

— ЭНТОНИ УИЛЬЯМ —

Автор бестселлеров «Взгляд внутрь болезни»
и «Еда, меняющая жизнь»

МЕДИК-
МЕДИУМ
ПРЕДСТАВЛЯЕТ



СЕКРЕТ ЩИТОВИДКИ

ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА ТАИНСТВЕННЫМИ СИМПТОМАМИ
И БОЛЕЗНЯМИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
И КАК ВЕРНУТЬ ЕЙ ЗДОРОВЬЕ



«Моя семья и друзья испытали на себе всю силу целительского дара Энтони и выиграли невыразимо, возродив свое физическое и психическое здоровье».

— СКОТТ БАКУЛА,
американский актер, лауреат премии «Золотой глобус»

Энтони Уильям
Секрет щитовидки. Что скрывается за таинственными симптомами и болезнями щитовидной железы и как вернуть ей здоровье
Серия «Энергия здоровья»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50685384

Секрет щитовидки. Что скрывается за таинственными симптомами и болезнями щитовидной железы и как вернуть ей здоровье / Э.

Уильям: ООО «Издательство «Эксмо»; Молева; 2020

ISBN 978-5-04-106067-1

Аннотация

Станьте экспертом по здоровью своей щитовидки вместе с медиком-медиумом Энтони Уильямом и узнайте истинные причины и способы исцеления от десятков заболеваний и неприятных симптомов!

Щитовидная железа – самая обсуждаемая тема в современном медицинском сообществе, но ее тайны до сих пор не разгаданы. Ее обвиняют в многочисленных загадочных болезнях

и симптомах, но действительно ли она является причиной страданий миллионов людей? Об этом и многом другом читайте в революционной книге Энтони Уильяма, целителя, опередившего время.

Вы узнаете:

- Как устроена и работает щитовидная железа.
- Почему щитовидная железа болеет и заставляет болеть нас.
- Какие вредные мифы и предрассудки мешают нам восстановить здоровье.
- Как защитить щитовидную железу при помощи полезных продуктов, трав и добавок.
- Как при помощи 90-дневной авторской программы восстановить здоровье щитовидки.
- Как здоровый сон оберегает нашу щитовидку.

Содержание

Предисловие	11
На заметку	16
Часть I	23
Глава 1	23
Поиск козла отпущения	28
Заразная щитовидная железа	32
Вы – новый эксперт по щитовидной железе	36
Глава 2	38
Как работают триггеры	39
Список триггеров	41
Вся правда о триггерах	48
Глава 3	52
Каков же этот вирус?	53
Разновидности вируса Эпштейна – Барр (ВЭБ)	54
Токсины вируса	57
Стадии развития вируса Эпштейна – Барр	60
Аутоиммунная связь	82
Глава 4	85
Гормоны щитовидной железы	87
Связь с надпочечниками	91
Глава 5	94
О чем расскажут ваши симптомы	103

Энтони Уильям
Секрет щитовидки.
Что скрывается
за таинственными
симптомами и болезнями
щитовидной железы и
как вернуть ей здоровье

Эта книга посвящается всем, кто прошел через боль и страдания; кто пытался бороться, но был сломлен; кто был забыт, кого игнорировали и предали. Это книга о тех, кто не сдался, сражался и победил. Знайте, я с вами! Помните, что знание, мудрость, правда, любовь и сострадание помогут преодолеть любые преграды на нашем жизненном пути.

Anthony William
Medical Medium Thyroid Healing

© 2017 Anthony William

© Варлыгина А., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

— ЭНТОНИ УИЛЬЯМ —

Автор бестселлеров «Взгляд внутрь болезни»
и «Еда, меняющая жизнь»

СПАСЕНИЕ ПЕЧЕНИ

КАК ПОМОЧЬ
ГЛАВНОМУ ФИЛЬТРУ ОРГАНИЗМА
И ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ



«Энтони не только добрый и сострадательный целитель. У него оригинальная методика, он точен, его способности — от Бога. Он стал для меня настоящим благословением».

НАОМИ КЭМПБЕЛЛ, модель, актриса

— ЭНТОНИ УИЛЬЯМ —

Автор бестселлеров «Взгляд внутрь болезни»
и «Еда, меняющая жизнь»

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

ПРИРОДНЫЙ ЭЛИКСИР
ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ



«Сейчас сельдерейный сок буквально завоевывает земной шар. И самое потрясающее, что именно Энтони удалось поднять эту волну и вернуть здоровье огромному числу людей по всему миру».

— СИЛЬВЕСТР СТАЛЛОНе —

БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

ЭНТОНИ УИЛЬЯМ

25 ЛЕТ ПРАКТИКИ | 3 МИЛ ЧИТАТЕЛЕЙ НА FACEBOOK

ВЗГЛЯД ВНУТРЬ БОЛЕЗНИ

ВСЕ СЕКРЕТЫ ХРОНИЧЕСКИХ И ТАИНСТВЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
И ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ИХ ПОЛНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ



«Способы лечения, которые рекомендует Энтони, — натуральные, доступные и очень простые».

— ГВИНЕТ ПЭТРОУ —



ЭНТОНИ УИЛЬЯМ

МЕДИК-МЕДИУМ ПРЕДСТАВЛЯЕТ БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES
«ВЗГЛЯД ВНУТРЬ БОЛЕЗНИ»

ЕДА, МЕНЯЮЩАЯ ЖИЗНЬ

ОТКРОЙТЕ ТАЙНУЮ СИЛУ
ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ТРАВ И СПЕЦИИ

ЗНАНИЕ СЫМШЕ, КОТОРОЕ ОПЕРЕЖАЕТ
НАУКУ НА ДЕСЯТИКИ ЛЕТ!

Спасение печени: как помочь главному фильтру организма и защитить себя от болезней

Наша печень – скромный и недооцененный орган, а между тем многие проблемы со здоровьем кроются в ней. В этой книге Энтони Уильям делится своими уникальными знаниями о работе печени и дает подробные рекомендации, способные изменить вашу жизнь. Вы узнаете, как улучшить свой сон, сбросить вес, сбалансировать уровень сахара в крови, снизить кровяное давление, выглядеть и чувствовать себя моложе.

Сок сельдерея

Сок сельдерея – это уникальное целительное средство, превосходящее по своим полезным качествам все известные суперфуды. Медик-медиум Энтони Уильям откроет вам все возможности этого невероятного напитка, а также даст четкие рекомендации, как получить чистый сельдерейный сок, сколько и когда его нужно употреблять и как правильно провести детоксикацию организма.

Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления

Медиум Энтони Уильям буквально «видит» состояния людей и может помочь им восстановить здоровье. Среди его пациентов – голливудские знаменитости, рок-звезды и тысячи самых обыкновенных людей. «Медик-медиум» знает, как

избавиться от заболеваний – его методы просты, рациональны и доступны каждому, кто готов прислушаться к потребностям своего организма и помочь ему исцелиться.

Еда, меняющая жизнь. Откройте тайную силу овощей, фруктов, трав и специй

В своей книге всемирно известный целитель, медик-медиум, Энтони Уильям рассказывает о целебной силе, скрытой во фруктах, овощах, травах, специях и диких растениях. Вы узнаете, что дары природы не только способны оказать нам эмоциональную поддержку и дать ценный духовный урок, но и помочь ослабленному болезнью организму справиться с ней.

Предисловие

Эта книга – настоящее сокровище для вас и вашего здоровья. Почему, спросите вы? Потому что в ней описаны новые методы лечения болезней щитовидной железы. Благодаря Энтони Уильяму и голосу, который обращается к нему свыше, вы узнаете все о проблемах со щитовидкой и о самых безопасных и эффективных способах лечения.

Я получила образование в Университете Южной Калифорнии, являюсь практикующим гинекологом, пионером в области разработки биоидентичных гормонов для женщин и всегда стараюсь найти истинную причину заболеваний. За годы практики я видела тысячи пациентов с болезнями щитовидной железы, и только половине из них правильно поставили диагноз. Я не хочу, чтобы вы попали в такую же ситуацию и винили себя в своей болезни. Именно поэтому я рекомендую вам книгу Энтони. Она поможет вам понять ваш диагноз и даст четкие рекомендации, следуя которым вы сможете излечиться.

Знания, которыми Энтони делится со своими читателями, приходят к нему свыше от мудрого невидимого наставника. Многие мои коллеги, и я в том числе, были бы счастливы получить такую поддержку! Но, к сожалению, не все врачи разделяют мой восторг, и мне трудно понять почему, ведь методики Энтони действительно спасают людей, в отличие

от современной медицины.

Согласно статистике, в США люди часто умирают из-за неправильного лечения и лекарств, отпущенных по рецептам. Парадокс заключается в том, что сначала медики пичкают пациентов антибиотиками, а потом фиксируют растущий уровень смертности от резистентности к ним. Такое лечение очень вредит иммунитету людей с онкологическими заболеваниями: лекарства не помогают, а приводят к тому, что раковые клетки постепенно захватывают весь организм.

Но и это еще не все. Вы знали, что современная медицина на 25 лет отстает от новейших научных изысканий? Если бы в сфере информационных технологий дела обстояли так же, то вместо последних моделей ультралегких ноутбуков на прилавках магазинов стояли бы первые компьютеры Apple. Хоть кто-нибудь посчитал бы такое приобретение выгодным и разумным? Очень сомневаюсь. Возможно, этот пример покажется смешным, но, на самом деле, становится страшно, когда задумываешься о масштабах катастрофы.

Мой друг – уважаемый руководитель хай-тек-компании. Он управлял тысячами людей и заводами по всему миру. На пике карьеры у него обнаружили злокачественную опухоль головного мозга. Он лечился в лучших медицинских учреждениях страны и был поражен нехваткой инновационных подходов в лечении рака. За последние десять лет IT-индустрия справилась с целым комплексом неразрешимых, на первый взгляд, проблем, а способы лечения его типа рака

за это время несколько не изменились. Этот удивительный человек однажды сказал мне, что если бы руководил своей компанией так, как его лечили, то разорился бы меньше чем за месяц. В какой-то момент он ощутил на себе несостоятельность медицины и перестал ей доверять. Когда я вижу, как пациентам ставят неправильные диагнозы, лечат «традиционными» устаревшими методами, от чего больным становится только хуже, я готова с ним полностью согласиться.

Недоверие к современной медицине однажды заставило меня взять в руки книгу Энтони «Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления» и издание, которое вы держите в руках. Почему? Потому что мне, как и пациентам, нужны ответы здесь и сейчас, а не через несколько десятилетий. Если и вы устали ждать, но сомневаетесь в достоверности информации, изложенной в этой книге, помните: в отличие от сухих данных, полученных во время клинических испытаний в белоснежных лабораториях, Энтони соприкоснулся с Богом, Голосом, Сферой (называйте это как угодно) и получил доступ к наивысшему источнику знаний, мудрости и исцеления. Именно из него он черпает ответы на все волнующие вас вопросы.

Исследователи, врачи и другие ученые крайне заинтересованы в том, чтобы установить связь между вирусами и процессами заболевания. Вот уже много лет я постоянно читаю о том, что вирусы участвуют в возникновении неожиданных

болезней и злокачественных опухолей. К примеру, в начале 60-х ВЭБ был признан возможной причиной возникновения редкой лимфомы, и сейчас медицинские исследования подтверждают, что вирус связан с лимфогранулематозом, аутоиммунными заболеваниями, рассеянным склерозом и сотнями тысяч раковых опухолей каждый год. Но мы все еще слишком мало знаем о том, как именно вирусы замешаны в этих проблемах и как эффективно лечить состояния, возникающие в результате их воздействия.

Современные ученые исследуют вирусы, но до конца не понимают, как они влияют на организм человека. Энтони же опирается на личный опыт и на информацию свыше и говорит о том, что именно вирус Эпштейна – Барр (ВЭБ) вызывает все заболевания щитовидной железы. Он предлагает по-настоящему гениальные методики взамен красивых, но ничем не подкрепленных мифов. В этой книге вы найдете сведения о пищевых добавках, диетах, травах и техниках по восстановлению щитовидной железы, которые помогут улучшить ваше здоровье. Я лично применяла некоторые из этих методик во время лечения своих пациентов и вижу, что им стало гораздо лучше. Они начали верить в себя и радоваться жизни. Это делает меня счастливой.

Поэтому я еще раз хочу поблагодарить тебя, дорогой Энтони, за то, что могу использовать твои священные дары и помогать тем, кто в этом действительно нуждается. Я благодарна тебе за храбрость, самоотверженность и щедрость в

служении человечеству. Пускай же все люди, в особенности в медицинском сообществе, услышат твой голос и тот голос, который направляет тебя!

Д-р Пруденс Холл

Основатель и главный врач The Hall Center¹

¹ Доктор Пруденс Холл получила степень магистра в области медицинских наук в Калифорнийском университете в Беркли, а затем степень доктора медицины в Медицинской школе Университета Южной Калифорнии (USC). В начале своей карьеры работала хирургом-гинекологом. Она одна из первых начала использовать биоидентичные гормоны в лечении людей среднего возраста. Позже основала клинику The Hall Center. В своей практике врач использует интегративную медицину, сочетающую современные достижения науки и многотысячелетнюю мудрость врачей и древних целителей.

На заметку

Сейчас в мире наблюдается настоящая эпидемия хронических болезней. Только в США более 250 миллионов людей страдают от таинственных симптомов, но никто не знает, почему так происходит. Эти люди влечат жалкое существование и обвиняют себя в том, что сами выдумали болезнь, а врачи ничем не могут им помочь.

Не буду скрывать: мне не нравится состояние, в котором находится современная медицина. При этом я глубоко уважаю качественную врачебную помощь и добросовестных работников медицинской сферы. Мне встречались невероятно одаренные врачи, хирурги, медицинские сестры, технические специалисты, исследователи, химики и другие люди, которые внесли значимый вклад в развитие традиционной и альтернативной медицины. Я бесконечно благодарю Бога за таких сострадательных целителей и восхищаюсь тем, что они делают для конкретных людей и для науки в целом.

Но такие специалисты – исключения из правил. Медицина все еще находится в процессе своего становления. Она постоянно развивается, и теории, которые сегодня признаются медицинским сообществом, на следующий же день утрачивают актуальность. О чем это говорит? Лишь о том, что у современной науки вопросов больше, чем ответов.

Прошло уже более 100 лет, а медицина до сих пор не сде-

лала ни одного существенного открытия в области лечения щитовидной железы. Но это не значит, что вы должны страдать и ждать еще десять, двадцать, тридцать лет, пока эти открытия появятся. Если вы прикованы к постели, не понимаете, что происходит с вашим организмом, а каждый день для вас – борьба за выживание, знайте: вы не обязаны больше терпеть ни дня, не говоря уже о десятилетиях. Вы не должны наблюдать за тем, как ваши дети мучатся так же, как и вы.

Я благодарю Бога за сострадательных целителей и восхищаюсь тем, что они делают для конкретных людей и для науки в целом.

Я всегда остро воспринимал чужую боль. Возможно, именно поэтому Дух Божественного сострадания пришел в мою жизнь, когда мне было всего четыре года. Быть может, он хотел научить меня видеть истинные причины людских страданий, чтобы потом делиться этими знаниями со всем миром. Обо мне и моем становлении как медика вы можете узнать из книги «Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления». В ней я рассказываю о том, что Дух всегда стоит за моей спиной и сообщает о проблемах окружающих. Он научил меня «сканировать» людей и видеть все их блоки, болезни, инфекции, слабые места и даже неприятные моменты из прошлого.

Помните: я вижу вас и знаю, с чем вам пришлось столкнуться, и я очень хочу, чтобы ваши страдания прекратились.

Главная цель моей жизни – донести до вас необходимую информацию, помочь вернуть здоровье и стать хозяином собственной жизни.

Эта книга не похожа на другие книги о здоровье. Весь материал собран здесь для того, чтобы помочь вам избавиться от болезней. Он существенно отличается от информации, которая могла встретиться вам ранее в других источниках. Не позволяйте сомнению проникнуть в ваши души, потому что в этой книге нет ни капли лжи. Ничто из того, что вы прочитаете в этой книге, не проплачено группами интересантов, медицинскими фондами, частными исследованиями, лоббистами или влиятельными лицами. Я категорически против таких спонсоров. Чаще всего ими движет личный интерес, и они готовы тратить драгоценные время и деньги на исследования, которые подтвердят нужные им теории. Затем они смогут манипулировать научными данными, а эксперты по щитовидной железе будут нести эти удобные для кого-то «истины» в массы. В то же время изыскания, которые помогли бы найти новые подходы в лечении хронических заболеваний, теряют финансирование, а по-настоящему важные проекты игнорируются.

Вся информация из этой книги пришла ко мне от непорочной силы, высшего источника – Духа сострадания (ведь нет ничего более целительного, чем сострадание), а не из проплаченных научных лабораторий. Поэтому вам не нужно беспокоиться о ее достоверности или актуальности.

Если же вы верите только науке, знайте: я тоже интересуюсь ее достижениями, но при этом учитываю, что между наукой и щитовидной железой пролегла огромная пропасть. Все научные данные о щитовидной железе неточны. Они не объясняют, почему в работе этого маленького органа происходят сбои. Научный подход к изучению проблем щитовидной железы основывается лишь на теориях, а не на практике. А, как известно, современные теории редко бывают состоятельными.

Прошло то время, когда люди жили по правилам авторитетов и верили всему, что им говорят. Например, тому, что Земля – плоская. Любого, кто тогда осмеливался опровергнуть это мнение, считали идиотом. Но были и те, кто не соглашался принимать такие «факты» за чистую монету. Это были настоящие мыслители и исследователи. Они, в конечном счете, доказали, что тщательно проведенный анализ поможет понять, как на самом деле устроен мир. Именно они изменили наши представления о науке.

С тех пор мы стали считать науку своим новым авторитетом, ведь во многих случаях она спасает жизни миллионов людей (к примеру, чтобы избежать риска заражения крови, современные хирурги используют стерильные инструменты, в то время как раньше врачи даже не задумывались об этом). Но научный прогресс не в силах ответить на вопросы о здоровье, которых становится все больше и больше. Так может, пришло время для смены парадигмы? Когда дело касается

хронических заболеваний, ответ «просто потому, что наука так считает» вряд ли кого-то устроит. А это точно хорошая наука? Какое у нее было финансирование? Опыты были разнообразными и масштабными? Они грамотно проведены с этической точки зрения? Все ли факторы учтены? Инструменты измерения были достаточно современными? Имели место погрешности или нет?

Давайте будем честны: даже в бетоне есть трещины, что уж говорить о современной науке. Человек придумал искусственную кожу и может распечатать что угодно на 3D-принтере, но это всего лишь материальные вещи, а щитовидная железа – не прибор, который можно подержать в руках, измерить и проанализировать. Она – активная часть тела (которое само по себе является одним из величайших чудес и тайн жизни), и к ней нужен особый подход. Именно поэтому, изучая процессы в человеческом организме, наука обязана сохранять бдительность, восприимчивость и адаптивность.

Надеюсь, что вы подойдете с открытым сердцем ко всему, что рассказано на страницах этой книги, даже если вы абсолютно здоровы и никогда не задавались вопросом, что же с вами не так. Возможно, вы доверяете лишь словам медиков, ученых или диетологов. Информация в этой книге иного рода, но за последние десятилетия она помогла тысячам людей. Когда я вижу, как слова Духа с моей помощью меняют этот мир и жизнь человечества к лучшему, я чувствую безграничную радость.

Некоторые люди тоже очень хотят говорить от имени Духа, но не могут соприкоснуться с ним. Вероятно, они решат воспользоваться моими знаниями, чтобы забраться выше по лестнице одобрения и славы.

Я понимаю желание этих людей, но совсем не так должен быть использован дар, который я получил свыше. Мне нравится, что обычные люди становятся специалистами в области здоровья после прочтения моих книг или просмотра выступлений, но если эта информация искажается, слегка видоизменяется, приукрашивается трендовой дезинформацией (или просто-напросто крадется правдоподобными источниками) и продается от моего лица – вот тогда наступают серьезные проблемы (причем у всех). Именно поэтому я настоятельно прошу вас не покупать сторонние медицинские журналы и книги, чтобы защитить себя и своих близких от информационных недоразумений.

Ошибиться очень легко и неприятно, и поэтому я пойму, если вы сперва отнесетесь к тому, что написано в этой книге, с осторожностью. Осторожность еще никому не повредила. Люди вообще только и делают, что сомневаются и судят обо всем, что происходит вокруг. Но, позволив страху и сомнениям завладеть вашим сердцем, вы рискуете потерять возможность помочь себе или кому-нибудь еще.

Так что – сомнения прочь! Пристегивайте ремни безопасности вместе со мной. Не забывайте, что я рядом. Я хочу помочь вам стать лучше и сделать из вас новых экспертов в об-

ласти здоровья щитовидной железы. Я благодарен за то, что вы отправляетесь со мной в это исцеляющее путешествие; за то, что вы нашли время для прочтения этой книги. Помните: вооружившись правдой, вы измените не только свою жизнь, но и жизнь окружающих вас людей.

Часть I

Новое о щитовидной железе

Глава 1

Вся правда о вашей щитовидной железе

Раннее утро. Вы просыпаетесь, не спеша одеваетесь, плотно завтракаете, отправляете своему начальнику сообщение о том, что опоздаете на работу, и садитесь в машину. По дороге в больницу вы с надеждой думаете о том, что когда в следующий раз сядете за руль, то сможете, наконец, понять, что с вами происходит.

Вы хотите узнать, почему стали плохо спать, не можете похудеть, откуда у вас спутанность сознания и почему начали выпадать волосы и появилась хроническая усталость. Вы также вспоминаете мучительные приливы жара, вечно холодные руки и ноги, ломкие ногти, сухую кожу, трепетание сердца, тяжесть в ногах, проблемы с памятью, плавающие в глазах «мушки», мышечную слабость, гормональные отклонения, головокружение, звон и шум в ушах, тревожность и депрессию... Вы безуспешно пытаетесь отогнать эти мысли

и сконцентрироваться на содержании журнала, который лежит на коленях, и с замиранием сердца ждете, когда же доктор пригласит вас на прием.

Но вот момент наступил. В кабинете врача больше невозможно прятаться за журналами и телефонами. Вот белая дверь открывается и входит доктор. Сначала он с дежурной улыбкой обменивается с вами фразами про погоду и самочувствие, а потом выносит вердикт: «У вас тиреозидит Хашимото».

Сперва вы чувствуете облегчение: наконец, выяснилась причина всех ваших расстройств, но все же эти слова ничего для вас не значат. Вы спрашиваете: «Но... Что это?»

Поджав губы и слегка наклонив голову, врач отвечает: «Анализ, который мы только что получили, выявил в вашей крови повышенное число антител к щитовидной железе. Наряду с высоким уровнем тиреотропного гормона (или тиреотропина), увеличенной щитовидной железой (что выяснилось в ходе последнего медицинского обследования) и обнаруженными у вас симптомами гипотиреоза, мы пришли к выводу, что ваша иммунная система немного... как бы сказать... запуталась. Произошла так называемая аутоиммунная реакция. Это значит, что ваш собственный организм атакует щитовидную железу, будто она – инородное тело. Из-за этого щитовидная железа воспаляется, что, со временем, приводит к нарушению ее функции».

Вы представляете себе маленькую невинную щитовидную

железу, против которой взбунтовалась иммунная система, и больше не чувствуете облегчения. Вместо этого вы хотите, чтобы этот диагноз, подобно тесным туфлям, которые вы заказали онлайн, можно было вернуть назад и заменить на идеально подходящий вариант. Вы понимаете, что этот диагноз вам не подходит, но, к сожалению, для таких случаев возврат не предусмотрен. Столкнувшись с суровой действительностью, вы растерянно спрашиваете доктора: «Как это вообще произошло?»

Поправив очки и слегка прищурившись, он отвечает: «Возможно, у вас есть генетическая предрасположенность к аутоиммунным заболеваниям, спровоцировать которые могут бактерии, диета или стресс».

Но вы все равно не понимаете, зачем вашему организму разрушать самого себя, поэтому, срываясь на шепот, вы задаете последний вопрос: «Но почему тело вообще атакует само себя? Почему оно так... запуталось?»

С натянутой сочувствующей улыбкой доктор отвечает: «Точная причина аутоиммунных болезней все еще неизвестна, но исследования проводятся, и наука делает некоторые успехи в данной области. Давайте лучше обсудим, какие лекарства вам выписать!»

По дороге на работу вы чувствуете не долгожданную свободу, а предательство. Как тело могло вас так подвести? Почему иммунная система сошла с ума? Вы пребываете в растерянности и уже не знаете, чему теперь можно верить, раз

вы утратили доверие даже к собственному телу.

Возможно, вы тоже столкнулись с равнодушием врача и не понимаете, что происходит. Даже если был поставлен другой диагноз, например, Базедова болезнь, суть остается неизменной – что-то происходит со щитовидной железой. Нужно разобраться, что именно пошло не так и как это исправить.

Быть может, у вас обнаружат первичный гипотиреоз или недостаточную выработку гормонов щитовидной железы. Причем, диагноз, скорее всего, будет поставлен на основе результата анализа крови и интуиции врача. Вы сразу же побежите к доктору и, с паникой в глазах, спросите его о том, как и почему это произошло. В ответ вы услышите страшные слова про преждевременное старение – тревожный сигнал, особенно, если вам двадцать или тридцать с чем-то лет.

Причем, доктор не остановится на одной лишь щитовидной железе. Кроме тиреоидита Хашимото, Базедовой болезни, гипотиреоза, гипертиреоза или опухолей у вас найдут еще и болезнь Лайма, ревматоидный артрит, фибромиалгию или спишут все на пременопаузу или менопаузу. Кто-то в шутку назовет вас «тяжелым случаем» или ипохондрикком, от чего вам, естественно, не станет лучше, ведь больше всего на свете вы хотите выздороветь и забыть обо всех этих болезнях, как о страшном сне.

Как тело могло вас так подвести? Почему иммунная система сошла с ума? Вы пребываете в растерянности и уже не знаете, чему теперь можно верить, раз вы

утратили доверие даже к собственному телу.

Во время первого визита в больницу, при осмотре и в анализах доктор не найдет ничего плохого. Вы посетите одного врача, другого, третьего, тщетно пытаясь найти ответы, но в итоге не получите ни одного. В конце концов, вы утратите веру в себя, перестанете доверять медикам, придя к выводу, что все проблемы лишь в голове. Вы начнете штудировать новые статьи и книги о щитовидке, измените рацион питания, станете спать по восемь часов в день. Но, несмотря на временное облегчение, в какой-то момент поймете, что все еще не чувствуете себя собой.

А может быть, в вашем близком окружении есть человек с таинственными симптомами или носитель конкретного заболевания щитовидной железы. Вы со стороны наблюдаете за его страданиями и мечтаете хоть как-то ему помочь.

А может, вы врач, у которого каждый раз разрывается сердце из-за страданий пациентов. Вы стараетесь помочь им всеми возможными способами. Например, предлагаете последние средства борьбы с хронической болезнью и понимаете, что лекарства не приносят облегчения. Вы с нетерпением ждете, когда же медики сделают научный прорыв и раскроют все тайны щитовидной железы.

Знаком вам хоть один из описанных выше сценариев? Если да, то знайте, что вы не одиноки и находитесь в числе миллионов людей, которые борются с необъяснимыми симптомами. Даже если история возникновения вашей болезни

уникальна и исключительна, помните о том, что рядом с вами еще множество отважных людей, которых не устроит ничего, кроме правды о здоровье щитовидной железы.

Несмотря на все пережитые трудности, вы все равно продвинулись вперед. Сколько раз вы слышали о том, что при аутоиммунных заболеваниях организм уничтожает сам себя, или что проблемы со щитовидной железой передаются по наследству. Нередко окружающие считали ваши страдания надуманными, а вы сомневались в себе, уверившись в своей неполноценности и решив, что просто недостаточно старались. Все это не важно. Поймите: мысль о том, что с вами явно что-то не так, является главной движущей силой.

Подумайте сами: зачем организму атаковать самого себя? Если проблемы со щитовидной железой передаются по наследству, почему они проявились только у последних поколений? Как причина физических страданий может находиться в голове? Или это своеобразная кармическая расплата?

Должно быть другое, более серьезное объяснение, основанное на разумных доводах с учетом особенностей конкретного человека, тогда это будет иметь хоть какой-то смысл – вы знаете это просто потому, что знаете.

И вы правы.

Поиск козла отпущения

Сделайте глубокий вдох, потом выдох и поймите, что

симптомы и болезнь – не ваша вина. Понимаете? Вы слишком сильно верите в обратное, поэтому я повторяю это снова: симптомы и болезнь – не ваша вина.

Вы не создали, не материализовали и не привлекли их к себе. Вы болеете не потому, что сошли с ума, ленивы, слабохарактерны, неполноценны или скучны. Эти симптомы появились не из-за негативных мыслей или страхов. С вашей наследственностью все в порядке, и вы ни в коем случае на подсознательном уровне не препятствуете своему выздоровлению, чтобы привлечь внимание окружающих. Ваши страдания не имеют ничего общего с божьей карой, вселенской или кармической расплатой за грехи.

Ваше тело вас не подводит – оно бы никогда так не поступило. Ваше тело только и делает, что днями и ночами вас поддерживает, потому что любит безусловной любовью.

Почему же тогда люди обвиняют себя в том, что с ними происходит? Потому что живут в обществе обвинения. Мы пытаемся всеми правдами и неправдами получить ответы на волнующие нас вопросы. Если дело касается тайн Вселенной, времени или космоса, можно и подождать, пока все не разъяснится. Но, если речь идет об обыденной жизни, например, периодически возникающих болях, отсутствие ответов вгоняет в состояние стресса.

Поэтому мы заполняем пустоту и в любой непонятной ситуации пытаемся получить объяснения как можно быстрее. Если задача на работе выполнена неправильно, все жаждают

узнать, кто виноват. Такое поведение основано на благородных принципах надежности и ответственности: чем быстрее мы получим ответы, тем вернее сможем уберечь себя от подобных стрессовых ситуаций в будущем.

Но что, если, в конечном итоге, мы обвинили не того? Если менеджер поторопился с выводами и предположил, что это была именно ваша вина как руководителя организации, потому что вы дали неправильные распоряжения? Ситуация может обернуться тем, что в ближайшие несколько лет вы утратите уважение окружающих и доверие к себе. В то же время остальные, скорее всего, будут чувствовать себя комфортно, потому что виновный найден.

А если менеджер ошибся? Вдруг вы дали безупречные инструкции, а ваши сотрудники просто не поняли, что планы были сорваны из-за неисправности компьютера?

Именно так выглядит современная ситуация с функционированием щитовидной железы. Подавляющая часть населения постоянно испытывает боль и дискомфорт, а объяснения данному факту до сих пор нет. Это ставит под угрозу репутацию медицинских учреждений. Ведь по долгу службы именно они должны помогать людям исцелиться. Но врачи не знают ответов, поэтому они популяризируют теории об аутоиммунных реакциях организма, которые нацелены на то, чтобы обвинить ваше тело. Эти медицинские заблуждения – Величайшие ошибки подхода к хроническим заболеваниям, и мы подробно разберем их во второй части этой

книги.

Такие теории постепенно будут получать все большее развитие, но основная проблема заключается в том, что они очень быстро приживаются. Когда одна из теорий повторяется слишком часто и находится в поле зрения слишком долго, ее автоматически принимают за истину. Это произошло и с медицинским сообществом, которое свято уверовало в то, что аутоиммунная теория верна. Медики хотят понять, почему иммунная система атакует щитовидную железу, но это ни к чему не приводит, ведь аутоиммунных заболеваний не существует в природе. Заболевания щитовидной железы не появляются по причине старения, плохой наследственности, неправильных мыслей, концентрации на определенных эмоциях или употребления пищи, провоцирующей воспаление. Все это – неправда.

Узнать о серьезных проблемах со щитовидной железой и получить уйму диагнозов тяжело в любом возрасте. Больные пытаются справиться с таинственными симптомами, но не знают наверняка, что именно происходит с их разумом и телом.

Пациентам в преклонном возрасте кажется, что это особенно несправедливо. Именно в тот момент, когда сократилось число обязательств и они получили шанс на беззаботную жизнь, симптомы встают на их пути.

Проблемы со щитовидной железой в тридцать, сорок или пятьдесят лет могут вызвать у человека ощущение прежде-

временного старения. Внезапно он чувствует, что может потерять все: семью, работу, жизнь, которую он так долго выстраивал.

В совсем юном возрасте обострение симптомов может восприниматься как пожизненный приговор. Сразу же после заключения брака или удачного старта карьеры, или даже до всего этого, молодые люди оказываются выброшенными на обочину жизни. Они не понимают, как себя спасти и при этом поддерживать отношения с другими людьми.

На каком бы этапе жизни вы ни находились, вы уже столкнулись со многими трудностями. Последнее, что вы должны переживать, – это чувство вины за то, что якобы сами сделали все, чтобы заболеть. Это неправда. Поэтому давайте сразу же уберем самобичевание и узнаем о реальных факторах, которые вызывают заболевания щитовидной железы, и найдем путь к исцелению.

Заразная щитовидная железа

Я надеюсь, что через пару десятилетий медицинское сообщество проведет необходимые исследования и предложит варианты лечения, которые действительно помогут. Однако если вы страдаете сейчас, то, сомневаюсь, что у вас в запасе есть двадцать или тридцать лет. Вы и так слишком долго ждете, страдаете и терпите. Наконец, пришло время узнать истинную причину появления болезни, которая не дает вам

двигаться вперед.

Если вам диагностировали тиреоидит Хашимото, гипотиреоз или другое заболевание щитовидной железы, скорее всего, вас лечат неправильно. Медицина пока не знает, почему появляются все эти недуги, и не может предложить эффективное лечение.

Когда врач говорит вам о том, что обследования не выявили отклонений от нормы, не обольщайтесь: вы можете страдать от недостаточной или чрезмерной активности щитовидной железы и даже не знать об этом, потому что исследования до сих пор недостаточно точны.

Некоторые опытные врачи-практики знают об этом. Они видели множество пациентов с классическими симптомами гипотиреоза, поэтому при одном только взгляде на человека способны определить это заболевание, даже если анализы ничего не показывают.

Да, анализы ничего не показывают, а информации о щитовидной железе недостаточно. Скажу больше: чаще всего она попросту недостоверна. Болезни щитовидной железы как следует не изучены, а новейшие книги о здоровье щитовидки теряют актуальность до того, как оказываются на книжных полках. Эксперты, которые консультируют людей, по-прежнему руководствуются некоторыми устаревшими теориями, и мне бы хотелось, чтобы эта ситуация коренным образом изменилась.

Я искренне желаю, чтобы наука, наконец, нашла ответы,

благодаря которым вы бы почувствовали себя лучше! Теории о том, что тиреоидит Хашимото и Базедову болезнь вызывает атака организма на самого себя (об этом как раз-таки и говорят последние данные), безнадежно устарели. Они, подобно антикварным вещам и милым коллекционным товарам, запылились на полках медицинского сообщества и точно не помогут вам с решением проблемы здесь и сейчас.

Информация из других источников должна вам помогать, но на самом деле она сбивает с верного пути. Почему так происходит? Во-первых, авторы всех этих теорий до сих пор считают, что аутоиммунные заболевания указывают на атаку организма на самого себя, что далеко от истины (как мы поймем чуть позже). Во-вторых, они слишком зациклены на самой щитовидной железе и отказываются взглянуть на проблему шире, чтобы увидеть полную картину происходящего.

А она намного масштабнее, чем может показаться на первый взгляд.

Находится ли щитовидная железа в опасности? Да. Является ли щитовидная железа важным аспектом здоровья? Более чем. Могут ли отклонения в щитовидной железе быть причинами болезней у миллионов людей? Нет.

Сейчас я расскажу вам кое-что про щитовидную железу: отклонения в ее работе не вызывают болезни, но этот факт никогда не упоминается в медицинских журналах, интернете и книгах.

Проблемы со щитовидной железой – это еще один симптом

Проблемы в жизни человека возникают вместе с болезненными симптомами, но это не значит, что во всем виновата щитовидка. В организме есть что-то большое, агрессивное и быстро распространяющееся. Речь идет о вирусе в щитовидной железе. Именно из-за него появляются симптомы, которые приписывают заболеваниям этого органа.

Все, у кого обнаружили данный вирус, либо уже столкнулись с проблемами щитовидной железы, либо находятся на пути к ним. Как только инфекция попадает в щитовидку, она быстро распространяется по всему организму и вызывает сбой в работе нервной системы.

Но не стоит паниковать. Теперь вы узнаете всю правду о щитовидной железе и откроете в себе внутреннюю силу для борьбы с вирусом.

В первой части «Новое о щитовидной железе» мы подробно изучим природу вируса – как он работает, почему возникают симптомы и о чем нужно знать, если вы принимаете лекарства. Во второй части «Величайшие ошибки на вашем пути» мы рассмотрим основные ошибочные теории, из-за которых хронические симптомы и болезни трактуют неправильно, а также выясним, как бороться с проявлениями болезни. В третьей части «Воскрешение щитовидной железы»

я дам конкретные инструкции, следуя которым вы сможете исцелиться. Из этой главы вы также узнаете о том, что нужно делать, если вам удалили всю щитовидку или ее часть, как быстро остановить вирус и восстановить щитовидную железу и организм в целом.

И, наконец, в четвертой части «Секреты сна» мы разберем, почему вы начали просыпаться посреди ночи, чувствуете себя разбитыми, хотя должны были выспаться, страдаете от хронического недосыпания и бессонницы.

Считается, что плохой сон прямо указывает на проблемы со щитовидной железой, но на самом деле бессонница говорит не только об этом. Несмотря на то что сон до сих пор остается загадкой для медицинского сообщества, он помогает побороть вирус и защищает организм от новых атак, поэтому я посвятил ему отдельную главу.

Вы – новый эксперт по щитовидной железе

После прочтения этой книги вы будете знать о щитовидной железе так много, что по праву сможете называть себя экспертом и поймете, насколько абсурдны другие теории. Да и кого, в сущности, можно назвать экспертом? Того, кто прекрасно разбирается в ранее озвученных гипотезах? Или, все-таки, человека, который видит полную картину происходящего? Вскоре вы поймете, что творится с вашей щитовидной

железой – и вашим телом в целом, – и сможете использовать эти знания для исцеления. Вы станете истинным экспертом по щитовидной железе.

Но на этом история не закончится. Другие люди, ставшие свидетелями вашего преображения, поверят вам и попросят поделиться секретами выздоровления. Вы сможете привести их к правде о щитовидной железе где угодно: в продуктовом, книжном магазине, в интернете или во время посиделок в кругу семьи или с друзьями. Вы примете участие в движении за настоящее исцеление и пока даже не можете представить себе, скольким людям поможете.

Давайте начнем.

Глава 2

Что провоцирует вирус, поражающий щитовидную железу

Я уверен, что после вердикта врачей вы часто спрашивали себя, почему это произошло именно с вами и именно сейчас.

Наверняка, и до болезни вы сталкивались с жизненными неурядицами. С ранних лет я наблюдал за тем, как люди страдают из-за расставаний, предательств, потери любимых, заботы о больных родственниках, трудного финансового положения, травм и многого другого, и знаю, как это может быть тяжело.

В конце концов, добивает именно то, что однажды вам становится плохо. Вы ощущаете, как энергия исчезает, а сердцебиение, наоборот, учащается. Вам трудно застегнуть брюки, волосы выпадают клочьями, а мышцы болят. Вы не можете сконцентрироваться и вдобавок ко всему понимаете, что память ухудшилась.

Вы думаете о том, что придется уволиться с работы или бросить учебу, перестать заботиться о детях и общаться с друзьями. Единственное, что вам останется, – это впасть в отчаяние, потому что ваши интересы и стремления остались на обочине жизни, ведь с каждым днем вам будет все труднее просто функционировать.

Этот воображаемый сценарий, который может стать реальностью из-за проблем со щитовидной железой, кажется невыносимо жестоким. Как только жизнь более-менее упорядочилась, появилась болезнь и разрушила привычный уклад и все ваши мечты.

Иногда симптомы могут застать вас врасплох: все было хорошо, но в какой-то момент жизнь перестала быть прежней, и вы больше не чувствуете себя собой.

Как бы там ни было, понять, на какой стадии находится заболевание, помогут триггеры. Триггеры – это события, эмоциональные переживания, факторы окружающей среды и другие обстоятельства, позволившие вирусу, который поражает щитовидную железу, расти и развиваться в вашем организме. Другими словами, это то, из-за чего ваше здоровье пошатнулось.

Как работают триггеры

Вирус, поражающий щитовидную железу, через кровоток устремляется в лимфоузлы, а затем – в печень, щитовидную железу и центральную нервную систему. Во время своего разрушительного путешествия он делает остановки. В периоды этих «передышек» вам может стать лучше или, наоборот, хуже. Как бы там ни было, вирус никуда не исчезает из организма. Он выбирает места гнездования, активно размножается и ждет подходящего момента для того, чтобы с

новыми силами двинуться в путь. Но как он понимает, что пора переходить в наступление? По триггерам.

Вспомните, когда вы перестали чувствовать себя собой. Возможно, в тот момент вы переживали сложный развод, другие неприятности или испытывали финансовые трудности. Быть может, о себе напомнила старая болезнь или травма. Один из этих триггеров, скорее всего, и разбудил вирус. И вот вирус проснулся, пошел в атаку на организм, и в итоге появились проблемы со щитовидной железой. Примерно так же будет вести себя медведь во время зимней спячки, если его случайно разбудят.

Как правило, болезнь щитовидной железы проявляется в моменты сильных эмоциональных потрясений, и это не случайно. Некоторые люди считают, что на подсознательном уровне привлекли болезнь в свою жизнь, потому что думали о плохом, шли на поводу у эмоций и в итоге довели свое тело до срыва. Это не совсем так. Стресс – прекрасный триггер для физиологических реакций. Когда человек переживает трудности, иммунная система работает нестабильно и посылает организму сигналы в виде гормональных скачков или выбросов адреналина. Все это – излюбленная «пища» для вируса. Он понимает, что иммунитет ослаблен, а значит, пришло время для атаки. «Подходящий» момент наступил.

Также есть триггеры, которые никак не связаны с эмоциональным состоянием. Например, удаление металлических пломб. Во время этой процедуры в кровь часто попадает

ртуть – любимая пища вируса, поражающего щитовидную железу. Другой пример триггера – инсектициды, пестициды или плесень – идеальная «еда» для вируса, которая убивает ваш иммунитет.

Скорее всего, вы слышали о том, что вирусы самовоспроизводятся. Не верьте этому медицинскому утверждению, оно лишь обманывает вас. Правда в том, что вирусам нужно топливо для размножения. Не важно, что это будет: гормоны, токсины или еда (подробнее об этом вы сможете прочитать в главе 21 «Распространенные заблуждения»).

Вывести вирус из спячки способен как один, так и несколько триггеров.

Например, вы испытывали стресс из-за нездоровой обстановки в семье; состояли в сложных токсичных отношениях; пережили автомобильную аварию; долгое время плохо питались или страдали от бессонницы. Все эти проблемы длительно и комплексно воздействовали на организм, в котором однажды оказался вирус, поражающий щитовидную железу. Заразиться им вы могли где и когда угодно: в момент рождения, в школе, через пищу, которую недавно съели, но именно триггеры привели к развитию заболевания.

Список триггеров

Вот список самых распространенных триггеров вируса, поражающего щитовидную железу. Прочитайте его и поду-

майте, что из этого могло спровоцировать развитие болезни именно в вашем случае.

Имейте ввиду: о существовании многих из этих триггеров вы даже не подозревали, но при этом могли долгое время находиться под их воздействием. Отравление пестицидами, дефицит питательных веществ... Вы могли получить ударную дозу ядов даже во время чистки ковров, но вряд ли вспомните об этом малозначимом событии.

Когда вы начнете думать об этих триггерах, то перед вами предстанет полная картина и вы поймете, почему болезнь появилась в определенный момент жизни. Триггеры перечислены в порядке распространенности. Самые часто встречающиеся указаны в начале списка, а наиболее редкие – в конце.

Плесень. Она может находиться в здании, где вы проводите много времени. К примеру, в доме, офисе или любом другом помещении. Плесень способна повредить иммунную систему и помочь вирусу перейти в наступление.

Амальгамированная зубная пломба, содержащая ртуть. Если у вас есть металлические пломбы (их еще называют амальгамными пломбами), и вы планируете их удалить, будьте осторожны. Ртуть, которая в них содержится, безопасна для организма, пока пломба на месте. Но в процессе удаления она может попасть в кровоток и активировать размножение вируса. Если вы хотите заменить металлические пломбы, попросите, чтобы их удалили по одной.

Ртуть. Именно ртуть – любимая пища вируса, поражаю-

щего щитовидную железу. Избегайте ее в любом виде. Если вы часто едите морепродукты, особенно крупную морскую рыбу (например, тунца или меч-рыбу), будьте бдительны. В крупных породах рыб содержится большое количество ртути. Систематическое употребление их в пищу может со временем подорвать вашу иммунную систему и спровоцировать развитие вируса. Ртуть также передается по наследству, приводя к проблемам со здоровьем у всех поколений. В этом случае проблемы со здоровьем, как правило, списывают на плохую генетику. Никогда не забывайте о воздействии ртути извне. Даже в современном мире мы уязвимы к ее воздействию. Подумайте о том, насколько безопасны для вас и вашей семьи условия проживания, пища, предметы окружающей обстановки.

Дефицит цинка. Дефицит цинка может не только передаваться по наследству, но и увеличиваться у представителей последующих поколений. Если у вас низкие показатели цинка в организме, знайте, что это может спровоцировать заражение вирусом, поражающим щитовидную железу.

Дефицит витамина В₁₂. Даже если анализ крови показывает, что уровень витамина В₁₂ в норме, это еще ничего не значит. Важно, насколько хорошо он усваивается организмом и усваивается ли вообще. Если с этим проблемы, то ваша центральная нервная система, печень и другие органы могут быть уязвимы, и вирус быстро распространится по организму.

Пестициды и гербициды, включая ДДТ. Яды, содержащиеся в жидкостях для опрыскивания лужаек, садов, парков и полей для гольфа могут разрушить организм и усилить вирус за счет токсинов, которые необходимы ему для развития. Пестициды и гербициды, в особенности ДДТ, также могут передаваться по наследству. Часто эту особенность принимают за генетическую патологию.

Бытовые инсектициды, например спреи от жуков, муравьев, тараканов и другие яды, применяемые для уничтожения насекомых, опасны и для вас тоже. Отравляющие вещества, которые в них содержатся, способны накапливаться в организме и приводить к депрессии и размножению вируса, поражающего щитовидную железу.

Смерть одного из членов семьи. Любая психологическая травма способна ослабить иммунную систему. Иногда она приводит к тому, что щитовидная железа начинает вырабатывать гормоны, ассоциирующиеся с негативными эмоциями. Они могут подкармливать вирус. Смерть любимого человека – особый триггер для вируса.

Разбитое сердце или предательство. Тяжелый развод, расставание или предательство – события, которые ослабляют иммунную систему. Организм реагирует на стресс выработкой гормонов и создает условия для развития вируса, поражающего щитовидную железу.

Забота о больном близком человеке. Крайне тяжело наблюдать за тем, как страдает любимый человек. Во время

ухода за близкими многие воспринимают их боль как собственную. Этот опыт может ослабить иммунную систему и помочь вирусу обосноваться в организме.

Рецептурные препараты, «дружелюбно» настроенные к вирусу. Антибиотики и бензодиазепины могут ослабить иммунную систему и стать пищей для вируса. Если вы подозреваете, что заражены, поговорите со своим лечащим врачом и пересмотрите список лекарств, которые принимаете.

Большие дозы лекарств, особенно если принимать их одновременно и в большом количестве, могут стать смертельным коктейлем для вашей иммунной системы и способствовать вирусной атаке. Если вас лечат несколько врачей, которые выписывают разные лекарства, убедитесь в том, что все они знают о вашем курсе лечения. Лишний раз проверьте, корректно ли подобрана дозировка.

Гормональные изменения. Серьезный гормональный сбой, вызванный половым созреванием, беременностью или рождением ребенка, обеспечит вирус одним из его самых любимых блюд – гормонами и будет способствовать развитию вируса. В детском и подростковом возрасте гормональные скачки ослабляют иммунную систему, что дает вирусу преимущество. Этот триггер объясняет, почему многие подростки и молодые матери плохо себя чувствуют.

Употребление наркотиков. Наркотики и содержащиеся в них токсины могут вызвать сбой в работе иммунной системы и создать для вируса питательную среду, благодаря ко-

торой он начнет быстро распространяться.

Финансовые трудности. Проблемы с деньгами всегда вызывают негативные эмоции, а чувство стыда, боязнь неудач и смерти из-за вероятности потери жилья, работы, возможности платить по счетам и самоуважения могут вообще привести к эмоциональному срыву. В результате иммунная система ослабевает и теряет способность отражать атаку вируса.

Телесные повреждения. Вывихнутая лодыжка, сломанная нога, полученные в автомобильной аварии травмы способны истощить ваш организм до такой степени, что вирус, поражающий щитовидную железу, расценит это как сигнал: пора выйти из спячки и начать наступление. Операция – просто огромная удача для вируса, так как все хирургические манипуляции, как правило, сопровождаются приемом антибиотиков.

Профессиональная чистка ковров. Во многих коврах обычно содержатся токсины, а в средствах для их чистки – синтетические химические вещества, которые чрезвычайно ядовиты для людей. Процесс «очистения» ковров лишь выводит эти яды на поверхность. Если вы будете вдыхать такие испарения несколько часов ежедневно, иммунная система ослабнет, а вирус активизируется. Подумайте о том, чтобы избавиться от ковров, или остановите свой выбор на натуральных изделиях. Отдайте предпочтение органическим средствам или современному экологичному сервису

для уборки помещений.

Невысохшая краска. Многие краски, высыхая, наполняют воздух вредными испарениями. Если вы проводите время в помещении, в котором недавно покрасили стены и отсутствует хорошая вентиляция, то рискуете получить ударную дозу токсинов. Они могут ослабить иммунную систему и спровоцировать вирус на атаку щитовидной железы. Всегда выбирайте краски с низким содержанием ЛОС (летучих органических соединений) в составе или вообще без них. Но даже в этом случае не забывайте тщательно проветривать помещение.

Летнее купание. Красные водоросли, или багрянки², как правило, растут в озерах или вдоль побережья океана. В теплую погоду они создают дефицит кислорода и способствуют росту бактерий, которые могут ослабить иммунную систему и стать триггером для вируса, поражающего щитовидную железу. Если вы планируете купаться в водоеме, проверьте, есть ли угроза «красного прилива».

Отходы. Отходы со старых мусорных свалок и токсичных производств могут содержать тяжелые металлы и другие вредные вещества, которые попадают в ближайшие реки. Подобные отходы особенно опасны в жаркую погоду. Купаясь в загрязненных водоемах, вы подвергаете себя воздействию токсинов, которые снижают способность иммунной

² На территории Российской Федерации красные водоросли встречаются в основном в Белом и Баренцевом морях. – Прим. ред.

системы сопротивляться вирусу.

Бессонница. Любая затянувшаяся проблема со сном нарушает работу организма и может пробудить вирус, поражающий щитовидную железу. С другой стороны, присутствие вируса в организме также может стать причиной нарушения сна. (Подробнее о том, что стоит за бессонницей и как от нее избавиться, рассказано в главе 4 «Истинное предназначение щитовидной железы».)

Укусы насекомых. Иногда после укуса паука, пчелы или клеща в коже остается яд или часть тела насекомого. В результате место укуса воспаляется и тем самым создаются благоприятные условия для распространения инфекции. Это может ослабить иммунную систему, а вирус, поражающий щитовидную железу, поймет, что настал идеальный момент для атаки.

Вся правда о триггерах

Надеюсь, что этот список хоть немного помог понять, что же с вами происходит. Обнаружив причину заболевания, вы сможете встать на путь выздоровления и вернуть себе жизненную силу.

Некоторые триггеры часто рассматривают как главную причину развития заболеваний щитовидной железы. Возможно, вы где-то читали об этом или слышали подобное от врачей. Я со всей ответственностью заявляю, что это сужде-

ние ошибочно. Триггеры – не первопричина заболевания, и вы не виноваты в том, что заболели.

Повторюсь, триггер – это просто триггер. Он сможет активировать симптомы только тогда, когда вирус уже присутствует в организме. (В следующей главе я расскажу о том, как легко можно занести этот вирус.) Представьте, что вирус, поражающий щитовидную железу, – это огонь, а триггер – горючее, которое бросили в пламя. В результате костер разгорелся сильнее и разросся до немыслимых размеров, вызвав пожар.

Именно по этой причине одна семья может жить, дышать и даже питаться в доме с плесенью, но муж будет чувствовать себя хорошо, а жена – плохо. Просто в организме жены есть вирус, поражающий щитовидную железу, а у мужа – нет. Рассмотрим другой пример. Возьмем семью из пяти человек. Все ее члены ежедневно находятся под воздействием плесени, но только у трех из них может развиваться болезнь. Почему? Потому что они заражены вирусом, опасным для щитовидной железы. Плесень, как и в первом случае, лишь активизирует его, вызывая проблемы со здоровьем. Если заболеют все пятеро, значит, все они заражены вирусом. Правда, существуют и такие разновидности плесени, которые плохо влияют на всех людей без исключения. Причем, неважно, есть у них вирус или нет. Если люди в равной степени подвергаются воздействию вредных веществ, но некоторые чувствуют себя хуже остальных, значит, вирус давно живет в их

организмах, а плесень лишь истощила иммунную систему, чем и воспользовался вирус.

К сожалению, медицинское сообщество не признает вредоносного влияния вируса, поражающего щитовидную железу. Врачи до сих пор считают второстепенной роль этого распространенного патогена в развитии заболеваний щитовидной железы. Почему-то медики не понимают, что именно он и вызывает проблемы со здоровьем. Правда, некоторые эксперты уже заметили, что анализ на наличие вируса у людей с заболеваниями щитовидной железы, как правило, положительный. Они начинают подозревать, что это неспроста: между вирусом и симптомами болезни есть какая-то связь.

Я понимаю, что, ознакомившись со списком триггеров, одни читатели почувствуют облегчение, а другие – разочарование и грусть. Не стоит сильно переживать. В конце концов, вы не можете заранее знать, когда вам разобьют сердце, а жизнь подбросит новые испытания, и вы не в силах сделать так, чтобы любимые жили вечно. Неужели теперь вам придется болеть из-за любого плохого события, проблемы или стресса?

Разумеется, нет. Я не хочу, чтобы вы смотрели на этот список и боялись жить. Правда в том, что у нас есть врожденное, дарованное Богом право проходить через трудности в целостности и сохранности. Более того, выдержав эти испытания, мы должны стать крепче и сильнее. Поэтому не нужно бояться этих триггеров. Вы можете и должны жить без бо-

лезней.

Но как это сделать? Как использовать знания, которыми вы теперь владеете?

Повышайте уровень осознанности. Защищайте себя и свою семью от того, с чем можете бороться. Следуйте рекомендациям из этой книги. Они помогут усмирить вирус, поднять иммунитет и восстановить больную щитовидную железу. Позаботьтесь о себе так, как вы этого заслуживаете. Будьте в лучшей форме, чтобы достойно встретить испытания (приятные и не очень), которые приготовила вам жизнь.

Глава 3

Как работает вирус, опасный для щитовидной железы

Легко ли в принципе занести в организм этот вирус? Очень. Вы могли заразиться им в любой момент жизни: в колледже, когда пили пиво из одной кружки с другом; целовались на свидании, ели в ресторане, где повар случайно порезал палец во время приготовления пищи; могли заполучить вирус при переливании крови; в общей ванной или душевой, или после того, как кто-то чихнул на вас в начальной школе. Вы могли заразиться от своих родителей еще во время оплодотворения, потому что этот вирус способен передаваться по наследству.

Вы, наверное, удивитесь, но раньше заразиться вирусом было намного сложнее. Первые штаммы передавались только через кровь и иногда через слюну. А вот новейшие, мутировавшие разновидности (на сегодняшний день их обнаружено более 60) подхватить так же просто, как простуду или грипп. Современные штаммы легко передаются через биологические жидкости: кровь, слюну, слезы, выделения из носа и так далее. Обычное чихание, глоток воды из общего стакана, минимальный контакт с человеком, находящимся в заразной фазе вируса, – все это может стать причиной попада-

ния вируса в организм.

Вероятно, вы заразились давным-давно и даже не подозревали об этом, ведь на ранних стадиях вирус не вызывает никаких симптомов, не считая легкого першения в горле и небольшой усталости. Может, это состояние длилось неделю или две в детском, подростковом или взрослом возрасте, а потом все прошло само собой. Недомогание могло показаться настолько незначительным, что ни вы, ни ваша семья не обратили на него внимания. Вероятно, вы даже этого не запомнили.

Вирус мог проявиться в постинкубационный период. Месяц или два вы чувствовали чрезвычайную усталость и пребывали в лихорадочном состоянии – болела голова, першило в горле, воспалились миндалины и даже появились высыпания по всему телу, – но затем вы выздоровели.

На самом деле, даже если симптомы заболевания прошли, вирус никуда не исчез. Более того, за время спячки он активно распространялся по организму и продвинулся так далеко, что почувствовал себя хозяином. Однажды вирус добрался до заветной цели – щитовидной железы – и вызвал воспаление во всем организме или поразил центральную нервную систему.

Каков же этот вирус?

Итак, вы знаете, что опасный для щитовидной железы ви-

рус легко занести в организм, просто выпив с кем-то из одного стакана или переночевав в одной комнате. Заразиться можно после поцелуя, а потом несколько месяцев страдать от усталости, высокой температуры и першения в горле... Похоже на мононуклеоз (он же железистая лихорадка или «болезнь целующихся»), не так ли?

Да, именно так. Патоген под названием «вирус, поражающий щитовидную железу», вызывающий также и мононуклеоз, – это вирус Эпштейна – Барр (ВЭБ). Медицинскому сообществу еще предстоит узнать, что мононуклеоз – всего лишь вторая стадия этого вируса (всего их четыре). На третьей стадии он поражает щитовидную железу, что объясняет 95 % всех проблем с этим органом. (Причины появления остальных 5 % следующие: радиация, которую человек получает во время флюорографии, рентгеновских снимков, компьютерной томографии; зараженная вода и пища; авиаперелеты; телефонные звонки; наследственность; выбросы в атмосферу вредных веществ после ядерных катастроф.)

Разновидности вируса Эпштейна – Барр (ВЭБ)

Вирус Эпштейна – Барр принадлежит к семейству герпесвирусов, существующих уже более ста лет. Со временем герпетические инфекции видоизменялись и мутировали, становясь более живучими. То же самое произошло и с

ВЭБ. Его штаммы (как я уже говорил, их насчитывается более 60) условно можно разделить на шесть групп в зависимости от тяжести последствий для человека, примерно по 10 в каждой. Врачи и ученые пока знают только о штаммах вируса из одной из этих групп. В 1964 году Энтони Эпштейн, Ивонна Барр и Берт Ачонг объявили об открытии ВЭБ. Вероятнее всего, тогда они обнаружили шестой и седьмой штаммы вируса Эпштейна – Барр из второй группы. (Не запутайтесь в терминологии, так как медики называют ВЭБ вирусом герпеса человека четвертого типа. Этот термин – всего лишь общепринятое название вируса.) Но, вскоре после знаменательного открытия ВЭБ, финансирование дальнейших исследований вируса прекратилось, и на этом все закончилось. Возможно, именно поэтому медики до сих пор не подозревают о существовании такого количества разных групп и мутировавших штаммов вируса.

Некоторые штаммы ВЭБ (из первой группы) очень мягкие и медлительные. Они могут вызывать боли в пояснице, но не способны добраться до щитовидной железы. Остальные – агрессивнее и быстрее. Они провоцируют развитие таких серьезных заболеваний, как рассеянный склероз и рак. Подробнее о группах ВЭБ я рассказал в главе «Вирус Эпштейна – Барр, синдром хронической усталости и фибромиалгия» в моей первой книге «Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления».

Многообразие типов ВЭБ объясняет, почему вирус проявляется у людей неодинаково и вызывает разнообразные заболевания щитовидной железы. Эндемический зоб, например, развивается из-за первого штамма первой группы. Гипертиреоз и Базедову болезнь вызывают только очень агрессивные штаммы ВЭБ из четвертой и пятой групп. Они вынуждают щитовидную железу производить дополнительную тиреоидную ткань и вырабатывать больше гормонов, а также провоцируют развитие рака щитовидной железы (подробнее о возникновении этого страшного заболевания рассказано в главе 6 «Рак щитовидной железы»). Доброкачественные опухоли, узлы и кисты могут быть вызваны разновидностями ВЭБ из второй группы по шестую. Тиреоидит Хашимото и гипотиреоз провоцируют любые штаммы ВЭБ из любой группы.

ВЭБ, подобно эпидемии, распространяется так быстро, что через 20 лет число штаммов этого вируса может увеличиться до 100, и большинство из них будут поражать молодежь. Уже сейчас из-за новых мутаций ВЭБ примерно 17 из 100 студентов колледжей бросают учебу после первого или второго года обучения. Растерянные молодые люди отправляются домой и пытаются бороться с неприятными симптомами. Многим из них диагностируют болезнь Лайма, о которой мы поговорим позже. Вчерашние студенты не понимают, что с ними происходит, и отчаиваются. Им кажется, что из-за проблем со здоровьем они никогда не смогут воплотить свои мечты в реальность. А теперь подумайте, сколько еще

детей и подростков перейдут на скамейку запасных через 20 лет, учитывая скорость мутации вируса и появления новых штаммов.

Вот по этой причине ВЭБ требует нашего пристального внимания именно здесь и сейчас. Вы можете внести свой вклад в борьбу за здоровье человечества, если с помощью этой книги станете настоящим экспертом в области здоровья щитовидной железы. Зная, как именно работает этот вирус, вы защитите себя и своих близких от тех проблем, которые он может вызвать.

Токсины вируса

Во время размножения вирус создает ядовитые отходы. Именно из-за них, как правило, проявляются болезненные симптомы на третьей стадии (когда вирус атакует щитовидную железу) и на четвертой стадии (когда он выбирает в качестве мишени центральную нервную систему). ВЭБ опасен для человека именно из-за этих токсинов, ведь их воздействие губительно для всего организма.

Продукты жизнедеятельности вируса. Когда ВЭБ поглощает свою любимую пищу, то есть токсичные тяжелые металлы, излишки адреналина или даже яйца, если они присутствуют в вашем рационе, он разрастается и выделяет токсичные отходы. Чем больше размножается ВЭБ, тем больше субпродукта попадает в кровь и тем больше проблем появ-

ляется у человека. Например, избыток токсичных отходов в кровотоке может привести к закупорке отверстия митрального клапана и вызвать учащенное сердцебиение.

Отмершие вирусы. Продолжительность жизненного цикла вируса Эпштейна – Барр – около шести недель. Отмершие вирусы чрезвычайно токсичны и по мере размножения их становится все больше. Они похожи на выброшенных на берег дохлых крабов с пустыми раковинами или гниющим мясом внутри. Поскольку вирус постоянно мутирует, форма оболочек мертвых вирусов разная. Эти оболочки могут накапливаться в разных частях организма и вызывать серьезные проблемы. Так, скопление отмерших вирусов в печени и лимфатической системе приводит к их застою, который выражается в быстрой утомляемости, наборе веса, задержке жидкости в организме, запорах, метеоризме, приливах жара, фибрилляции сердца, спутанности сознания и появлении симптомов пременопаузы/менопаузы. Если ВЭБ особенно активен, отмершие вирусы попадают в кишечник. При анализе кала у человека с ВЭБ лаборанты часто находят тысячи ядовитых фрагментов и, как правило, принимают ядовитые отходы вируса за паразитов.

Нейротоксины. На последних стадиях вирус Эпштейна – Барр производит нейротоксины – части продуктов жизнедеятельности вируса, покрытые тонкой склизкой пленкой. Их яд вызывает воспаление нервных окончаний, причиняет сильнейшую боль и нарушает нормальное функционирование.

ние нервной системы. Он выделяется из мертвых вирусов, в оболочках которых еще сохранились остатки «мяса», и разносится по всему организму. Эти выделения ВЭБ состоят из того, чем вирус питался. Например, ртути и других токсичных тяжелых металлов. Нейротоксины настолько разрушительны и аллергенны, что их можно сравнить со смертоносным ядом паука или змеи. ВЭБ перерабатывает огромное количество этих токсинов для того, чтобы они могли повредить или даже убить здоровые клетки внутренних органов и соединительных тканей. Если во время распространения по организму вирусу удастся проглотить старые нейротоксины, они восстанавливаются, а сила их яда усиливается в разы. Это наносит еще больший урон здоровым клеткам и снова вызывает воспаление нервных окончаний. ВЭБ использует эти яды в стратегически важные периоды на третьей стадии, а на четвертой они должны полностью обезвредить иммунную систему.

Дерматотоксины. Схожи с нейротоксинами. Эти ядовитые вещества выделяются ВЭБ, когда медь и пестициды, такие как ДДТ, передаваемые человеку по наследству, локализируются в печени и становятся для вируса стабильным источником питания. (Так же, как и нейротоксины, дерматотоксины могут существовать в оболочках вирусов и покидать их спустя какое-то время.) ВЭБ нарушает работу лимфатической системы, и ей становится все сложнее отфильтровывать эти ядовитые вещества. В итоге им приходится поки-

дать организм через кожу, вызывая раздражение, боль, зуд и/или сыпь. Внутренние дерматотоксины сильно отличаются от известных разновидностей дерматотоксинов – вредных химических соединений, которые причиняют вред коже, попадая на нее извне. Дерматотоксины ВЭБ находятся внутри организма. Проникая через слой дермы, они могут привести к тому, что у человека диагностируют экзему, псориаз или псориатический артрит. Из-за того, что медь, ДДТ и другие токсичные вещества передаются по наследству, они могут содержаться даже в печени новорожденных, вызывая у малышей экзему, псориаз, желтуху и сбивая с толку врачей.

Стадии развития вируса Эпштейна – Барр

Как я уже говорил, у ВЭБ есть четыре стадии. Заболевания щитовидной железы развиваются на третьей стадии. Когда вы разберетесь с особенностями каждой стадии, вы сможете лучше понять процессы в вашем организме; проанализировать, что с вами происходит, и предотвратить болезнь.

Первая стадия: зародыш

Если человек заразился ВЭБ или уже родился с ним, то распознать его присутствие в организме будет не так уж просто. Дело в том, что на начальных стадиях вирус, поража-

ющий щитовидную железу, никак себя не проявляет. Самые худшие симптомы, которые вы можете испытывать, – это апатия, легкое недомогание и большая, чем у других людей, предрасположенность к простуде, гриппу, воспалению миндалин и ушей. Людям с сильным иммунитетом или легкой стадией ВЭБ вирус может не причинять никаких беспокойств на протяжении всей жизни. Он так и останется в стадии зародыша и будет бессимптомно присутствовать в кровотоке.

Тем, кто столкнулся с агрессивными штаммами вируса, вызывающими проблемы со щитовидной железой (и не только с ней), повезло меньше. Вирус может никак себя не проявлять, но при этом будет размножаться в организме. Когда обстоятельства сложатся для него благоприятным образом или появятся «правильные» триггеры, он перейдет во вторую стадию – моноклеоз. На этой стадии инфицируются такие органы, как печень и селезенка.

К счастью, не всегда все заканчивается так плачевно. Вирус не сразу начнет поражать органы. Его можно остановить, особенно на первой стадии, когда он очень уязвим. Если вы знаете, что контактировали с зараженным человеком, то можете использовать методы профилактики, которым посвящена третья часть «Воскрешение щитовидной железы». Они помогут вам избавиться от большей части вирусов и держать под контролем те из них, что остались в организме.

Вторая стадия: война

ВЭБ внезапно «оживает» и переходит во вторую стадию мононуклеоза, как правило, из-за сильного переутомления. Вот почему это заболевание распространено среди студентов колледжей. Молодые люди, которые недавно жили с родителями, устают от учебной нагрузки, плохо спят и неправильно питаются. Все это приводит к развитию мононуклеоза – началу второй стадии вируса Эпштейна – Барр. К слову, мононуклеоз – самая опасная и распространенная болезнь учащихся колледжей и университетов. Мало кто знает, но 70 % студентов заражаются им в первые годы обучения.

Мононуклеозом можно переболеть как до, так и после колледжа. Если у вас есть проблема со щитовидной железой, но вы ничего не знаете о болезни, то скорее всего вы переболели в детстве. Сейчас врачи уже начали выявлять мононуклеоз у детей в возрасте шести – восьми лет, но, как правило, такой диагноз ставят только подросткам. Раньше вообще было не принято ставить подобный диагноз детям младше шести лет, независимо от того, что показывают результаты анализов. Это классическая проблема соблюдения нормативно-правового соответствия в медицинских кругах, которая тормозит прогресс. У младенцев и маленьких детей может быть мононуклеоз, который часто называют ревматическим полиартритом или железистой лихорадкой, хотя на

самом деле – это вторая стадия ВЭБ в активной фазе.

Во взрослом возрасте распознать мононуклеоз еще труднее. Особенно, если он протекал в мягкой форме. У вас неделю могло немного поболеть горло и наблюдался небольшой упадок сил, а потом все вернулось на круги своя, но за это время вирус стал очень заразным.

Если вы не унаследовали вирус от предыдущих поколений, значит, заразились в повседневной жизни. Мононуклеоз в активной фазе сложно распознать. Анализ крови не показателен, поскольку его можно интерпретировать по-разному. К сожалению, будущих врачей не учат трактовать небольшие изменения уровня лейкоцитов или антител, поэтому, даже если вы посещали врачей, нет никаких гарантий, что вам поставили правильный диагноз.

Цель ВЭБ на стадии мононуклеоза – ослабить вашу лимфатическую систему, потому что она – главный защитник организма. В активной фазе мононуклеоза ВЭБ выходит из спячки и начинает производить токсины. Они посылают иммунной системе сигнал, что захватчик пришел. Выражаясь образно, звонят во все колокола. Иммунная система отвечает на этот сигнал и отправляет клетки-идентификаторы. Они должны «обозначить» вредоносных гостей. После этого в бой вступают клетки-солдаты. Их главная цель – найти и убить помеченные вирусы.

Пока бушует эта битва, человек испытывает на себе симптомы мононуклеоза. Они могут быть как еле заметными, так

и сильными, в зависимости от того, какой штамм вируса присутствует в организме. Ангина, повышенная температура, головная боль и сыпь совсем не говорят о том, что ваше тело восстало против вас. На самом деле иммунная система работает в полную силу, чтобы вас защитить. Иногда эти симптомы появляются и исчезают. Это происходит потому, что иммунная система берет вирус под контроль, а потом ей нужно время, чтобы снова набраться сил и сражаться дальше.

В какой-то момент вирус получит сообщение о том, что он не может вечно пребывать в активной стадии, поэтому начнет искать в организме место жительства. Через неделю или даже несколько месяцев борьбы организма с мононуклеозом он выберет орган или несколько органов и попробует покинуть кровоток, чтобы обустроиться на новом месте. Рано или поздно война с вирусом сойдет на нет, и начнется вторая фаза второй стадии – спячка и уединение. ВЭБ станет очень осторожным и будет тихо ждать подходящего момента и триггеров.

К сожалению, даже в этом случае он может доставлять неприятности. У всех, у кого наблюдается ВЭБ во второй стадии – если только они не придерживаются строго противовирусного протокола лечения, о котором я расскажу позже, – вирус в конечном итоге оказывается в печени. Почему именно там? Дело в том, что печень – это фильтр организма. Здесь оседают токсичные вещества, например, медь, диоксины, вредные жиры и токсины, передавшиеся по наследству

от предыдущих поколений, а также другие отходы. Все это – любимая пища ВЭБ. Он питается этими отходами, поддерживая жизнь и регенерируя.

Если вы пытаетесь понять, почему вас атаковал вирус на этой стадии, вспомните, случалось ли вам набирать вес, несмотря на то что вы соблюдали диету и занимались спортом. Может, в какой-то период вы стали уставать больше обычного. Возможно, все это сопровождалось упадком сил и небольшой спутанностью сознания. Вероятно, в это время ВЭБ стал чувствовать себя комфортно во второй фазе второй стадии. ВЭБ и его токсичные отходы закупорили печень, из-за чего она стала «ленивой». Медлительная перегруженная печень как раз и послужила причиной набора веса, изменений уровня энергии и нарушения ясности мышления (подробнее об этом в главе 5).

Современные анализы на ВЭБ могут обнаружить присутствие вируса в кровотоке, но не во внутренних органах. Поэтому ваш лечащий врач так и не сможет понять, что именно ВЭБ в печени стал причиной колебаний веса. Чаще всего медики связывают набор лишних килограммов с пременопаузой или гормонами. Если лечащий врач согласен с результатами новейших исследований лечения щитовидной железы, он, скорее всего, переложит всю ответственность на нее. С тем же успехом он может связать набор веса с пропусками тренировок или с приемом пищи перед сном. Ни один из вариантов не будет правильным, и в этом нет вашей вины.

Ангина, головная боль и сыпь совсем не говорят о том, что ваше тело восстало против вас. На самом деле иммунная система работает в полную силу, чтобы вас защитить.

Как только ВЭБ переместится в органы, анализы крови начнут показывать старую инфекцию ВЭБ, но не покажут новую, и многие врачи сочтут, что вирус больше не опасен для организма. Никто не задумывается о том, что он просто затаился, спрятался подальше от угрозы и прекрасно себя чувствует. Ошибка в интерпретации анализа крови на ВЭБ показывает, как много у медицинского сообщества пробелов в информации о вопросах изучения вируса и оценке вреда, который он может причинить. При всем уважении, это – одна из величайших оплошностей медицины, допущенных за всю историю существования человечества.

Ситуацию может изменить достаточное финансирование исследований, призванных объяснить изменение уровня лимфоцитов, базофилов, нейтрофилов, моноцитов, тромбоцитов, а также показателей антител к ВЭБ. Грубо говоря, нужно разработать тщательный алгоритм расшифровки таких данных. Если лейкоциты посылают сигналы о том, что они ведут борьбу, значит, что-то не так и инфекция не исчезла, а перешла в активную фазу.

Повышенное содержание антител к ВЭБ в крови не означает, что вирус побежден. Антитела лишь указывают на наличие вируса в организме и объясняют появление неприят-

ных симптомов. Запомните: анализ крови чаще всего ничего не показывает. Подробнее об этом рассказано в главе 7 «Диагностика заболеваний щитовидной железы». Некоторые люди годами живут с ВЭБ, и их анализы в норме. Но иногда врачи обнаруживают ВЭБ именно по анализу крови. Однако найти не значит обезвредить. Важно понимать, где именно находится вирус. Возможно, он из печени движется к щитовидной железе или уже поразил ее и создает узелок, а может, провоцирует развитие гипотиреоза или других редких заболеваний, о которых пойдет речь в главе 5. Почти всегда местоположение ВЭБ можно обнаружить. Если врачи научатся распознавать тайные знаки, которые посылает организм, они смогут остановить эпидемию вируса.

Если вирус находится в печени, на это укажут такие проблемы со здоровьем, как повышенный уровень гликированного гемоглобина А1С; диабет второго типа; высокий уровень холестерина; гепатиты А, В, С и D; фиброз; воспаление печени; развитие гиперчувствительности к продуктам; низкий уровень соляной кислоты в желудке и, как следствие, метеоризм, запоры, проблемы с пищеварением и нарушения работы кишечника. Эти симптомы, как правило, ошибочно принимают за повышенную кишечную проницаемость. Об этом я подробно рассказываю в своей книге «Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления».

У некоторых людей вирус находится только в печени, у

других он пытается расширить зону влияния за счет селезенки или репродуктивных органов. Селезенка – один из фильтров организма. На ВЭБ она моментально реагирует воспалением и увеличивается в объеме. Вирус также приводит к сбою в ее работе. Главные симптомы поражения селезенки – метеоризм и боли под ребрами с левой стороны. Врачи называют это заболевание спленомегалией.

Поражение ВЭБ женских репродуктивных органов может привести к фиброзным опухолям, синдрому поликистозных яичников (СПКЯ) и осложнениям во время беременности. У мужчин вирус часто поражает простату, а в запущенных случаях может стать скрытой причиной рака простаты.

Инкубационный период ВЭБ длится от одного месяца до 20 лет, в зависимости от штамма вируса и его группы. Скорость, с которой вирус распространяется по организму, зависит от условий жизни человека и триггеров. Некоторые люди живут с ВЭБ в печени долгие годы и доживают до глубокой старости, даже не подозревая о своей болезни. У других после стадии мононуклеоза вирус за каких-то три месяца переходит в печень, а затем поражает щитовидную железу. Оба этих примера – скорее исключения из правил. Обычно ВЭБ дремлет в организме человека на протяжении четырех-пяти лет.

Во время инкубационного периода ВЭБ «спит» и ждет удобного для нападения момента. Катализатором может послужить что угодно: сильное горе, прием лекарств в больших

дозах или травма. Практически любой из триггеров способен привести к повышенной выработке гормонов и сбою в работе иммунной системы. Если это случится, вирус сразу же почувствует ее уязвимость и приготовится нанести удар по своей новой цели – щитовидной железе.

Третья стадия: щитовидная железа

Когда ВЭБ начнет приближаться к щитовидной железе, у некоторых людей могут проявиться симптомы легкой формы мононуклеоза. Анализ крови не покажет наличие этого заболевания, поскольку им вы уже переболели. Врачи могут обратить внимание лишь на повышенное содержание антител к ВЭБ, но в итоге решат, что вирус не представляет никакой угрозы.

Между тем, вирус станет действовать активнее и агрессивнее и наполнит печень токсинами. Яды попадут в лимфатическую систему и кровоток. Сначала они обезвредят главных защитников щитовидной железы— лимфоциты, которые не просто так находятся в миндалинах. Медики пока не знают об этом, но у щитовидной железы есть собственная иммунная система, и лимфоциты – ее важная составляющая. Со временем вирус истощит иммунную систему и вынудит ее обратиться за помощью к другим органам. Лимфоциты откликнутся на этот призыв и, подобно офицерам, ринувшимся в бой, оставив полевой лагерь и бросив генерала одного в

палатке, покинут щитовидную железу. Этим воспользуется ВЭБ и без труда проникнет в щитовидную железу.

Как только вирус обоснуется на новом месте, симптомы мононуклеоза станут менее выраженными. Это значит, что ВЭБ начал глубже «зарываться» в ткани щитовидной железы. Созревшие и изменившие форму вирусы, словно тысячи дрелей, будут буравить щитовидную железу, попутно убивая здоровые клетки. В этот период могут начаться проблемы со здоровьем, которые врачи ошибочно примут за аутоиммунные заболевания, следствие старения или менопаузы.

Но вирусы не вечны. Они умирают и заменяются новыми, а старые оболочки попадают в кровоток. Из-за измененной формы их очень часто принимают за боррелии и ошибочно ставят диагноз «болезнь Лайма».

Чем глубже вирус прячется в щитовидной железе, тем сложнее найти его и уничтожить. Во время борьбы щитовидной железы с ВЭБ нейротоксины, дерматотоксины, вирусные отходы и ядовитые отмершие вирусы атакуют иммунную систему и пытаются ее отвлечь. В свою очередь, иммунная система направляет все свои ресурсы на их подавление. Если во время этих войн человек неправильно питается и подвергается воздействию сразу нескольких триггеров, перечисленных в главе 2, это точно не закончится ничем хорошим. На третьей стадии избыток нейротоксинов, вирусных отходов и особенно дерматотоксинов в кровотоке может привести к развитию волчанки. Об этом состоянии я расскажу подроб-

нее в главе 5.

Перед тем, как углубиться в подробности о щитовидной железе, запомните вот что: некоторые вирусы всегда остаются в спячке. Они тихо сидят в печени, селезенке и/или репродуктивной системе (даже когда большая часть вирусов уже обосновалась в щитовидной железе) и потребляют пищевые ресурсы, которые находятся в этих органах. Поэтому, помимо нарушения функций щитовидной железы, у вас могут появиться и другие проблемы со здоровьем. Так, вирус приводит к ожирению печени и сбоям в ее работе, бесплодию, учащению сердцебиения, проблемам с пищеварением или ко спутанности сознания. По мере того как вирус распространяется по щитовидной железе, его побочные продукты, токсины и прочий выделяемый им мусор перегружают главные фильтры нашего организма – печень и селезенку. На третьей стадии это становится более чем ощутимо.

Иногда атака на щитовидную железу протекает еле заметно. Например, если штамм ВЭБ не агрессивный, и человек не сталкивался с триггерами. Однако это не значит, что вируса нет. Он все равно будет разрушать ткани щитовидной железы, из-за чего она станет вырабатывать меньше гормонов. Этот процесс может затянуться на несколько лет. Врач, скорее всего, скажет, что вы просто стареете. Но дело тут не в возрасте, а в легкой форме гипотиреоза.

Гипотиреоз сам по себе не так уж и страшен. Наше тело хорошо умеет компенсировать дефицит гормонов щитовид-

ной железы. Миллионы женщин всю жизнь живут со скрытой формой болезни и даже не догадываются о том, что их щитовидная железа неактивна. Гипотиреоз можно смело назвать одним из симптомов ВЭБ. Почти каждый человек с этим вирусом рано или поздно сталкивается с гипотиреозом. Но вот ответить на вопрос, почему возникает эта болезнь, ни медицинские исследования, ни наука пока не могут.

Вирусы умирают и заменяются новыми, а старые оболочки попадают в кровоток. Из-за измененной формы их принимают за боррелии и ошибочно ставят диагноз «болезнь Лайма».

Если гипотиреоз сопровождается болезненными симптомами, значит, внутри организма вирус более активен. Современные исследования авторитетно заявляют, что именно гипотиреоз становится причиной повреждения щитовидной железы, но это не так. Болезненные симптомы и проблемы со здоровьем – прежде всего, «заслуга» ВЭБ, а не гипотиреоза. Надеюсь, это открытие поможет вам поверить в себя и свои возможности.

Скрытый вирус, если его штамм более агрессивен, со временем разрастается до невероятных размеров и начинает бурить щитовидную железу с удвоенной силой. Это приводит к ее увеличению и воспалению (тиреоидиту). Поэтому ваше тело не сошло с ума – во всем виноват вирус. Из главы 2 «Что провоцирует вирус, поражающий щитовидную железу» вы узнаете, что воспаление – это всегда симптом чужерод-

ного вторжения, а не причина или объяснение заболевания.

Щитовидная железа воспаляется в двух случаях: когда ее травмирует активно проникающий вирус и когда он присутствует в ней пассивно. Как бы там ни было, иммунная система будет реагировать на ВЭБ созданием антител. Медики считают, что именно они разрушают ткани щитовидной железы, но на самом деле антитела не виноваты. Они лишь уничтожают вирус, который вызывает воспаление. Иммунная система не настроена против вас и не разрушает организм. Выработывая антитела, она лишь показывает, что работает на износ и пытается защитить вас от вторжения вируса.

Тиреоидит Хашимото – усовершенствованная версия гипотиреоза. Некоторые источники авторитетно заявляют, что именно тиреоидит вызывает гипотиреоз, но это заблуждение. Жизненные неурядицы, стрессы, диеты, влияние триггеров, перечисленных в главе 2, на иммунную систему – все эти факторы могут способствовать превращению гипотиреоза в тиреоидит Хашимото. Роды – распространенный триггер для тиреоидита. Именно недавно родившие женщины чаще всего страдают от тревожных симптомов.

Иногда болезнь развивается по другому сценарию и приводит к гипертиреозу и/или Базедовой болезни. В этом случае недуг будет вызван специфическими разновидностями ВЭБ, которые на третьей стадии заставляют щитовидную железу активно увеличивать количество ее клеток и выделять

больше гормонов. Такой процесс оказывает уникальное воздействие на здоровье, но об этом я расскажу позже. А сейчас нужно запомнить одно: ваше тело всегда на вашей стороне. Именно вирус Эпштейна – Барр – причина всех проблем, а вовсе не сбои в работе отдельно взятых органов и иммунной системы.

Третья стадия ВЭБ может растянуться на долгие годы. Во всех этих случаях на третьей стадии вирус может быстро добираться до своей следующей цели, или же битва внутри щитовидной железы может продолжаться в течение многих лет – на это влияет множество факторов, о которых мы постоянно говорим: внешние раздражители, дефицит микроэлементов, токсины и тому подобное. Как и при мононуклеозе, в этот период часто происходит обострение, которое сопровождается периодами улучшений. Вот симптомы, которые говорят о том, что иммунная система борется с ВЭБ: быстрая утомляемость, спутанность сознания, учащенное сердцебиение, метеоризм, дезориентация, приливы жара, тревожность, проблемы со сном, боль и плохое настроение, хроническая ангина, небольшое повышение температуры, зуд и онемение, выпадение волос, ломкость ногтей, сухость кожи и головокружение. (Подробнее об этих симптомах рассказано в главе 5.) Причина всех этих проявлений – не проблемы щитовидной железы, а вирус, который поражает внутренние органы.

Главная задача иммунной системы в этот период – защи-

тить щитовидную железу. Распознать присутствие вируса в щитовидной железе можно по узелкам (небольшим шишкам). Они представляют собой кальциевые «тюрьмы», которые организм создает, чтобы отгородиться от вируса. Если заключенные в них вирусы активны, узелки могут превратиться в кисты. Иногда небольшие кисты образуют рубцовую ткань и способны перерасти в доброкачественную опухоль. Если организм поразила агрессивная разновидность ВЭБ из четвертой и пятой группы, в щитовидной железе могут образоваться злокачественные опухоли. Как правило, так происходит, если уровень токсинов в организме сильно превышен.

Цель вируса – ослабить щитовидную железу и нарушить работу эндокринной системы. Надпочечники из-за сниженной активности щитовидной железы вбрасывают в кровь большое количество адреналина – излюбленного лакомства вируса. Он использует адреналин и кортизол для роста и развития, а затем просто ждет правильного триггера (расставания с любимым человеком или развода) или топлива (адреналина или много сэндвичей с яйцом и сыром на обед), чтобы добраться до заветной цели – центральной нервной системы. Но его можно остановить.

Четвертая стадия: таинственные заболевания

На второй и третьей стадии ВЭБ повреждает не только щитовидную железу, но и другие органы. На четвертой – воз-

действует на центральную нервную систему. К слову, перейти на последнюю стадию развития вирус может за один день.

К счастью, многие люди никогда не достигают четвертой стадии. Но даже если это произошло, не стоит опускать руки: у вас все равно есть возможность почувствовать себя лучше. Победа вполне реальна в этой битве.

Мутации вируса стремительно распространяются по всему миру, поражая людей всех возрастов. Все больше тех, кому чуть за двадцать, сталкиваются с таинственными симптомами: быстрой утомляемостью, потерей ориентации в пространстве, тревожностью, депрессией, унынием, болями в животе и спутанностью сознания. Иногда на эти проблемы не обращают внимания, а порой их списывают на особенности возраста или связывают с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), биполярным аффективным расстройством, кандидозом, деперсонализацией. Лечение не приносит облегчения, и никто даже не догадывается о том, что на самом деле во всем виноват вирус. Молодым людям ставят ошибочные диагнозы, тогда как на самом деле у них четвертая стадия ВЭБ.

Люди, которым ошибочно ставят диагноз СДВГ, зачастую жалуются на спутанность сознания и дезориентацию, которые на самом деле спровоцированы вирусом. Они неспособны сосредоточиться, страдают от непрерывного потока мыслей и становятся излишне суетливы. Причина такого изменения в поведении – отравление нейротоксинами ВЭБ, а не

ртутью, как при «настоящем» СДВГ. То же самое касается и ошибочного диагностирования биполярного расстройства. У людей с ВЭБ также могут случаться периоды сильной нервной утомляемости и депрессии, которые сменяются чрезмерной активностью в периоды передышек ВЭБ. После того как вирус восстановит свои силы, он снова погрузит свою жертву в состояние возбуждения. Кандидоз зачастую тоже появляется из-за ВЭБ. Именно вирус – причина плохой работы печени и проблем с кишечником, а вовсе не грибок, паразиты или некий синдром повышенной кишечной проницаемости. (Об истинной, не вирусной, природе возникновения СДВГ, депрессии, а также о том, что на самом деле происходит с пищеварением во время заболевания кандидозом, можно узнать из книги «Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления».)

ВЭБ, попавший в растущий организм, способен привести к деперсонализации личности. Молодые люди становятся отчужденными, безрассудными, невнимательными. Это происходит из-за воздействия вирусных отходов на нейронные связи. В них происходит своеобразное короткое замыкание, которое мешает мозгу развиваться и крайне отрицательно влияет на его работу. Мозг подростков находится в стадии формирования, поэтому четвертая стадия ВЭБ для них особенно губительна. Молодые люди больше не могут радоваться жизни и не понимают почему, а близкие ничем не могут

им помочь. Это одна из серьезнейших проблем современности, и ее можно было бы избежать, если бы люди знали о ВЭБ.

Мутации вируса стремительно распространяются по миру, поражая людей всех возрастов. Все больше тех, кому чуть за двадцать, сталкиваются с таинственными симптомами.

Фибромиалгия, синдром хронической усталости (СХУ), ревматоидный артрит (РА), тиннитус (звон в ушах), головокружение, болезнь Меньера, фиброз легких, кистозный фиброз (муковисцидоз), интерстициальные заболевания легких, синдром Элерса – Данлоса, саркоидоз, синдром беспокойных ног (болезнь Виллиса – Экбома), рассеянный склероз (РС)... Если вы столкнулись хотя бы с одним из этих таинственных заболеваний, связанных со щитовидной железой, то, как никто другой, понимаете, к какому физическому и эмоциональному дисбалансу может привести ВЭБ на четвертой стадии.

Зараженные вирусом ощущают себя ленивыми, ненормальными, неадекватными людьми или лжецами. Анализы крови, рентгенограммы, МРТ и КТ-сканирования не могут диагностировать ВЭБ. Врачи приходят в замешательство, видя многочисленных пациентов с жалобами на таинственные неврологические симптомы. Члены семьи и друзья пациентов тоже страдают. Они не понимают, почему медицина до сих пор не может объяснить, что происходит с их близ-

кими, и не предлагает эффективного лечения. Больным еще тяжелее. Зараженные ВЭБ ощущают себя очень одиноко, но в глубине души знают, что не выдумывают все эти необъяснимые симптомы: боли, депрессии, спутанность сознания, головокружение, чрезмерную усталость и другие. И все же, порой закрадывается мысль: а не обманывают ли они себя и окружающих, придумывая заболевания или вызывая их каким-то необъяснимым образом?

Больше вам не придется гадать. Есть вполне реальное объяснение тому, что с вами происходит. Дело в том, что на четвертой стадии вирусные нейротоксины заполняют кровоток и направляются в мозг, где отключают нейромедиаторы. После этого вирус провоцирует воспаление нервных окончаний во всем организме, повышает их чувствительность и даже вызывает аллергические реакции на нейротоксины. На этом этапе человеку становится очень плохо. Спутанность сознания, потеря памяти, дезориентация, депрессия, тревожность, мигрени, боли в суставах, невралгия, учащенное сердцебиение, плавающие перед глазами «мушки», усталость ног, звон в ушах, бессонница, длительное восстановление после травм – это далеко не полный список неприятных симптомов. Обо всех этих болезненных состояниях вы прочтете в главе 5.

Нервные окончания посылают «сигнальный» гормон и оповещают организм о том, что они оголены и нуждаются в восстановлении. На четвертой стадии ВЭБ быстро обнару-

живает гормон и устремляется прямо к корневым волоскам, на которых подвешены поврежденные нервы, и поражает их. Это приводит к воспалению центральной нервной системы и вынуждает тело меньше двигаться. Сердечно-сосудистая система и кровеносные сосуды больше не могут доставлять нужное количество кислорода к органам, а ведь именно он укрепляет центральную нервную систему и служит необходимым условием для выздоровления. При недостатке кислорода ВЭБ беспрепятственно размножается, попутно провоцируя развитие заболеваний соединительных тканей. Именно поэтому модные диеты с высоким содержанием жиров в рационе сильно вредят людям с неврологическими проблемами, потому что жиры попадают в кровоток и сокращают уровень кислорода, позволяя вирусу процветать.

На четвертой стадии, как, впрочем, и на других, ВЭБ терпеливо ждет, когда в жизни человека настанут трудные времена и уровень гормона стресса резко повысится. Автокатастрофа, плохие новости, депрессия, предательство, страх, тяжелый развод, роды – все это станет идеальным топливом для размножения вируса.

Если после крупной ссоры вы внезапно почувствовали себя плохо, не вините в этом себя и обстоятельства. Это естественно, что после потрясений вы не можете быстро восстановиться и продолжать жить как нормальный человек. Или, по-вашему, боль в мышцах и спутанность сознания можно придумать?

Ваше тело адекватно отреагировало на психологическую травму, а вирус лишь усугубил ситуацию. Стресс сыграл роль триггера, который разбудил ВЭБ и спровоцировал появление болезненных симптомов. В итоге эмоциональное расстройство переросло в реальный физический недуг. (Подробнее о скрытом ПТСР – посттравматическом стрессовом расстройстве – рассказано в книге «Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления».)

Запомните: стрессовые ситуации, дурные мысли и концентрация на плохом не способны затянуть вас в порочный круг болезней. У всего этого есть физиологическое объяснение.

Обострение болезни также обусловлено ожесточенной борьбой иммунной системы с вирусом. Когда организм уничтожает ВЭБ в труднодоступных местах, он пытается сбалансировать потери и начинает быстро размножаться. В итоге, после небольшого отдыха, досадные симптомы вернуться, и все начнется сначала.

Очень часто врачи по ошибке принимают четвертую стадию ВЭБ за адреналиновую усталость. Да, такая болезнь существует и может протекать очень тяжело (в своей первой книге я посвятил этой теме отдельную главу). Но медики почему-то до сих пор не поняли, в чем же истинная причина ее возникновения. Поэтому я считаю, что списывать на адреналиновую усталость все беды человечества (или проблемы со

щитовидной железой, раз уж на то пошло) – это не совсем правильно.

Что же на самом деле скрывается за ужасной усталостью, отравляющей жизнь миллионам людей? Хроническая усталость – это симптом четвертой стадии ВЭБ, о котором мы поговорим позже. Пока что существует еще слишком мало медицинских исследований в этой области. Врачам еще предстоит узнать о том, что апатия характерна для последней стадии ВЭБ. Именно из-за этой хронической усталости примерно 17 из 100 студентов колледжей не могут вернуться к занятиям, а иногда и к нормальной жизни.

Четвертая стадия ВЭБ – не смертельный приговор. Когда вы узнаете истинную причину болезни, научитесь пользоваться методиками исцеления из этой книги, у вас появятся силы для восстановления иммунной системы и контроля ситуации. Более того, вам удастся нормализовать не только работу печени, щитовидной железы или нервной системы, но и вернуть себе радость жизни.

Аутоиммунная связь

Давайте подведем итог: ваша иммунная система не виновата в возникновении гипотиреоза (пониженной активности щитовидной железы), гипертиреоза (повышенной активности щитовидной железы), тиреоидита (воспаления щитовидной железы) или Базедовой болезни, узелков, опухолей, кист

и повреждений ткани щитовидной железы. Всему виной вирус в щитовидной железе, или ВЭБ на поздней стадии развития. Иммунная система на вашей стороне. Очень важно понимать это, делая шаги к выздоровлению и улучшению самочувствия.

Вирус Эпштейна – Барр не просто объясняет «аутоиммунные» заболевания щитовидной железы. Он – причина огромного числа других аутоиммунных проблем. Если вам поставили диагноз «тиреоидит Хашимото» или «Базедова болезнь», и теперь вы думаете, что уязвимы для других аутоиммунных заболеваний, мой вам совет: просто успокойтесь. Вероятно, остальные аутоиммунные проблемы, если они есть, возникли из-за вируса. Расправившись с ВЭБ, вы избавитесь и от них. Это еще одно важное знание, которое поможет вам на пути к выздоровлению.

Вирус Эпштейна – Барр также отвечает за развитие таких «аутоиммунных» заболеваний, как СХУ (синдром хронической усталости), фибромиалгия, экзема, псориаз, псориазический артрит, гепатит А, В, С и D, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, волчанка. Эти состояния говорят не о том, что ваше тело работает неправильно. Наоборот, они показывают, что иммунная система ведет борьбу с захватчиком. В главе 5 вы подробнее узнаете о некоторых из этих состояний. Сейчас же нам нужно разобраться с природой ВЭБ, чтобы понять, откуда берутся аутоиммунные заболевания.

Информация из этой книги поможет определить, на какой

стадии ВЭБ вы находитесь, и понять, что делать дальше. Но сначала узнаем об истинных, но пока неисследованных способностях щитовидной железы.

Глава 4

Истинное предназначение щитовидной железы

Возможно, сейчас я вас сильно удивлю, но маленькая железа в передней части шеи не отвечает за метаболизм. Гормоны, которые она вырабатывает, никак не влияют на ваш вес, аппетит и либидо. Что же такое метаболизм? По сути, это слово обозначает то, что всем давным-давно известно: непрерывное движение и постоянное видоизменение тела. Грубо говоря, метаболизм подтверждает, что вы живы. Но это всего лишь общий термин. На самом деле о том, что же такое метаболизм, практически ничего неизвестно.

Главная функция и цель щитовидной железы намного интереснее и масштабнее, чем то, как ее видит современная медицина. Щитовидная железа – это ваш второй мозг, центр хранения и обработки данных всего организма. Удивительно, но даже если бы она подверглась атаке вируса Эпштейна – Барр и ее пришлось удалить, она все равно смогла бы выполнять свою основную функцию. Главный ее союзник и помощник в этом нелегком деле – остальная часть эндокринной системы.

Щитовидная железа занимается тем, что фиксирует все показатели гомеостаза в организме. (Гомеостаз – это состоя-

ние физиологического баланса между различными системами.) Она запоминает, что происходит с гомеостазом, и анализирует информацию о том, как эти изменения влияют на вас. Щитовидная железа получает от каждого органа и железы сообщения, на основе которых делает определенные выводы. Например, она четко знает, что в вашем организме работает хорошо, а что – плохо; что для вас токсично, а что – не очень.

После обработки этой информации щитовидная железа посылает импульсы (похожие на радиочастоты) к каждой клетке тела и поручает ответственно выполнять свои функции, чтобы поддерживать внутренний баланс в организме. Поскольку щитовидная железа – автономный орган, она способна самостоятельно использовать имеющуюся информацию о гомеостазе. Если одна из систем сильно ослаблена, она на время обяжет другую выполнять необходимую работу, чтобы не нарушить гомеостаз.

К примеру, когда печень ослабевает из-за длительной болезни, поджелудочной железе приходится работать за двоих. Почему так происходит? Все просто: щитовидная железа получает сообщение о том, что орган не здоров, и посылает дополнительные импульсы и в печень, и в поджелудочную железу.

Даже когда щитовидная железа серьезно повреждена, она все равно способна выполнять эти жизненно важные функции.

Гормоны щитовидной железы

Щитовидная железа вырабатывает два важных гормона – тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3). Это одна из самых незначительных ее функций, но медицинское сообщество свято верит в обратное. Считается, что эти гормоны играют важную роль в процессе метаболизма каждой клетки, но, к сожалению, этим рассуждениям не хватает доказательной базы. Да, безусловно, щитовидная железа регулирует работу всех клеток организма в процессе гомеостаза, но Т4 и Т3 не имеют к этому никакого отношения. До сих пор особенные функции этих гормонов не были исследованы и доказаны ни в одной из лабораторий мира. Соматические функции этих гормонов также все еще остаются медицинской тайной. Никто ничего не знает.

Так уж получилось, что самые известные гормоны щитовидной железы – не самые значимые. Только задумайтесь: если бы их дефицит действительно был причиной большинства заболеваний, почему же тогда эти болезни не проходят после гормонозаместительной терапии? Спросите у миллиона женщин, принимающих лекарства для поддержки щитовидной железы, перестали ли они набирать вес, прекратилось ли выпадение волос, повышение температуры тела и бессонница? Даже если состояние некоторых из них улучшилось, в большинстве случаев это произошло потому, что они

скорректировали питание и начали заниматься спортом. У подавляющего большинства людей во время такой терапии неприятные симптомы никуда не уходят, потому что они – вирусного происхождения, а не гормонального. Прием гормонов не поможет от них избавиться.

Медицинское сообщество возлагает слишком большую ответственность на гормоны Т4 и Т3, но их истинная функция – поддерживать баланс в иммунной системе, нужную температуру тела и помогать поджелудочной железе. Безусловно, Т4 и Т3 важны для здоровья, но, даже если они будут вырабатываться в недостаточном объеме, ничего серьезного не произойдет: у здоровой печени всегда есть запасы Т4, которые она может конвертировать в Т3. Печень начинает использовать эти резервы тогда, когда щитовидная железа слишком ослаблена. На самом деле, за превращение гормона Т4 в гормон Т3 отвечает, скорее, печень, чем щитовидная железа. Поэтому, если вам сказали, что есть проблемы с преобразованием одного гормона в другой, знайте, что это указывает на проблемы с печенью.

Медицинское сообщество возлагает слишком большую ответственность на гормоны Т4 и Т3, но их истинная функция – поддерживать баланс и помогать поджелудочной железе.

Если печень будет ослаблена из-за ВЭБ, других токсинов (пестицидов, тяжелых металлов, рецептурных препаратов) или по какой-то другой причине, поджелудочная железа

моментально увеличит выработку инсулина, чтобы помочь конвертировать Т4 в Т3. Параллельно будет вырабатываться фермент, улучшающий пищеварение. Ваши надпочечники тоже вмешаются. Они создадут нестандартную стероидную смесь, которая максимально сымитирует недостающие гормоны щитовидной железы. (Медицина пока ничего не знает о системе замещения гормонов в организме. Отчасти поэтому анализ крови не покажет, что адреналиновая смесь на время превратилась в гормон щитовидной железы, ведь она слегка отличается от него по составу.)

Помимо Т4 и Т3, есть еще и тиреотропный гормон (ТТГ), и тиреотропин-рилизинг-гормон (ТРГ). Они играют не менее важную роль в вашем организме (и у организма также есть способы возместить их потери, если что-то пойдет не так). ТТГ вырабатывается гипофизом и похож на звонок, который раздастся в школе и сообщает, что пора возвращаться в класс. Главная его функция – вовремя оповестить щитовидную железу о необходимости преобразовать Т4 в Т3. ТРГ, который вырабатывается гипоталамусом, дает знать гипофизу о том, что пришло время высвободить эти гормоны.

В этом случае гипоталамус выполняет роль механизма, который обеспечивает безопасность организма. Если работа гипофиза будет нарушена, гипоталамус сымитирует ТТГ и отправит щитовидной железе сообщение о том, что пришло время вырабатывать гормоны Т4 и Т3. Можно сказать, это аварийный резерв вашего организма. Вирус Эпштейна –

Барр способен атаковать и гипоталамус и нарушить его работу. К счастью, это случается крайне редко.

Но все это не так важно. Главное, что вы должны усвоить: щитовидная железа – это регулятор всех органов и желез вашего организма. Для того, чтобы выполнять свою главную функцию, ей не требуется ни Т4 и Т3, ни ТТГ и ТРГ. Ей нужны всего лишь два дополнительных гормона, о существовании которых медицина даже не догадывается. Я называю их R 5 и R 6. Благодаря им, щитовидная железа своевременно посылает импульсы в органы и отслеживает состояние всего организма. Запас этих гормонов практически невозможно исчерпать. В экстренных случаях железы начнут использовать другие гормоны щитовидной железы и создадут гормональные смеси, которые будут полностью имитировать R5 и R6. Кроме того, в печени всегда есть запасы R5 и R6.

Я делюсь с вами этой информацией в надежде, что вы примете ее с открытым сердцем, но в то же время понимаю, что она для вас совершенно новая. Мы склонны доверять тому, что уже знаем, а новое всегда вызывает недоверие. Надеюсь, что наступит день, когда повышенное внимание медицинского сообщества к ныне существующим лекарствам для щитовидной железы и к гормонам Т4, Т3, ТТГ и ТРГ сойдет на нет. Тогда, наконец, ученые откроют новые гормоны щитовидной железы и поймут, в чем заключается ее истинная функция. К сожалению, сейчас мы находимся на стадии «Возьмите экстракт щитовидной железы свиньи или

синтетический аналог и проваливайте». И это все, чего мы достигли за последние сто лет. Но я верю в то, что когда-нибудь ситуация изменится, и медики соберут эту головоломку. А пока мне достаточно того, что вы знаете правду. Ведь это невероятно важно для вашего выздоровления.

Связь с надпочечниками

Теперь вернемся к вирусу щитовидной железы. Возможно, вы спросите: какое отношение все написанное выше имеет к ВЭБ? Зачем нам знать такие подробности? Не буду скрывать: я хотел еще раз напомнить о том, что вы необычайно выносливы. Несмотря на все атаки вируса на щитовидную железу, он все равно не способен ее уничтожить. Ваша щитовидная железа и резервные системы организма слишком сильны для того, чтобы ВЭБ мог их разрушить. Даже если щитовидная железа была «убита» радиоактивным йодом или настолько сильно повреждена вирусом, что ее пришлось удалить, все равно она способна выполнять свою функцию (подробнее об этом в главе 19 «Пришло время позаботиться о своем теле»).

Когда щитовидная железа начнет вырабатывать слишком мало гормонов, надпочечники (самая важная часть эндокринной системы) выжмут из себя заменяющий стероид, о котором я писал ранее. Надпочечники можно сравнить с лучшими шеф-поварами или химиками в мире. Они способ-

ны в точности повторить рецепт любого препарата (или блюда). Разве это не удивительно? Искусственные гормоны щитовидной железы могут превращаться в то, что нужно организму в конкретный момент времени. Благодаря им люди, страдающие гипотиреозом, могут жить без симптомов и не знать о своем диагнозе, потому что надпочечники компенсируют низкий уровень гормонов щитовидной железы и обеспечивают организм энергией даже в периоды вирусной атаки. Неважно, насколько изношены и ослаблены надпочечники – они всегда выручат вашу щитовидную железу, когда это будет необходимо. Помните, что этот механизм встроен в человеческий организм, и единственное, что может помешать работе надпочечников, – их удаление.

Надеюсь, что этого с вами никогда не случится, ведь процесс компенсации гормонов крайне необходим. Без него вы просто не смогли бы существовать. Однако нет ничего совершенного, и даже у такого идеального механизма имеются свои недостатки. В предыдущих главах я писал о том, что вирус Эпштейна – Барр буквально обожает адреналин. Фактически, это его любимая пища. Поэтому, даже если ваш организм будет изо всех сил поддерживать баланс, ВЭБ все равно не отступит. Он ненасытен и одержим целью атаковать вашу центральную нервную систему, но ему можно помешать. Главное – знать, как это сделать.

Чтобы изучить ВЭБ и покончить с ним, очень важно понять, как и почему возникают ваши симптомы и состояния.

Вы узнали о стадиях и типах триггеров ВЭБ; поняли, насколько сильна ваша щитовидная железа и поддерживающие ее системы; осознали, что щитовидная железа не виновата в проблемах со здоровьем. А теперь я расскажу, как именно вирус прячется за всеми этими симптомами и состояниями. Присаживайтесь поудобнее, потому что сейчас вы, наконец, узнаете о том, что поможет вам выздороветь.

Глава 5

Причины возникновения симптомов

В конце XIX века вирус Эпштейна – Барр не был столь агрессивным и заразным. ВЭБ мог пассивно присутствовать в организме человека всю жизнь и не доставлять никаких неудобств. Заразиться этим вирусом было довольно сложно. Он передавался только через прямой обмен биологическими жидкостями с зараженным человеком, но такие случаи фиксировались крайне редко.

Как раз тогда стало известно о существовании вирусов, которые благотворно влияют на организм человека. Медики изучили и официально подтвердили, что, наряду с «хорошими» бактериями, поддерживающими здоровье, существуют и «хорошие» вирусы (послушные и полезные микроорганизмы, укрепляющие иммунную систему). Какое-то время ВЭБ был одним из них. Более того, эксперты даже полагали, что этот вирус помогает выводить токсичные отходы из организма (до конца XVIII века ими, как правило, были продукты жизнедеятельности организма, некоторая пища и тяжелые металлы). ВЭБ воспринимали как безобидного друга, который убирает «мусор» из организма, очищает печень, селезенку, кишечник, лимфатическую систему и даже кровоток. Однако эта идиллия длилась недолго: со временем ВЭБ перешел на «темную сторону», хотя в этом не было его вины.

Схлынули две волны модернизации, и ВЭБ стал таким, каким мы знаем его сегодня. Первая волна пришлась на конец XVIII – начало XIX века во время промышленной революции. Человечество начало активно работать с химическими веществами и по-новому использовать токсичные тяжелые металлы, экспериментируя с мощнейшими химическими реакциями. Часто реагенты сжигали и выбрасывали, загрязняя токсичными примесями воздух и реки. Из загрязненной окружающей среды токсины начали проникать в организмы людей, и ВЭБ получил новые возможности для распространения во всех системах человеческого тела. В то время он еще был безобидным, полезным и помогал очищать организм, но все же токсины промышленной революции немного его испортили. Для того чтобы выжить и избавиться от ядов, ВЭБ пришлось трансформироваться. В результате он стал намного сильнее. Он вступал в цикл повторного потребления этих ядов и таким образом становился более приспособленным: присоединялся к процессу уничтожения токсинов, трансформировался, а потом начинал размножаться, но уже в мутировавшем виде. У более слабых вирусов просто не оставалось никаких шансов. В конце концов, ВЭБ превратился в наиболее приспособленный к внешнему воздействию вирус. Он пытался быть на стороне человека, но ему пришлось заботиться и о собственном выживании. В результате он стал сильным, как никогда прежде.

Но на этом трансформация ВЭБ не закончилась, потому

что в истории человечества наступила вторая волна модернизации. В конце XVIII – начале XIX века ученые начали активно применять фунгициды, гербициды и антибиотики (предшественники пенициллина). В этих смесях содержались такие опасные ингредиенты, как мышьяк, медь, свинец и нефть; ранние, еще совсем «сырые» химические соединения, синтезированные в лабораториях для индустриальных нужд; грибки и плесень, выращенные на отходах от переработки нефти и полученные из продуктов нефтяной и газовой промышленности. Все это послужило идеальным стимулом для развития ВЭБ. На уроках истории или в мединституте вам не расскажут о том, что открытию пенициллина предшествовали десятилетия безответственных, неудачных экспериментов с токсичными веществами. А если вспомнить, как бочки с этими опасными смесями даже не продавали, а бесплатно раздавали фермерам по всей стране, то станет ясно, почему ВЭБ стал таким агрессивным. Химическая эра продолжалась 50 лет, вплоть до наступления знаменитой Зеленой революции XX века. В то время практически каждый продукт на полке в супермаркете был обработан опасными химическими соединениями.

В конце концов, ВЭБ превратился в наиболее приспособленный к внешнему воздействию вирус. Он пытался быть на стороне человека, но ему пришлось заботиться и о собственном выживании.

Воздействие этих смесей на людей, пусть и скрытое, про-

исходило повсеместно – продукты питания, лекарства и вода были загрязнены, и в результате любой ВЭБ, находящийся в их организмах, получил все необходимое, чтобы расти как на дрожжах, а вместе с ним – и другие вредоносные микроорганизмы, такие, как стрептококки, являющиеся первым кофактором ВЭБ. Опасные химические соединения, присутствующие повсеместно, дали вирусу все необходимое для атаки на иммунную систему. Именно тогда и были зафиксированы первые случаи инфекционного мононуклеоза. После того, как ВЭБ стал сильнее промышленных химикатов, созданных в научных лабораториях, он начал активно трансформироваться. Этот процесс было уже не остановить. Более стойкий мутировавший вирус стремительно размножался, и из друга человека превратился в заклятого врага.

Однако для того, чтобы изменения стали заметны, потребовалось не одно десятилетие. Долгие годы ВЭБ пребывал в спячке, потихоньку размножался и ждал идеального триггера, чтобы выйти на новый уровень развития. В начале XX века были зафиксированы первые случаи тиреоидита Хашимото. Они были связаны с атакой ВЭБ на щитовидную железу и дефицитом йода. В 1940-е годы появилось огромное количество людей с симптомами, которые свидетельствовали о том, что ВЭБ вышел из спячки: у людей наблюдались приливы жара, различные боли, спутанность сознания, бесплодие (без видимых на то причин), выпадение волос и переутомление. К 1950-м годам симптомы ВЭБ приобрели масштаб

эпидемии (я бы назвал ее эпической из-за огромного влияния на общество и систему здравоохранения). В то время от непонятной болезни преимущественно страдали люди, рожденные в конце XIX – начале XX века (как раз в это время ВЭБ и распространился среди всех слоев населения). К сожалению, тогда больные не знали, в чем кроется истинная причина их страданий.

Многие женщины среднего возраста обращались к врачам, но у медиков не было ни методик, ни инструментов, чтобы понять и объяснить пациенткам, почему они массово страдают от болезненных симптомов. Женщин просто называли истеричками и обвиняли в том, что они «сами себе все придумывают». Это было страшное время.

С каждым днем пациенткам становилось хуже, а число заболевших стремительно росло. И все же у медиков-исследователей и ученых не было диагностических инструментов, необходимых для того, чтобы объяснить происходящее самим себе или своим пациентам. Это были страшные времена. Никто не мог понять, почему самочувствие стольких женщин среднего возраста внезапно ухудшилось – им говорили, что «это синдром сумасшедших женщин», «это все у тебя в голове», и это было не чем иным, как отголоском «истерии», ярлыка, который вешали на женщин в течение тысячелетий. По случайному совпадению, в то же самое время фармацевты занялись исследованием гормонов и их влиянием на организм (правда, даже сейчас они не слишком в

этом преуспели). В результате у одних женщин симптомы ВЭБ приняли за гормональный сбой, связанный с менопаузой; у других те же самые симптомы объяснили дисбалансом тиреоидных гормонов; остальным вообще поставили сразу оба этих диагноза.

Диагнозы были поставлены, но как лечить эти болезни никто не знал. Препараты, которые выписывали врачи, не помогали. Через десятки лет ситуация практически не изменилась. Таинственные симптомы проявлялись у людей все чаще, и на них навесили новые ярлыки: рассеянный склероз, перименопауза, болезнь Лайма, синдром хронической усталости, фибромиалгия и даже «грипп яппи» (яппи – молодые образованные городские жители). Сейчас же эксперты по хроническим заболеваниям пытаются свалить всю вину на щитовидную железу, но они неправы. Настоящей причиной симптомов, доставляющих дискомфорт, всегда был вирус Эпштейна – Барр.

Врачи по-прежнему считают, что ВЭБ не представляет большой угрозы. Если анализ крови покажет, что вирус в крови неактивный, его вообще не станут рассматривать как причину возникновения болезни. Если ВЭБ все же найдут, то вряд ли свяжут с болезненными симптомами. Медики по сей день не понимают, каковы признаки заражения этим вирусом. Максимум, что врачи могут связать с ВЭБ, – это утомление, лихорадочное состояние и воспаленные миндалины. К сожалению, они не знают полного списка всех симптомов

заражения ВЭБ. Особенно тех, что следуют за стадией мо-
нонуклеоза. И, естественно, они не могут понять, что все за-
болевания связаны с вирусом.

Из-за незнания врачи часто убеждают пациентов в том,
что раз анализ крови показал наличие антител, то вирус
больше не может вам навредить. Прошу: не позволяйте вве-
сти вас в заблуждение. Методика проведения анализов дав-
но устарела. Они попросту не способны обнаружить ВЭБ по-
сле стадии мононуклеоза. (Подробнее об анализах рассказа-
но в главе 7 «Диагностика заболеваний щитовидной желе-
зы».) Но, как вы уже узнали из главы 3 «Как работает вирус,
опасный для щитовидной железы», именно после этой ста-
дии вирус начинает создавать огромные проблемы.

Заболевания щитовидной железы превратились в эпиде-
мию. Во всем мире растет число людей со всевозможными
отклонениями в работе щитовидной железы. При этом нау-
ка до сих пор не знает, от чего именно страдают эти люди,
почему они вынуждены проживать жизнь, полную лишений.
Научное сообщество по-прежнему винит во всем саму желе-
зу, но в действительности причина в ВЭБ. Щитовидная же-
леза – всего лишь жертва обстоятельств, но в нашем обще-
стве принято обвинять именно жертву.

Позвольте показать вам истинную картину происходяще-
го. После этого, возможно, вы увидите в жертве жертву, а
не виновника всех ваших бед. Представьте, что щитовидная
железа – это клоун, который выступает на детском дне рож-

дения и лопают воздушные шары прямо перед лицами детей. После очередного хлопка дети заливаются плачем, и вы понимаете, что что-то пошло не так. Ведь вы приглашали веселого клоуна, который должен был делать фигурки животных из шаров. Но что с ним не так? Он злой? Ему нравится, когда дети плачут? Все эти вопросы проносятся у вас в голове. Вам хочется немедленно обвинить клоуна в испорченном празднике, оставить его без оплаты и прогнать подальше от своего дома. Однако мы забываем о том, что за смешным лицом и разноцветным костюмом скрывается живой человек. То же самое и со щитовидной железой. Организм в целом и щитовидная железа в частности не могут постоянно работать во благо, если о них не заботиться. Если бы мы тщательно разобрались в неприятной ситуации с клоуном, то поняли бы, что клоун вел себя абсолютно нормально и всего лишь пытался угодить детям. Он не виноват в том, что воздушные шарики оказались некачественными. Главный виновник неудавшегося праздника – производитель шариков, Он плохо следил за качеством латекса, из которого они были сделаны. Более того: из-за использования фабрикой негодного сырья пострадали люди по всему миру, а не только дети на празднике, ведь из этого материала делали и другие товары. А это – уже признак гораздо более серьезной проблемы.

ВЭБ и есть тот самый некачественный латекс. Именно он – единственная причина всех неприятных симптомов и состояний, которые обычно сваливают на щитовидную железу.

Если бы люди это знали, то изменили бы свое отношение не только ко всему, что происходит с телом, но и к процессу выздоровления в целом. Вместо того чтобы ненавидеть щитовидную железу, они, наконец, начали бы ее ценить.

Во всем мире растет число людей со всевозможными отклонениями в работе щитовидной железы. При этом наука до сих пор не знает, от чего именно страдают эти люди.

Пожалуйста, отнеситесь серьезно ко всему, о чем я пишу в этой книге. Современная медицина не способна объяснить причины гормональных сбоев и заболеваний щитовидной железы, но это полбеды. Основная проблема заключается в том, что, пытаясь сделать это, врачи пополняют ряды людей, которые ненавидят свое тело и не доверяют ему. Пациенты твердо верят в то, что настоящая причина всех проблем со здоровьем – они сами. Эти люди просто не знают о ВЭБ, который на самом деле виноват в происходящем. Они чувствуют, что их предало собственное тело, ощущают себя ничтожными и слабыми, но это совсем не так. Ваше тело всегда на вашей стороне, и оно любит вас безусловной любовью.

Теперь вы знаете о том, что в действительности представляют собой заболевания щитовидной железы, как они зарождаются и протекают. Это первый шаг на пути к избавлению от них. И речь идет не только об исцелении от болезней щитовидной железы. Это знание поможет вам решить проблемы, связанные с другими органами. Теперь вы поняли, что

не виноваты в своих заболеваниях. Ваше тело не собирается вас подводить. Это знание даст вам возможность двигаться дальше и исцелиться.

О чем расскажут ваши симптомы

Как я уже говорил, сами по себе проблемы со щитовидной железой не являются настолько серьезными симптомами, какими их считают эксперты; на самом деле это и не проблемы вовсе. Они – лишь сигнал, ключ к разгадке, кусочек пазла, имя которому – ВЭБ. Именно поэтому в приведенном ниже списке заболевания щитовидной железы названы симптомами ВЭБ. Это может показаться вам странным, но потом вы поймете, почему я так поступил.

Здесь также рассказано о таких проблемах со здоровьем, как провалы в памяти, изменение температуры тела, озноб, ночная потливость, тахикардия. Все эти симптомы говорят о присутствии в организме ВЭБ. Хотя некоторые из них могут быть вызваны и другими факторами (например, мышечные судороги иногда возникают при дефиците питательных веществ, а сильное обезвоживание может спровоцировать небольшое повышение температуры тела). Однако если вы открыли эту книгу из-за проблем со щитовидной железой или страдаете сразу от нескольких симптомов из списка, скорее всего, мои объяснения подходят и к вашему случаю.

Прежде чем вы продолжите читать, я хочу, чтобы вы кое-

что усвоили: информация, приведенная ниже, основана не на глупых теориях или стандартных научных объяснениях. Приготовьтесь, потому что сейчас вы откроете для себя истинные причины возникновения симптомов и состояний, которые мешают вам нормально жить и дышать полной грудью.

Гипотиреоз

Гипотиреоз – это ранняя стадия тиреоидита (воспаления щитовидной железы). При гипотиреозе ВЭБ начинает глубже проникать в тиреоидную ткань, и на железе образуются рубцы, которые мешают ей нормально функционировать. В результате поврежденная и ослабленная щитовидная железа не может в достаточном количестве вырабатывать гормоны Т4 и Т3. Помимо этого, гипотиреоз вызывает колебания температуры тела, сухость кожи, слабость или легкую апатию. Вот и все. А как насчет всех других симптомов, обычно связанных с низким уровнем гормонов щитовидной железы? Это симптомы ВЭБ. Они говорят о том, что вирус одновременно поражает и печень, и щитовидную железу, но не указывают на низкий уровень гормонов.

Иногда гипотиреоз и гипофункция щитовидной железы встречаются даже у новорожденных. В этом тоже виноват ВЭБ. Пока младенец развивается в утробе, он так же восприимчив для вируса, как и мы с вами. Мутировавший штамм

без труда может проникнуть сначала в его печень, а потом и в щитовидную железу. В этом случае проблемы со щитовидной железой возникнут у ребенка сразу же после появления на свет.

Гипотиреоз доставлял бы намного больше проблем, если бы не надпочечники. Медицинское сообщество пока не в курсе, но мы-то с вами уже знаем, что эти железы вырабатывают специальную гормональную смесь, чтобы компенсировать недостаток гормонов Т4 и Т3. Эта смесь практически идентична гормонам щитовидной железы, но незначительные отличия между ними все же есть. Из-за них некоторые симптомы со временем все же могут проявиться, но не в ярко выраженной форме. Если бы надпочечники работали не так слаженно, то низкий уровень гормона Т4 сразу спровоцировал бы нестабильный менструальный цикл, упадок мотивации, высокий уровень апатии и постоянное чувство грусти. Все они ошибочно считаются «классическими» симптомами гипотиреоза, но на самом деле их происхождение исключительно вирусное.

Гипотиреоз, конечно, действует разрушительно, но все же он не способен уничтожить вашу щитовидную железу полностью. Лишь у небольшого процента людей с гипотиреозом возникают серьезные симптомы. Но даже тогда большая часть щитовидной железы все равно продолжает работать без перебоев. Окончательно подорвать работу железы и развалить ее внутренние механизмы может только очень

серьезное повреждение. Например, одновременная физическая травма железы (удушение или сильный удар по шее) и череда предательств, трагическая потеря кого-то из близких или невероятно сильный стресс. (Если же в вашей жизни соединились сразу все эти факторы, то знайте, что вы все равно можете восстановиться.) У большинства людей даже сильно поврежденная щитовидная железа будет выполнять свои функции. И в этом ей помогут другие органы и системы, которые скомпенсируют недостаточную выработку гормонов. Если вы все же почувствуете какие-то симптомы, то имейте в виду, что они появились у вас из-за ВЭБ.

Гипертиреоз и Базедова болезнь

Иногда вместо того, чтобы снижать выработку гормонов щитовидной железы, ВЭБ заставляет ее выделять их даже больше, чем нужно. Такое состояние называют гипертиреозом, но, как правило, в этом случае диагностируют Базедову болезнь – заболевание, которое считают аутоиммунным. Как правило, после такого диагноза пациенты чувствуют, что их предало собственное тело. Но, как вы уже понимаете, в действительности это совсем не так: Базедова болезнь возникла отнюдь не из-за того, что иммунная система атаковала щитовидную железу.

Развитие этого недуга провоцирует более агрессивный и активный штамм ВЭБ, чем тот, что вызывает гипотиреоз.

Именно он атакует вашу щитовидную железу и вынуждает ее наращивать тиреоидную ткань. Избыточная тиреоидная ткань, в свою очередь, вырабатывает большее количество гормонов. В результате это приводит к экзофтальму, увеличению щитовидной железы, воспалению горла, слабости и колебаниям температуры тела. Как и при гипотиреозе, большинство таких симптомов ассоциируют с Базедовой болезнью (например, повышенное потоотделение, гипертония, повышенная возбудимость), но, на самом деле, они вызваны воздействием вируса, а не гиперактивностью щитовидной железы.

Чуть реже, чем Базедову болезнь (хотя и такие случаи бывают), пациентам диагностируют сразу два заболевания – гипертиреоз и тиреоидит Хашимото. Это происходит потому, что в организме у пациента в одно и то же время развиваются сразу два типа ВЭБ. Один из них отвечает за активный рост клеток и тканей, а второй разрушает тиреоидную ткань. В этом случае показатели гормонов будут быстро меняться: щитовидная железа внезапно может стать гиперактивной, а затем резко сократить количество вырабатываемых гормонов. Такое поведение объясняется тем, что в разное время в организме будет активен сначала один из штаммов ВЭБ, а потом другой.

Воспаление, увеличенная щитовидная железа, тиреоидит Хашимото

Атака ВЭБ не проходит незамеченной. Иммунная система незамедлительно на нее реагирует и вызывает воспалительный процесс в щитовидке. Это естественный ответ организма на вторжение вирусов и/или травму. Вам в палец когда-нибудь впивалась заноза? Если да, то вы знаете, что через какое-то время кожа вокруг раны становится красной и горячей и опухает. Воспалением тело реагирует на чужеродный объект (вторжение), который вызывает повреждение клеток (травму). То же самое касается щитовидной железы. Если ВЭБ попадает в ее ткани, ваша иммунная система сразу же узнает, что произошло вторжение (инвазия), вызывающее повреждение клеток (травму), поэтому железа воспаляется. Это может сопровождаться болью или давлением в горле или странным ощущением в шее. Кроме того, это может привести к увеличению щитовидной железы. Однако воспаление щитовидной железы может протекать и без этих симптомов. Все мы уникальны, поэтому и воспаление железы выглядит по-разному, в зависимости от того, какая именно часть щитовидной железы воспалена (передняя, задняя, верхняя, нижняя) и насколько сильно.

Давайте повторим. Если вам диагностировали тиреоидит, это не значит, что иммунная система сошла с ума. Наобо-

рот, она изо всех сил пытается уничтожить вирус и защитить вас с помощью антител. Современная медицина считает, что именно они поражают ткани щитовидной железы и вызывают воспаление, но это не так. Наличие таких клеток в крови говорит лишь о том, что они отчаянно сражаются с ВЭБ, выполняя свою главную миссию – поиск и уничтожение вируса Эпштейна – Барр. Именно противостояние между антителами и ВЭБ – главная причина воспалительного процесса. Такая реакция – адекватный ответ организма на вторжение вируса, и он точно не связан с нападением антител на щитовидную железу.

Теперь немного отвлечемся от воспаления и подробнее поговорим о тиреоидите Хашимото. Если после того, как врач озвучил этот диагноз, вы испытали чувство обреченности, а в голове поселились мысли о вечных страданиях, то вам непременно стоит с этим разобраться, тогда и страх начнет потихоньку отступать. Прежде всего, вы должны знать, что тиреоидит – это воспаление щитовидной железы, а Хашимото – всего лишь фамилия врача, который первым обнаружил это воспаление у своих пациентов. Открытие доктора Хашимото стало по-настоящему знаменательным событием в области медицины. Однако причину воспаления железы тогда обнаружить не удалось. Очевидно, диагностика пациентов проходила примерно так: доктор осматривал шею пациента и на ощупь определял, что щитовидная железа увеличена. Как врач, он понимал, что причина воспаления кро-

ется не только в дефиците йода. После осмотра доктор говорил: «С вашей щитовидной железой определенно что-то не так». Он не мог определить, что именно «не так», поэтому ставил диагноз, который указывал лишь на наличие воспаления, без объяснения, откуда оно на самом деле взялось. Как я уже писал в начале этой главы, эти первые случаи тиреоидита Хашимото фактически были первыми случаями ВЭБ (после того как он превратился в разрушительную версию самого себя), усугубленными дефицитом йода и ослабленным иммунитетом. Когда о тиреоидите Хашимото говорят как о чем-то угрожающем, напомните себе, что его открыли более века назад. Теперь пришло время сделать следующий шаг и найти ответы на вопросы.

Только после публикации моей первой книги «Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления», в которой есть глава о гипотиреозе и тиреоидите Хашимото, широкая общественность наконец узнала истину: причина всего этого – ВЭБ. Пора взять дело в собственные руки и понять, что тиреоидит Хашимото – лишь название, а не приговор или пожизненное наказание. Причина ваших страданий – не вы сами. Ваша иммунная система вовсе не сошла с ума и не пытается вас убить. Все дело в вирусе, внешнем захватчике, который разрушает все на своем пути, заставляет вас чувствовать себя несчастными и не дает жить полноценной жизнью. Чтобы победить этот вирус, вашему

телу нужна поддержка, и о ней я расскажу в этой книге.

Узлы, кисты и опухоли щитовидной железы

Часто людей охватывает тревога, когда в их щитовидной железе находят узлы или кисты. Еще бы! Пожалуй, не существует человека, который бы радовался образовавшейся опухоли. Особенно, если никто (даже врач) не знает, как ее лечить и почему она появилась. Но вот что я вам скажу: опухоли и узлы – яркий показатель того, что ваше тело работает на износ, пытаясь побороть вирус Эпштейна – Барр.

Когда иммунная система не может своими силами справиться с вирусом, она начинает использовать запасной вариант: пытается отгородиться от него при помощи кальция. Узлы щитовидной железы служат своеобразными кальциевыми «тюрьмами» для ВЭБ. Однако, к большому сожалению, они не способны полностью победить его. Во-первых, большинству вредоносных вирусов все же удается избежать попадания в ловушку. Во-вторых, вирусы, оказавшись взаперти, питаются тканью щитовидной железы, выкачивая из нее всю энергию. ВЭБ, давно поселившийся в узле, может перерасти в активную опухоль (кисту), что еще больше увеличивает нагрузку на щитовидную железу, или образовать на железе келоидные рубцы. Чаще всего они появляются из-за травм, воздействия вируса или избыточного образования тиреоидной ткани на месте повреждения. (О существовании таких

рубцов на щитовидной железе вы вряд ли узнаете, поскольку врачи до сих пор не научились их правильно идентифицировать.) ВЭБ может вызвать даже злокачественную опухоль щитовидной железы. Если это ваш случай, то имейте в виду: рак появился не только из-за агрессивного штамма ВЭБ, но еще и потому, что ваш организм был отравлен тяжелыми металлами и пестицидами (Подробнее о раке щитовидной железы в главе 6.)

Хоть «кальциевые камеры» и не могут полностью спасти щитовидную железу от ВЭБ, они все же очень нужны иммунной системе. Но, если в кровотоке недостаточно кальция (потому что в рационе отсутствуют продукты, богатые им), иммунная система начнет извлекать этот микроэлемент из костей, что приведет к остеопении, и, со временем, к остеопорозу. Помните: все эти проблемы вызваны агрессивным поведением вируса, и щитовидная железа тут ни при чем. Если у вас одновременно появились гипотиреоз и проблемы с плотностью костей, то за ними стоит вирус Эпштейна – Барр. (Из главы 22 «Целительные продукты, травы и пищевые добавки» вы узнаете о том, как скорректировать питание, чтобы восполнить недостаток кальция в организме.)

Нарушение метаболизма

Теория о том, что метаболизм способствует потере или набору веса, а также влияет на чувство голода, давно уста-

рела. Это абсолютный миф. Врачи называют метаболизмом то, что не могут толком объяснить. Поэтому если врач сказал, что ваш метаболизм никуда не годится, пропустите эти слова мимо ушей и не позволяйте ставить на себе крест. Неправильного метаболизма, как и неправильного человека, не существует в природе! Реальная причина ваших страданий указана в этой книге. Для того чтобы определить источник вашей проблемы, читайте описание нескольких следующих симптомов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.