolniona wątroba. Dopóki narząd ten, będący filtrem organizmu, jest zdrowy, wszystko działa, jak powinno, a serce otrzymuje oczyszczoną krew. Jednak kiedy efektywność pracy wątroby zostanie narażona – przez pojawienie się tkanki bliznowatej (powstałej w konsekwencji uszkodzenia narządu przez EBV), dietę o wysokiej zawartości tłuszczu, produkty przemiany materii EBV oraz inne toksyny (lub wszystkich

tych czynników naraz), narząd nie będzie mógł efektywnie filtrować krwi. W efekcie szkodliwe substancje, zamiast trafiać do nerek i jelit, skąd zostałyby wydalone poza organizm, odkładają się w krwiobieg i układzie limfatycznym. Krew zostaje „skażona” i staje się gęstsza, co utrudnia sercu jej przetaczanie.

Wyobraź sobie wodę w szklance. Czy miałabyś problem z wypiciem jej przez słomkę? Nie. A coli w puszcze? Jest trochę gęstsza, więc musiałabyś się bardziej wysilić. A mlecznego szejka? Jest już tak gęsty, że wciągnięcie go przez słomkę wymaga dużej siły ssącej. I tak to właśnie wygląda z gęstą krwią – serce musi się bardziej napracować, żeby ją przetoczyć.

### Wysoki poziom cholesterolu

Bezpośrednio za wysoki cholesterol odpowiada spowolniona, wypełniona toksynami, otłuszczająca się lub otłuszczona wątroba. A pośrednio dieta o wysokiej zawartości białka/tłuszczu i duże obciążenie wirusowe organizmu.

### Szum uszny (dzwonienie lub bzyczenie w uszach)

EBV w czwartym stadium rozwoju może zaatakować nerwy ucha wewnętrznego. To właśnie stan zapalny wywołuje wrażenie dzwonienia albo



bzyczenia, a niekiedy nawet niewytłumaczalną głuchotę. To najczęstsza przyczyna szumu usznego.

Ale neurotoksyny EBV mogą też wywołać zapalenie nerwów ucha wewnętrznego – i wystarczy, że toksyczne związki zetkną się z nerwami, by pojawiły się opisane tu objawy.

### Zawroty głowy, choroba Meniere'a, zaburzenia równowagi

Żaden z tych symptomów nie ma związku z obecnością w uchu środkowym wapiennych kryształków/kamyków. Kiedy EBV u skraju czwartego stadium rozwoju opuszcza tarczycę, zaczyna dynamicznie się rozwijać i rozmnażać, czemu towarzyszy uwolnienie do krwiobiegu dużej ilości neurotoksyn. Wywołują one reakcję alergiczną nerwów błędnego i przeponowego, czemu towarzyszy pojawienie się stanu zapalnego, zawroty głowy i zaburzenia równowagi. Spuchnięciu nerwu błędnego towarzyszy pojawienie się ucisku w klatce piersiowej i karku, a ponieważ nerw biegnie aż do czaszki, możliwe jest nawet rozszerzenie się opuchlizny na dolną część mózgu. Ten nieznaczny obrzęk, niewykrywalny przy użyciu obrazowania metodą rezonansu magnetycznego i tomografii komputerowej, może

powodować zaburzenia równowagi – również o charakterze permanentnym, co skutkuje ciągłym wrażeniem przebywania na łodzi czy w lądującym samolocie.

### Wole

Ponownie winę ponosi infekcja tarczycy przez EBV, które wywołuje gromadzenie się płynów i obrzęk. Zupełnie inaczej niż w przeszłości, obecnie wole bardzo rzadko wykształca się w konsekwencji niedoboru jodu.

### Ucisk w gardle

Kolejny objaw wywołanego przez EBV zapalenia nerwu błędnego. Gdy zaatakują go neurotoksyny lub gdy komórki wirusa przykleją się do odłoniętych włosków nerwu błędnego – który przebiega przez gardło – zareaguje uczuciem nieprzyjemnego ucisku.

Zdarza się, że za objaw odpowiada ogarnięta stanem zapalnym powiększona tarczyca.

### Spuchnięty język

Zapalenie nerwu błędnego wywołane przez EBV może spowodować reakcję łańcuchową, gdy stan zapalny – i opuchlizna – rozszerzy się na język.

### Zaburzenia zmysłu smaku i powonienia

Zapalenie nerwu błędnego wywołane przez neurotoksyny EBV albo komórki wirusa może przenieść się na pozostałe nerwy i zniekształcić sygnały odbierane przez kubeczki smakowe na języku i/lub nabłonek węchowy w jamie nosowej.

### Metaliczny posmak w ustach

Gdy EBV wchłonie dużo toksycznych metali ciężkich – np. rtęci – i zacznie je wydalać w neurotoksynach, efektem może być metaliczny posmak w ustach. To samo dzieje się podczas intensywnej detoksykacji metali ciężkich, gdy w naszej diecie brakuje pokarmów i suplementów wspomagających oczyszczenie. (Więcej informacji na temat detoksykacji czytelnik znajdzie w rozdziale 23: „90-dniowy program leczenia tarczycy”).

### Chrypka albo zmiana tembru głosu

Do pojawienia się takich objawów może przyczynić się łagodne zapalenie tarczycy spowodowane przez EBV, ale też chroniczny refluks żołądkowy (więcej na ten temat już za chwilę). Nabiał, jajka i produkty pszenne sprzyjają produkcji śluzu

i stanowią pożywkę dla EBV; kiedy spożywamy te produkty, wirus wytwarza większe ilości produktów przemiany materii, które obciążają układ limfatyczny i powodują chrypkę.

### Łamliwe albo pofałdowane paznokcie

Jednym z najskuteczniejszych narzędzi w walce z EBV jest cynk. Nasz organizm bardzo szybko zużywa zapasy tego pierwiastka, co oznacza, że infekcji często towarzyszy jego niedobór (o ile nie istniał wcześniej). To właśnie brak cynku należy winić za problemy z paznokciami.

### Sucha, pękająca skóra

Kiedy w wyniku infekcji EBV dochodzi do niewydolności wątroby, jedną z konsekwencji są często trudności z przetwarzaniem tłuszczów, które zalewają krwiobieg. To sprawia, że skóra otrzymuje mniej tlenu i nie może wypłukać wszystkich toksyn, które zaczynają się odkładać, wywołując stan zapalny i powodując pęknięcia, przez które organizm próbuje usunąć szkodliwe substancje.

### Zaparcia

Najczęstszą przyczyną przewlekłych problemów z zaparciami jest otłuszczo-

na, przeciążona wątroba. Winna temu stanowi rzeczy jest dieta o wysokiej zawartości tłuszczu oraz obecność EBV i metali ciężkich. Do tego paciorkowiec, bakteria będąca kofaktorem EBV, często namnaża się w układzie trawiennym, wywołując stan zapalny w różnych częściach żołądka.

Zaparcie może być też efektem obecności neurotoksyn EBV w mózgu. Kiedy dotrą tam razem z krwią, osłabiają ośrodkowy układ nerwowy i powodują zmęczenie neurologiczne, co z kolei spowalnia przesyłanie z mózgu do okężnicy sygnałów inicjujących ruch robaczkowy.

### Przewlekła biegunka

Choroba, spowolnienie, otluszczenie albo obrośnięcie tkanką bliznowatą wątroby, a także stan zapalny trzustki oraz wysoki poziom kofaktora EBV, bakterii paciorkowca, w żołądku może – jeśli dana sytuacja zdarza się często i utrzymuje przez dłuższy czas – zainicjować wydalanie. Ponadto, kiedy wątroba uwalnia do jelit duże ilości produktów ubocznych EBV oraz innych odpadów, podrażniona wyściółka jelitowa może starać się je usunąć, co objawia się biegunką. Zarówno EBV, jak i bakterie paciorkowca, pożywiają się m.in. mlekiem, serem, masłem, jajkami, kukurydzą, olejem rzepakowym i genetycznie modyfikowaną soją. Obecność tych pokarmów w diecie wywołuje pobu-

dzenie jelit, które może prowadzić do zespołu jelita drażliwego, choroby Leśniowskiego-Crohna i celiakii.

### Spadek libido

Również z tym objawem tarczyca nie ma nic wspólnego. Wiele osób cierpiących na niedoczynność gruczołu tarczowego i zapalenie tarczycy Hashimoto nie ma problemów z poziomem libido. O popędzie seksualnym u kobiety decyduje wydajność gruczołów nadnerczy. To jeden z mechanizmów obronnych organizmu; jeśli nadnercza są zbyt słabe, aby ciało kobiety wydało na świat dziecko, libido spada. (U mężczyzn ta korelacja nie istnieje – mogą mieć osłabione gruczoły nadnerczy i wysoki poziom libido).

### Nieregularne miesiączki

Objawy tego rodzaju mogą pojawiać się z kilku różnych powodów, ale żaden nie ma związku z pracą tarczycy. Pierwszą potencjalną przyczyną zaburzeń cyklu miesiączki jest przewlekła infekcja EBV macicy lub jajników. Jak pamiętamy, w drugim stadium rozwoju wirus może przeniknąć do narządów rozrodczych. Niezależnie od tego, czy przyczyni się do powstania mięśniaków macicy/cyst na jajnikach, czy też nie, sama jego obecność wystarczy, by zakłócić pracę układu rozrodczego.

Inne przyczyny nieregularnej miesiączki: wywołane przez EBV zaburzenie pracy gruczołów nadnerczy, a także dieta o wysokiej zawartości białka, tłuszczu, nabiału i jajek.

### Problemy ze wzrokiem

Jeśli świat, który widzisz, jest lekko rozmyte, a wizyta u optyka, okulisty i/lub nowe okulary w niczym nie pomagają, problem leży zapewne po stronie neurotoksyn EBV w krwiobiegu, które (1) wywołują krótkie spięcia neuroprzekazników i tłumią ich pracę oraz (2) osłabiają nerwy optyczne.

Wirus Epsteina-Barr może się też przedostać do gałki ocznej i wywołać znaczne spustoszenie, doprowadzając nawet do odklejenia się siatkówki lub jaskry. Również wirus półpaśca może osłabić nerwy wzrokowe.

### Męty ciała szklistego

Stan zapalny nerwu wzrokowego wywołany przez neurotoksyny EBV może przyczynić się do powstania zaburzeń wzroku objawiających się czarnymi i białymi plamkami czy rozbłyskami w oczach.

### Wytrzeszcz

Objaw jest najczęściej łączony z chorobą Gravesa-Basedowa i nadczynnością tarczycy, choć nie pojawia się

u wszystkich pacjentów dotkniętych tymi schorzeniami – i nie jest to też wina naszego organizmu. Kolejny raz winowajcą jest EBV: gdy pewne agresywne szczepy wirusa zmuszą tarczycę do wytworzenia nadprogramowej tkanki, ta zaczyna produkcję hormonów. Wysokie stężenie sterydów skutkuje obrzękiem i wybalśnięciem oczu. To nic innego, jak reakcja na sterydy; podobny efekt przynosi regularne przyjmowanie ludzkiego hormonu wzrostu.

### Przebarwienia skóry

Infekcja EBV niskiego poziomu wywołująca zaburzenia pracy wątroby może powodować problemy z poziomem bilirubiny, które w badaniach nie przybierają rozmiarów pełnoprawnej żółtaczki. Niekiedy winę za żółty odcień fragmentu skóry zrzucamy na gruczoł tarczowy. Ale uprzedzam: ten objaw nie ma nic wspólnego z niedoczynnością tarczycy – to problem wątroby.

Jak wielokrotnie powtarzałem, wątroba ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Jeśli przez dłuższy czas zmaga się z infekcją EBV, a organizm jest dodatkowo obciążony antybiotykami oraz innymi lekami, wątroba może przestać poprawnie przetwarzać bilirubinę, czyli żółty pigment powstający z rozpadu starych komórek krwi. Zamiast ją wypłukać,

będzie ją odkładać i wypuszczać do krwiobiegu, co spowoduje zabarwienie skóry na żółto.

Dodatkowe informacje dotyczące przebarwień skóry spowodowanych zaburzeniami krążenia czytelnik znajdzie w akapicie „Objaw Raynau- da” w dalszej części rozdziału.

### CO OZNACZAJĄ TWOJE POZOSTAŁE PROBLEMY ZDROWOTNE

Osoby borykające się ze schorzenia- mi tarczycy często cierpią też na inne choroby, które biorą za całkowicie osobne zaburzenia. Świadomość, że mamy kilka problemów zdrowot- nych, bywa przygnębiająca – nie dość, że czujesz się, jakby coś było z tobą nie tak i miałbyś nigdy nie wyzdrowieć, to jeszcze towarzyszy ci świadomość, że w każdej chwili two- ja sytuacja może ulec pogorszeniu, a schorzenie tarczycy zwiększa ryzy- ko pojawienia się kolejnych chorób.

Czas przestać się zamartwiać. EBV odpowiada za tak wiele problemów zdrowotnych – w tym wiele o pod- łożu autoimmunologicznym – że najprawdopodobniej wszystkie scho- rzenia, które dają ci się we znaki lub których się obawiasz, mają jedno i to samo źródło. Wszystkie zaburzenia powodowane przez wirusa Epste- ina-Barr, włączając w to zespół chro-

nicznego zmęczenia, reumatoidalne zapalenie stawów, boreliozę, fibro- mialgię i toczenia, towarzyszą scho- rzeniom tarczycy, ponieważ wywołu- je je ten sam wirus. Właśnie uczysz się, jak go zwalczyć – daję ci do rąk narzędzia, których będziesz potrze- bować, by rozwiązać swój problem u samego źródła i wreszcie zacząć żyć. Przyjrzyjmy się najpowszech- niejszym problemom zdrowotnym towarzyszącym schorzeniom gruczol- łu tarczowego. Pamiętaj, że z mojej książki dowiesz się zupełnie innych rzeczy niż z pozostałych publikacji.

### Perimenopauza i menopauza

Uderzenia gorąca, dodatkowe kilo- gramy, wypadanie włosów, zabu- rzenia pamięci, zmęczenie, zamgle- nie umysłu – często zastanawiamy się, czy winę za wszystkie te objawy ponosi choroba tarczycy czy meno- pauza. Zarówno diagnoza dotycząca „zmiany życia”, jak i problemu z tar- czycą wywołuje wrażenie, że nasze ciało podniosło bunt i zaczęło się w przyspieszonym tempie starzeć.

W rzeczywistości nie chodzi ani o tarczycę, ani o zmiany hormonal- ne, ani o starzenie się. Zazwyczaj winę ponosi EBV – w pierwszej czę- ści rozdziału tłumaczyłem, że wirus może wywołać wszystkie z wymie- nionych tu symptomów. Swoje trzy grosze mogą też dorzucić promienio-

wanie i pestycydy, powodując objawy kojarzone z menopauzą.

Jak szczególnie tłumaczyłem w pierwszej książce z cyklu „Boski lekarz”, menopauza nie powinna być bolesnym i nieprzyjemnym procesem, a wraz z jej początkiem organizm zaczyna wolniej się starzeć. Ale tak się złożyło, że EBV infekuje tarczycę i wywołuje objawy w tym samym czasie, gdy ustają miesiączki, i koniec końców ten zbieg okoliczności uznano za reakcję przyczynowo-skutkową. Obecnie, gdy po świecie szaleją bardziej agresywne, szybciej rozwijające się szczepy EBV, kobiety zapadają na niedoczynność na wcześniejszym etapie życia. Nawet 25-latki i studentki mogą usłyszeć, że wchodzi w okres przekwitania. Ta pomyłka powoduje kryzys tożsamości i poczucie, że przedwcześnie zaczęła się starzeć – choć w rzeczywistości problem ma podłoże wirusowe i można mu zaradzić.

### Bezpłodność, poronienie i komplikacje w ciąży

Coraz więcej czołowych specjalistów w dziedzinie leczenia schorzeń tarczycy przekonuje, że niedoczynność gruczołu tarczowego może powodować poronienie, bezpłodność, nadciśnienie tętnicze w ciąży i małą wagę płodu. Według innej teorii niedoczynność może przyczynić się

do rozwoju ADHD nienarodzonego dziecka. Jeśli tak dalej pójdzie, za kilka lat wszystkie problemy w ciąży będziemy zrzucać na tarczycę matki. Medycyna konwencjonalna i alternatywna łączą siły, i choć będzie nam się wydawać, że poczyniliśmy postępy, w rzeczywistości przestaniemy zwracać uwagę na faktyczną przyczynę bólu i cierpienia. Bo skoro medycyna nadal nie zna prawdy o chorobach tarczycy, jak miałyby ją połączyć z komplikacjami w ciąży?

Jeśli ktoś ci powiedział, że winę za poronienie, trudną ciążę albo trudności przy poczęciu lub porodzie ponosi niedoczynność tarczycy, nie zamierzam podważać tej tezy. To dobre wyjaśnienie wszystkiego, przez co przeszłaś. I nie było w tym twojej winy. Faktem jest, że przed poczęciem lub w trakcie ciąży wiele kobiet ma problemy z niedoczynnością. Ale ten zbieg okoliczności nie oznacza, że niedomagający gruczoł tarczowy odpowiada za problemy natury reprodukcyjnej. Powinniśmy potraktować to schorzenie jako wskazówkę – a nie źródło kłopotu.

Zdarza się, przyczyna leży gdzie indziej – i jest to coś niedofinansowanego, ignorowanego i niezbadanego. Za problemy układu rozrodczego odpowiada ten sam patogen, który szkodzi tarczycy: EBV. Powtórzę raz jeszcze: to jedna z tych sytuacji, gdy cała wina za cierpienie, którego do-

świadczasz, spada na organizm, podczas gdy zawinił patogen. Tarczyca nie może wywołać poronienia. Fale, które emituje, podtrzymują funkcjonowanie układu rozrodczego i życie dziecka, i to nawet w sytuacji, gdy gruczoł jest zagrożony; tarczyca jest tak zaawansowanym narządem, że przeciwdziała komplikacjom ciąży również wtedy, gdy spada produkcja hormonów. Ponadto, jak wspominaliśmy wcześniej, gruczoły nadnerczy starają się zrekompensować ten spadek, wytwarzając własną mieszankę hormonalną (choć współczesne badania tarczycy tego nie pokazują: skład chemiczny wspomnianej mieszkanki nie jest identyczny z hormonami tarczycy, co sprawia, że staje się niewykrywalny).

Prawdziwy kłopot pojawia się, kiedy EBV zaatakuje układ rozrodczy. Jak wiemy, w drugim stadium rozwoju wirus często wnika do narządów płciowych. To przyczynek do późniejszej bezpłodności i zaburzeń ciąży. W końcu EBV osiągnie trzecie stadium i przeniknie do tarczycy – nierzadko wywołując niedoczynność – ale macica i/lub jajniki będą przez cały ten czas toczyć własną walkę, co oznacza, że zaburzenia układu rozrodczego pojawią się w tym samym czasie, co schorzenie gruczołu tarczowego. Dość często wszystko to zbiega się z ciążą, kiedy wirus najmocniej może dać się we znaki.

Co więcej, okres ciąży i narodzin dziecka, gdy organizm zalewa fala hormonów stanowiących pożywkę dla EBV, sprzyja wybudzeniu wirusa i jego rozmnożeniu. Ciąża sprzyja też osłabieniu układu odpornościowego, przez co kobieta jest bardziej narażona na infekcję. Wirus, który przez wiele lat nie wywoływał żadnych objawów, może zniemacka zaatakować tarczycę albo wybudzić się z uśpienia i wywołać różnorakie objawy oraz problemy zdrowotne, gdy tylko kobieta zajdzie w ciążę.

Jeśli na początku studiów miałaś mononukleozę, to do momentu ich ukończenia wirus mógł przenieść się do macicy i tam przyczynić się do powstania mięśniaków – ale w żaden sposób nie powiążesz ze sobą obu tych schorzeń. W tym czasie EBV naprzemiennie aktywował się i przechodził w stan uśpienia, by następnie przenieść się do gruczołu tarczowego lub innego narządu, czemu towarzyszyło pojawienie się kolejnych objawów – tycia, zamglenia umysłu, bólu stawów, zmęczenia, wypadania włosów i suchości, łamliwości skóry. I nadal będzie brakowało dowodów pozwalających powiązać te problemy z czasami studenckimi lub mięśniakami macicy, czyli stworzyć spójną historię choroby. Załóżmy, że jako 30-latką zaszłaś w ciążę i wcześniejsze objawy zaatakowały ze zdwojoną siłą, co niemalże doprowadziło



do utraty dziecka. Jeśli lekarz zlecił badania krwi i zdiagnozował niedoczynność tarczycy, na pewno zrzucił winę za objawy i ryzyko poronienia na niskie stężenie hormonów. Ale prawdziwym winowajcą jest EBV.

To nie chora tarczyca *wywołuje* problemy z płodnością; to wirus, który zainfekował układ rozrodczy, przyczyniając się do powstania cyst, mięśniaków, rozregulowania miesiączki, niedrożności jajowodów, nadciśnienia tętniczego w ciąży i/lub niewykrywalnego stanu zapalnego macicy, który może utrudnić zapłodnienie i wywołać komplikacje w czasie ciąży.

Ten ostatni problem, czyli zapalenie macicy, stanowi faktyczną przyczynę wielu niewyjaśnionych poronień. Gdy EBV zaatakuje macicę, efektem jest niemożliwy do wykrycia stan zapalny, który może utrudnić ciążę. Poronienia o takim podłożu dotyczą najczęściej kobiet, które borykają się z problemem obciążenia wirusowego i wysokiego stężenia toksycznych metali ciężkich. (Te ostatnie mogą też negatywnie odbić się na rozwoju dziecka w łonie matki, powodując m.in. ADHD – więcej informacji na ten temat czytelnik znajdzie w adekwatnym rozdziale książki „Boski lekarz” poświęconym właśnie ADHD i autyzmowi).

Zdarza się, że EBV wywołuje objawy po urodzeniu dziecka. Jak wie-

my z rozdziału drugiego („Czynniki spustowe wirusa tarczycy”), dzieje się tak dlatego, że hormony, które wtedy trafiają do krwiobiegu, stanowią pożywkę dla wirusa Epsteina-Barr. Organizm kobiety produkuje w tym okresie mniej więcej tyle samo adrenaliny, co osoba, która nie wyda na świat dziecka, przez całe swoje życie – wystarczająco dużo, by osłabić układ odpornościowy i wzmocnić EBV. Objawy obejmują silne zmęczenie, depresję, stany lękowe, problemy z utrzymaniem wagi ciała i zamglenie umysłu, które lekarze błędnie diagnozują jako depresję poporodową, zaburzenia tarczycy, a niekiedy nawet boreliozę. (Młoda matka, której organizm nie został zdominowany przez EBV, przez krótki czas – do momentu przywrócenia równowagi hormonalnej – będzie doświadczać łagodnego zmęczenia gruczołów nadnerczy, ospałości oraz lekkiej depresji i przemęczenia). Większa aktywność i agresywność EBV może też utrudnić poczęcie kolejnego dziecka i donoszenie ciąży. Nie oznacza to, że kobiety powinny rezygnować z macierzyństwa. To piękny i cudowny aspekt naszego życia. Jednak jeśli masz być silną mamą, musisz zadbać o swoje gruczoły nadnerczy oraz ogólny stan zdrowia.

Problemy z płodnością może też wywoływać rozładowanie „baterii” układu rozrodczego. Może do tego



dojść w konsekwencji pochłonięcia jego energii i zasobów przez EBV lub nawet bez udziału wirusa. W takiej sytuacji należy skupić się na zmniejszeniu obciążenia wirusowego oraz na ponownym naładowaniu baterii. Więcej informacji na ten temat czytelnik znajdzie w rozdziale „Płodność a nasza przyszłość” w książce „Uzdrowiająca żywność boskiego lekarza”.

### Zespół policystycznych jajników (PCOS)

Jak już wcześniej wspominałem, w trakcie swojej podróży przez organizm EBV może zagnieździć się w jajnikach. By powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa (ale nie jego rozwój), układ odpornościowy będzie próbował zamknąć go w cystach. Powiększające się cysty obciążają układ odpornościowy, ułatwiając wirusowi przejście w stadium trzecie, czyli do infekcji gruczołu tarczowego i zaburzenia jego pracy. Z tego powodu PCOS oraz zaburzenia tarczycy tak często występują jednocześnie.

Zespołowi policystycznych jajników często towarzyszą też zaburzenia wagi ciała. Nie jest to jednak efekt ani PCOS, ani zaburzenia równowagi hormonalnej – lekarze wykorzystują tę wymówkę, by odwrócić uwagę pacjentów od faktycznego problemu. W akapicie poświęconym przyczynom zaburzeń wagi wytłu-

maczyłem, że wszystko zależy od wątroby i układu limfatycznego. Mniej więcej w połowie przypadków PCOS kobieta nie przybiera na wadze. Są to zwykle osoby młodsze, mające zdrową wątrobę i sprawny układ limfatyczny. Dużo bardziej narażona na skok wagi ciała będzie pacjentka, która od wielu lat zmagą się z EBV i jego produktami przemiany materii oraz innymi toksynami, a także odżywia się pokarmem pozbawionym wartości odżywczej, który obciąża wątrobę i układ limfatyczny. Zupełnie przy okazji EBV powoduje PCOS.

### Rak piersi

Faktyczną przyczyną nowotworu piersi jest wirus Epsteina-Barr. Kiedy EBV przenosi się z wątroby do tarczycy, układ limfatyczny próbuje go przechwycić w okolicach klatki piersiowej – a niektóre szczepy wirusa tworzą wtedy guzy, cysty i rany. Z tego powodu rak piersi często rozprzestrzenia się na pachy i węzły chłonne.

### Mutacja genu MTHFR

Jeśli taką mutację zdiagnozowano również u Ciebie, musisz wiedzieć, że wbrew temu, co usłyszałeś, w gruncie rzeczy nie jest to mutacja genetyczna. W rzeczywistości jest to efekt infekcji wirusowej (EBV i, w zależno-

ści od organizmu, być może również innego wirusa), która przez dłuższy czas oddziaływała na wątrobę, tym samym utrudniając produkcję i asymilację witaminy B<sub>12</sub> oraz innych, kluczowych dla naszego zdrowia substancji odżywczych. To z kolei spowodowało podwyższenie stężenia homocysteiny, co w we współczesnych, mało stabilnych badaniach odczytywane jest jako mutacja genu MTHFR. Ogólnie rzecz biorąc, to kolejny (całkowicie mylny) test na stan zapalny, jak te, którym przyjrzymy się w rozdziale „Wielka pomyłka #4: Wszystkiemu winien jest stan zapalny”. Kiedy zapanujemy nad infekcją lub ją wyeliminujemy, badanie da wynik negatywny, co tylko potwierdza tezę, że tak naprawdę nie doszło do mutacji genu. To wyjątkowo drażliwy temat, tym bardziej że coraz częściej słyszymy diagnozy mówiące o mutacjach, a wysokiej klasy specjaliści poświęcają swój czas i energię na promowanie tej teorii. W przyszłości na pewno poświęcę jej więcej uwagi.

### Trudności z gojeniem ran

Jeśli rana, która powinna była już dawno się zagoić, nadal emanuje bólem, brak zdecydowanej diagnozy lekarskiej oraz zrozumienia ze strony bliskich może wpędzić w przynębnienie. Często słyszymy, że zmy-

ślamy ból i przypominamy o urazie, żeby zwrócić na siebie uwagę, ze strachu przed powrotem do zdrowia albo że po prostu za mało się staramy. Nie daj się zdołować! Prawdziwe wytłumaczenie twojego stanu jest zupełnie inne.

Gdy dochodzi do urazu, pokrywająca nerwy osłonka mielinowa odrywa się jak włóczka, pociągając ze sobą maleńkie włoski nerwowe. Podrażnione nerwy uwalniają hormon „alarmowy”, który informuje ciało, by zainicjowało proces leczenia. Ale jeśli doszło do infekcji EBV, wirus wykrywa hormon i rusza w miejsce urazu, by zaatakować nerwy, wnikając w luki po oderwanych włoskach i wywołując długotrwały stan zapalny, który, o ile nie zajmiemy się EBV, może się utrzymywać nawet kilka lat.

Jeśli wirus osiągnął stadium czwarte, będzie uwalniał ogromne ilości neurotoksyn i zakłócał pracę nerwów – i nie będzie do tego potrzebować żadnego urazu. Jak tłumaczyłem w opisach poprzednich objawów – m.in. stanów lękowych, mrowienia i drętwienia oraz zawrotów głowy – nerwy reagują na wysoki poziom neurotoksyn w krwiobiegu alergią, przeczuleniem i stanem zapalnym. Obecność wirusa w organizmie utrudnia gojenie się urazów. Kiedy go usuniesz, wszystko wróci do normy.

## Fibromialgia

Typowe objawy fibromialgii: bolesność, wrażliwość, zmęczenie i sztywność to efekt obecności w organizmie neurotoksyn wydalanych przez EBV w czwartym stadium rozwoju, powodujących chroniczny stan zapalny w obrębie całego organizmu. Skutkiem są drobne pęknięcia i odsłonięcie nerwów. Niektóre bardziej agresywne odmiany EBV łączą się z tymi rankami, potęgując stan zapalny i uczucie bólu.

Zespół przewlekłego zmęczenia (CFS), zespół chronicznego zmęczenia i zaburzenia odporności (CFIDS).

Im więcej uwagi medycyna poświęca silnemu zmęczeniu, które kiedyś określano mianem lenistwa, tym więcej wymyśla nazw. W rzeczywistości CFS to zmęczenie neurologiczne wywołane aktywnością wirusa EBV w czwartym stadium rozwoju. Wytwarzane przez niego neurotoksyny wywołują zapalenie układu nerwowego i pozbawiają go energii, czemu towarzyszy efekt często mylony ze zmęčeniem gruczołów nadnerczy. (Więcej informacji na ten temat czytelnik znajdzie w części „Zmęczenie”). Co bardziej agresywne neurotoksyny wywołują też łagodne zapalenie mózgu (niemożliwe do wy-

krycia poprzez obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego/tomografię komputerową), które dodatkowo potęguje uczucie zmęczenia.

## Egzema i łuszczyca

Oba te schorzenia mają jedną przyczynę: nieznaną nauce zaburzenie wątroby (a nie zaburzenia stężenia enzymów wątrobowych, jak przekonują lekarze, opierając się na najbardziej podstawowych badaniach, które nie mają szansy wykryć, co dzieje się w tym skomplikowanym narządzie). Zarówno egzema, jak i łuszczyca, to efekt obecności w wątrobie patogenu – zwykle jest to EBV – pożywianego się toksyczną miedzią oraz pestycydami, m.in. DDT. Najedzony wirus uwalnia silne dermatoksyny, które przenikają do skóry, powodując wysypkę, łuszczenie się, pęknięcia, podrażnienia i swędzenie.

W idealnych warunkach wątroba przefiltrowałaby dermatoksyny razem z pozostałymi odpadami, a jelita i nerki wydaliby je z organizmu. Jednak EBV utrudnia zwykłą detoksykację i to właśnie z winy wirusa toksyny próbują opuścić ciało przez skórę. W im gorszej kondycji jest wątroba, tym więcej będzie dermatoksyn i tym silniejsze będą objawy egzemy/łuszczyca. Osoby u których oba te schorzenia mają ostry przebieg, są też w większym stopniu narażone na utratę włosów.

## Toczeń

Lekarze nadal nie wiedzą, co wywołuje ten stan zapalny i błędnie wrzucili go do worka chorób autoagresywnych. To oczywista nieprawda – objawy toczenia w żaden sposób nie wskazują na to, by organizm zbuntował się i atakował sam siebie. Tak naprawdę winę za to schorzenie ponosi EBV. Ogólnie rzecz biorąc, toczeń jest reakcją alergiczną na produkty przemiany materii wirusa: dermatoksyny (stąd problemy ze skórą), neurotoksyny, produkty uboczne i truchła wirusa. Jeśli do momentu osiągnięcia przez EBV trzeciego stadium rozwoju w organizmie odłoży się za dużo takich odpadów, staniemy się na nie przewrażliwieni, co może objawiać się stanem zapalnym. Rośnie też poziom homocysteiny, co przekłada się na błędne wyniki testów na mutację genów (kiedy usuniemy EBV z organizmu, badania zaczną dawać poprawne wyniki).

Ze względu na fakt, że toczeń pojawia się w stadium trzecim, czyli gdy EBV atakuje tarczycę, oba te problemy zawsze występują jednocześnie – nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy.

## Stwardnienie rozsiane

Prawdziwą przyczyną tej choroby jest wirus Epsteina-Barr. Do jej

rozwoju mogą doprowadzić dwa szczepy wirusa: (1) powodujący objawy neurologiczne (osłabienie mięśni rąk i nóg, łagodne drgawki, silne mrowienie i drętwienie). Wszystko to efekt działania neurotoksyn, które wywołują stan zapalny nerwów w różnych obszarach ciała. Ten zestaw symptomów diagnozuje się zwykle jako stwardnienie rozsiane (albo boreliozę), ale na prześwietleniach nie pojawiają się ranki; (2) drugi typ wirusa przenika do mózgu, gdzie wywołuje zmiany, łagodny stan zapalny i objawy podobne do tych, które towarzyszą aktywności pierwszego szczepu. Jeśli lekarz zdiagnozował w twoim mózgu jakiegokolwiek zmiany chorobowe, nie wpadaj w panikę; ma je – większe i mniejsze – setki tysięcy ludzi cieszących się pełnią życia. Zazwyczaj to nie one wywołują niepokojące objawy, a neurotoksyny EBV.

Ze względu na fakt, że stwardnienie rozsiane wywołuje wirus w czwartym stadium rozwoju, chorzy mają też zwykle problemy z tarczycą, choć mogą nie zdawać sobie z tego sprawy. Aby uporać się z oboma schorzeniami, należy w pierwszej kolejności zająć się EBV i wzmocnić układ nerwowy. (Więcej informacji na temat EBV czytelnik znajdzie w adekwatnym rozdziale w książce „Boski lekarz”).

## Borelioza

W zależności od tego, u jakiego specjalisty szukasz pomocy, pewne objawy mogą zostać zdiagnozowane jako stwardnienie rozsiane, fibromialgia, zespół przewlekłego zmęczenia, reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie zanikowe boczne, infekcja pasożytnicza, toczeń albo borelioza. Wszystkie te choroby mają podłoże wirusowe i granice między nimi często się zacierają. Zgadza się – jak tłumaczyłem w mojej pierwszej książce, borelioza ma podłoże wirusowe, a nie bakteryjne. Nie piszę tego, by zanegować postępy świata medycznego i lekarzy, którzy dostrzegli cierpienie licznych pacjentów dotkniętych tą chorobą i starają się wytłumaczyć źródło ich cierpienia. W następnej kolejności powinni odkryć, że boreliozę wywołuje wirus, a bakteria pojawia się przy okazji. W większości przypadków boreliozę wywołuje EBV, ale również dobrze mogą to być inne herpeswirusy: od HHV-6 do nieodkrytych jeszcze HHV-9, HHV-10, HHV-11 i HHV-12. Niespodzianka! Jeśli jesteś zdziwiona tą informacją, zajrzyj do rozdziału poświęconego boreliozie w książce „Boski lekarz”. Znajdziesz tam odpowiedzi na wszystkie swoje wątpliwości.

Jeśli zdążyłeś już zapoznać się z tym rozdziałem, być może zauważyłeś, że lista czynników spustowych boreliozy niemalże pokrywa się z czynnikami spustowymi wirusa tarczycy, które wymieniłem w rozdziale drugim. To dlatego, że oba schorzenia mają podłoże wirusowe i są aktywowane przez te same czynniki.

## Reumatoidalne zapalenie stawów

Objawy takie jak opuchlizna, ból, sztywność i niekiedy deformacja stawów to nie efekt choroby autoagresywnej – to wytłumaczenie nie mogłoby być bardziej mylne. Nasz organizm nie atakuje sam siebie. Pewien szczep EBV w czwartym stadium rozwoju wnika do tkanki łącznej, stawów i ścięgien, wywołując stan zapalny, którego obecność informuje nas, że organizm stara się wyprzeć intruza. Opuchlizna kłykci, odcinka szyjnego kręgosłupa itp. informuje nas, że układ odpornościowy stara się uniemożliwić wirusowi wniknięcie w głąb ciała, gdzie mógłby permanentnie uszkodzić nerwy i tkankę. W łagodniejszej postaci choroba objawia się bólami. W bardziej zaawansowanej: silnym obrzękiem i diagnozą reumatoidalnego zapalenia stawów.

Schorzenia tkanki łącznej  
(m.in. zespół Ehlersa-Danlosa)

Wywoływane przez EBV w czwartym (a niekiedy już trzecim) stadium rozwoju, gdy wirus pożywia się toksynami odkładającymi się w wątrobie, włączając w to DDT oraz inne pestycydy, rtęć i niektóre rozpuszczalniki. Wiele z tych związków dziedziczymy po naszych przodkach. Pożywiony taką mieszanką wirus uwalnia neurotoksyny oraz specyficzną toksynę, czego efektem jest osłabienie tkanki łącznej i stan zapalny nerwów. Ze względu na fakt, że mówimy o EBV w zaawansowanym stadium rozwoju, opisanym tu schorzeniom oczywiście towarzyszą – niezależnie – problemy gruczołu tarczowego.

Sarkoidoza

Niektóre szczepy EBV zamiast atakować ośrodkowy układ nerwowy, skupiają się na układzie limfatycznym i narządach wewnętrznych. Na kolejnych etapach rozwoju komórki wirusa zostają w węzłach chłonnych wokół płuc, serca, wątroby i karku, wywołując stan zapalny, obrzęk i powstawanie tkanki bliznowatej w całym układzie limfatycznym. W czwartym stadium objawia się to sarkoidozą – której zawsze towarzyszą (niezależnie) zaburzenia tarczycy (patrz: stadium trzecie).

Zwłóknienie płuc,  
mukowiscydoza, choroby  
śródmięszowe płuc

Wszystkie te choroby płuc są wywołane przez EBV oraz odporne na działanie antybiotyków szczepy kofaktora tego wirusa, bakterii paciorkowca – który odpowiada również za wiele bardzo powszechnych zaburzeń, włączając w to infekcję dróg moczowych i paciorkowcowe zapalenie gardła. Aby ich uniknąć, należy wyrzucić z diety jajka, nabiał, produkty pszenne i wieprzowinę.

Hipoglikemia oraz  
cukrzyca typu 2

Zaburzeniom tarczycy bardzo często towarzyszy cukrzyca typu 2, ponieważ EBV, toksyny i dieta o wysokiej zawartości tłuszczu znacząco obciążają wątrobę, spowalniając jej pracę i uniemożliwiając magazynowanie glukozy oraz glikogen, których potrzebujemy dla ochrony trzustki, gdzie produkowana jest insulina. Produkcję insuliny dodatkowo ogranicza adrenalina, która zalewa trzustkę, gdy gruczoły nadnerczy przejmują funkcje tarczycy. Konsekwencją tych zmian jest zaburzenie poziomu cukru we krwi. (Więcej informacji na temat hipoglikemii oraz cukrzycy typu 2 czytelnik znajdzie w adekwatnym rozdziale mojej pierwszej książki).

## Refluks żołądkowy

Gdy pojawia się zgaga, problem rozkłada się równomiernie na żołądek i wątrobę. Do refluksu żołądkowego dochodzi zazwyczaj, gdy w żołądku zaczyna brakować zdrowego kwasu solnego – co z kolei jest konsekwencją zaburzeń wątroby wywołanych przez EBV i niewystarczającej ilości żółci. Zwiększa się wtedy stężenie szkodliwych kwasów w żołądku. Gdy dotrą do przełyku, doświadczamy uczucia zgagi.

Lekarze i naukowcy jeszcze nie wiedzą, że wirus Epsteina-Barr wywołuje refluks żołądkowy, a sam refluks utrudnia wyleczenie tarczycy. Gdy rośnie stężenie bezużytecznych kwasów żołądkowych (spowodowane zbyt małą produkcją zdrowego kwasu solnego), w trakcie snu kwasy sięgają przełyku i wypierają stamtąd amoniak, który może wnikać do gruczołu tarczowego i spowolnić jego leczenie.

## Paciorkowiec

Bakteria paciorkowca jest kofaktorem EBV, co oznacza, że rozwija się równoległe z wirusem. Dokładnie z tego powodu osoby z chorą tarczycą cierpią na problemy z zatokami, nadwrażliwość pęcherza moczowego, infekcje dróg moczowych, bakteryjne zapalenie pochwy, zespół prze-

rostu bakteryjnego w jelicie cienkim, wysypkę i ból gardła – wszystko to wina paciorkowca.

## Celiakia

Nie jest to schorzenie autoagresywne, a jego przyczyną nie jest wyłączenie nadwrażliwość na gluten z pszenicy. To tylko jeden z czynników spustowych prowadzących do stanu zapalnego w jelicie – ale faktyczną przyczyną problemu jest kofaktor EBV, bakteria paciorkowca. Poza biofilmem, neurotoksynami, skorpami wirusa, produktami przemiany materii EBV i toksycznymi metalami ciężkimi, które z wątroby trafiają do jelit, paciorkowiec pożywia się też jajkami, nabiałem i kukurydzą. To dzięki tym pokarmom bakteria może się rozmnażać i wywoływać podrażnienie.

## Objaw Raynauda

Częściowe zablokowanie wątroby przez EBV i cofanie się produktów przemiany materii wirusa do krwioobiegu może spowodować przebarwienia skóry. W większości przypadków mówimy o długotrwałej infekcji, do której doszło jeszcze w dzieciństwie, i choć od tego czasu wirus przeniósł się do tarczycy oraz innych części ciała, część komórek pozostała w wątrobie, powodując długofalowe proble-



my. Kiedy krew nasyci się toksynami pochodzenia wirusowego, zgęstnieje i stanie się toksyczna, co ma negatywny wpływ na krążenie w kończynach – i stąd właśnie przebarwienia. Ze względu na fakt, że w odpadach, które trafiają do krwiobiegu znajdują się neurotoksyny, osoby z objawem Raynauda uskarżają się niekiedy na mrowienie, a nawet drętwienie.

### Zespół Cushinga

W opinii lekarzy zespół Cushinga jest zaburzeniem gruczołów nadnerczy – i poniekąd mają oni rację. Nie znają tylko głównej przyczyny problemu. Utrzymująca się przez dłuższy czas infekcja EBV wycieńcza nadnercza, które z jednej strony muszą zastąpić tarczycę, a z drugiej zadbać o równowagę hormonalną w organizmie. Obciążona przez EBV wątroba też nie pomaga. Jak by tego było mało, osoby z zespołem Cushinga doświadczają silnego stresu oraz innych czynników – np. niewłaściwie się odżywiają – które dodatkowo osłabiają nadnercza. Tak silna presja sprawia, że gruczoły zaczynają szwankować, co objawia się z jednej strony przybieraniem na wadze, a z drugiej wychudzeniem ramion i nóg. Wbrew temu, co można usłyszeć, Cushing atakuje między 45. a 65. rokiem życia. Wytrącenie gruczołów nadnerczy z równowagi zajmuje dużo czasu.

### Zapalenie wątroby typu C

Przewlekłe zapalenie wątroby to efekt działania EBV, który odpowiada za tworzenie się tkanki bliznowatej – nauka i medycyna już niedługo dojdą do identycznych wniosków. Wirus potrzebuje wielu lat, by wytworzyć tego typu zaburzenia, dlatego kiedy dochodzi do zapalenia wątroby, tarczyca (oraz inne części ciała) również jest już zainfekowana. Z tego samego powodu choroba dotyka głównie osób starszych.

### Zapalenie rozciągnięta podeszwowego

Uwolnione przez EBV neurotoksyny rozpraszają się po organizmie i osiadają na osłabionych nerwach. U osób aktywnych fizycznie oraz takich, które doznały urazu stopy bądź kostki (podczas tańca lub ćwiczeń) albo miały skręconą kostkę lub wypadek, neurotoksyny niemal bezbłędnie odnajdują uszkodzone nerwy i wywołują stan zapalny oraz ból w kości piszczelowej i kulszowej. Do zapalenia rozciągnięta podeszwowego dochodzi często długo – nawet wiele lat – po urazie, gdy EBV osiągnie bardziej zaawansowane stadium rozwoju.

### Choroba przytarczyc

Choć te cztery niewielkie gruczoły funkcjonują niezależnie od gruczo-



łu tarczowego, wszelkie ich problemy wywołuje znany nam już wirus: EBV. Przytarczycę, każda wielkości nasionka słonecznika, odpowiadają za utrzymanie odpowiedniego poziomu wapnia w organizmie i krwioobiegu. Choroba przytarczyc to efekt infekcji EBV, a do jej objawów zaliczamy stan zapalny, powiększenie gruczołów, odkładanie się wapna oraz powstawanie cyst i guzów (współczesna medycyna nie jest tego jeszcze świadoma), co odbija się na produkcji wapnia i zaburza monitorowanie stanu organizmu.

Gruczoł tarczowy oraz przytarczycę coś łączy: gdy organizm tworzy guzki, w których zamyka wirusa, angażuje w to działanie również gruczoły przytarczyczne. Jak pamiętamy, guzki to więzienia z wapna, co oznacza, że przytarczycę mogą, w zależności od sytuacji, zareagować na ich obecność albo zwiększeniem produkcji hormonów (które wspomagają budowę guzków), albo jej zmniejszeniem (aby chronić zapasy wapna). Nadczynność gruczołów przytarczycznych jest niewykrywalna, ponieważ dodatkowe wapno zostaje natychmiast zużyte.

Co więcej, tarczyca chroni przytarczycę, dosłownie osłaniając je przed działaniem słońca.

Podobnie jak to bywa w przypadku schorzeń gruczołu tarczowego, również problemy z przytarczycami

niekoniecznie są widoczne w badaniach i wiele osób cierpi na nadczynność gruczołów przytarczycznych, nie zdając sobie z tego sprawy. Wszystkie te przypadki łączy jedno: EBV w momencie przejścia ze stadium trzeciego w czwarte obiera sobie za cel ośrodkowy układ nerwowy. Mózg dla podtrzymania pracy neuroprzekazników i komunikacji zaczyna potrzebować coraz więcej elektrolitów, by jednak zrealizować to zapotrzebowanie przytarczyc, wysyłają sygnał z prośbą o zwiększenie produkcji wapnia. Wirus może równie dobrze zaatakować gruczoły przytarczyczne, wywołując ich zaburzenia lub chorobę. Jak dotąd medycyna i nauka nie zdają sobie sprawy z tego problemu.

## DLACZEGO WŁAŚNIE KOBIETY?

Dlaczego objawy i schorzenia, które tu wymieniłem, częściej atakują kobiety niż mężczyzn? Dlaczego schorzenia tarczycy i tajemnicze choroby przewlekłe kojarzą nam się z kobiecymi problemami?

Po pierwsze, niektóre z tych poglądów są błędne. Patrząc z perspektywy historycznej, mężczyźni rzadziej przyznają się od choroby z obawy przed stygmatyzacją. W latach 40. i 50. XX wieku, gdy kobiety odwiedzały lekarzy, opowiadając im o swoich problemach, również

wśród mężczyzn szerzyły się depresja, stany lękowe, huśtawki nastrojów, problemy z nadmiernym poceniem się, fluktuacje temperatury ciała, zamglenie umysłu, kołatanie serca oraz inne zaburzenia i choroby. Ale w tym okresie bardzo ceniono sobie stoicyzm. Mężczyznom wpajano, że muszą być silni – i właśnie dlatego wielu unikało lekarzy i ukrywało swoje objawy, przez co powstało wrażenie, że tylko kobiety mają problemy zdrowotne. Kiedy środowisko medyczne zaczęło tłumaczyć kobiece objawy menopauzą, analogiczne symptomy u mężczyzn stały się tematem tabu. Byłoby to jednoznaczne nie tylko z przyznaniem się do słabości, ale też mogło wywołać zażenowanie wynikające z faktu, iż również „przechodzi zmianę”.

Wbrew pozorom, EBV oddziałuje również na mężczyzn i nie jest wstydem się do tego przyznać. Zaburzenia wątroby, tycie, zespół niespokojnych nóg, nadciśnienie, wysoki cholesterol i zaparcia to tylko kilka objawów, które na pewno zaobserwowałeś u przynajmniej jednego znajomego. Rak prostaty to również konsekwencja infekcji EBV.

Nie zmienia to faktu, że kobiety rzeczywiście częściej padają ofiarą schorzeń przewlekłych, w tym zaburzeń tarczycy. Duże znaczenie ma tutaj cykl menstruacyjny. Co miesiąc organizm kobiety angażuje swoje za-

soby i energię, przygotowując się na potencjalne poczęcie dziecka. W czasie menstruacji 80% zapasów i aktywności układu odpornościowego zostaje ukierunkowane na odnowienie macicy – co znacząco ogranicza możliwości zwalczania choroby. Jednocześnie rośnie produkcja kortyzolu i adrenaliny, którymi odżywia się EBV. To wszystko oznacza, że dwa razy w miesiącu kobieta staje się bardziej podatna na wirusa Epsteina-Barr. To dlatego tuż przed miesiączką lub w jej trakcie tak często łapią przeziębienie lub grypę i mają migrenę – po prostu ich układy odpornościowe przestają funkcjonować.

Dodajmy do tego troski codziennego życia. Kariera, prowadzenie domu, troska o partnera, przyjaciółki, rodzinę i własny wygląd – wszystko to sprawia, że kobieta zongluje 10, 20 albo nawet 30 zajęciami. Wszystko to wymaga nie tylko wysiłku fizycznego, ale też świadomości, intuicji i współczucia, które – o ile się nie zregenerujesz – pozbawią cię resztek sił. Bardzo łatwo tu o wycieńczenie, a wycieńczony układ odpornościowy to zaproszenie dla EBV.

Dlatego kobiety po prostu muszą o siebie dbać. Jeśli wydaje ci się, że potrzebujesz czyjejs zgody, aby zacząć stawiać swoje zdrowie na pierwszym miejscu, ja ci je daję. Menstruacja, owulacja, ciąża i regeneracja po urodzeniu dziecka to okoliczności,



**Anthony William**, autor licznych bestsellerów *New York Timesa*, przyszedł na świat z wyjątkową umiejętnością: potrafi komunikować się z Duchem, który dostarcza mu niezwykle szczegółowych diagnoz często wybiegających poza stan wiedzy współczesnej nauki. Dzięki niezwykle trafności diagnoz i dużej skuteczności terapii zaskarbił sobie zaufanie i oddanie milionów pacjentów, w tym wielu gwiazd filmu, piosenkarzy, milionerów, sportowców i popularnych pisarzy.

Choroby tarczycy skrywają ogromną tajemnicę. Ta książka jako pierwsza ją ujawnia. Pozwala odzyskać kontrolę nad swoim życiem oraz stać się ekspertem w dziedzinie własnej tarczycy i prawdziwych przyczyn łączonych z nią chorób. Czas odkryć prawdziwe przyczyny i metody skutecznego eliminowania licznych objawów i schorzeń, włączając w to:

- bóle
- stany lękowe i depresję
- schorzenia autoagresywne
- zamglenie umysłu i trudności z koncentracją
- nowotwory
- wirus Epsteina-Barr
- komplikacje w ciąży
- mononukleozę
- fibromialgię
- zespół przewlekłego zmęczenia
- przerezedanie się włosów i łysienie
- zapalenie tarczycy Hashimoto
- bóle głowy i migreny
- kołatanie serca
- zawroty głowy
- niedoczynność tarczycy
- nadczynność tarczycy
- objawy menopauzy
- niewytlumaczalne tycie
- zaburzenia snu
- mrowienie i drętwienie

### Poznaj i wyeliminuj prawdziwą przyczynę chorób!

*Anthony jest zaufanym lekarzem naszej rodziny. To latarnia, która wskazuje drogę ku uzdrowieniu.*

– Robert De Niro i Grace Hightwater De Niro

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-7377-923-5



9 788373 779235