

## Capitolul 1

### Adevărul despre glanda tiroidă

Te trezești devreme pentru marea zi. Te îmbraci cu atenție, mănânci un mic dejun consistent și lași un mesaj pentru șeful tău pentru a-i reaminti că vei întârzia. În mașină, în drum spre cabinetul medicului, simți un firicel de speranță la gândul că data viitoare când te vei afla la volanul mașinii, vei avea un control ceva mai mare asupra vieții tale.

Poate că doctorul îți va da în sfârșit un răspuns, explicându-ți de ce ți-ai pierdut somnul, de ce nu reușești să îți controlezi deloc greutatea, de ce te lupți cu ceața mentală, de ce îți cade părul sau de ce te simți tot timpul atât de obosit. *În sfârșit, te gândești, voi înțelege de ce am aceste bufeuri de căldură, de ce am extremitățile mâinilor și picioarelor atât de reci, de ce mi-au devenit unghiile fragile și pielea uscată, de ce am palpitații la inimă, picioare agitate, probleme cu memoria, puncte care îmi plutesc prin fața ochilor, mușchii slăbiți, fluctuații hormonale, amețeli, furnicături și amorțeală, de ce aud un bâzâit sau un fiuit în urechi, de ce mă dor toate și de ce sufăr de anxietate sau de depresie.* În sala de așteptare, abia reușești să te concentrezi asupra revistei pe care o ții în mână, așteptând să fii chemat în cabinetul medicului.

În sfârșit, sosește și momentul cel mare. Ești condus în sala de examinare, unde iei loc și încerci să respiri adânc. Câteva minute mai târziu sosește și doctorul. După câteva momente de conversație ușoară, îți dă verdictul:

- Suferi de tiroidita lui Hashimoto.

Te simți ușurat auzind că simptomele de care suferi au un nume... dar acesta nu îți spune nimic în privința problemei tale.

- Ce este asta? întrebi.

- Analizele sângelui arată că ai o prezență ridicată a anticorpilor pentru tiroidă. Dacă adăugăm și nivelul ridicat al hormonului care stimulează tiroida (TSH), glanda tiroidă mărită pe care am văzut-o la ultima examinare și simptomele de hipotiroidie pe care le manifesti, totul indică faptul că sistemul tău imunitar a devenit confuz. Noi numim acest lucru: reacție autoimună, ceea ce înseamnă că organismul tău îți atacă tiroida, ca și cum aceasta ar fi o prezență străină. Acest lucru inflamează glanda și o distruge în timp, reducându-i treptat funcționalitatea.

Parcă nu te mai simți la fel de ușurat în timp ce îți imaginezi această glandă micuță și inocentă de la baza gâtului tău atacată de propriul tău sistem imunitar. Ți-ai dori ca diagnosticul să poată fi la fel ca pantofii pe care i-ai comandat online și pe care i-ai returnat când ai văzut că te strâng. *Nu mi s-au potrivit*, ai indicat în caseta de returnare, și astfel ai scăpat de ei, fiind liber să îți alegi o altă pereche, mai potrivită. De această dată însă, ești nevoit să privești în față realitatea.

- Cum s-a întâmplat așa ceva?

- Este posibil să ai o susceptibilitate genetică la autoimunitate, declanșată de diferiți factori de mediu precum bacteriile, dieta sau stresul.

- Totuși, nu înțeleg... De ce s-ar ataca organismul meu pe el însuși? Cum s-a născut această confuzie?

- Ei bine, îți răspunde doctorul, cauza exactă a bolilor autoimune nu este cunoscută. Îți oferă apoi un zâmbet plin de simpatie. Dar cercetările avansează de la o zi la alta. Acum, haide să discutăm despre medicamente.

În timp ce te afli la volanul mașinii pe drumul de întoarcere, nu te simți deloc mai bine decât la venire. Dimpotrivă, te simți trădat. Cum a putut propriul tău corp să îți facă așa ceva? Cu ce ai greșit ca să meriți un sistem imunitar care a luat-o razna? În cine să mai ai încredere, dacă nici măcar în propriul tău corp nu poți avea!

Poate că scenariul de mai sus nu descrie exact povestea ta. Poate că ai fost diagnosticat cu boala lui Graves, o boală autoimună, după cum ți-a spus doctorul, care face ca tiroida să funcționeze excesiv.

Poate ți s-a spus că suferi de hipotiroidie, de o producție deficitară de hormoni tiroidieni, lucru indicat de o analiză a sângelui sau intuit de un doctor de medicină funcțională care știe să interpreteze semnele. Poate că ai un nodul la tiroidă, un chist sau chiar o tumoră. Dacă îți întrebi doctorul cum s-a întâmplat acest lucru, el îl răspunde că este posibil să îmbătrânești prematur, mesaj destul de dramatic, mai ales dacă ai 20 sau 30 și ceva de ani.

Poate că doctorul tău nu s-a oprit la un diagnostic al tiroidei. Pe lângă boala lui Hashimoto sau a lui Graves, hipotiroidie sau hipertiroidie, tiroidită sau o tumoră, poate că mai suferi și de boala Lyme, de artrită reumatoidă (AR), de fibromialgie, sau poate treci prin perimenopauză sau menopauză. Alți doctori ți-ar putea spune că ești ipohondru și că totul există „numai în mintea ta”, lucru care te rănește cel mai tare, dat fiind că ești primul care și-ar dori să nu ai nici un fel de probleme. Într-un astfel de caz, ți se pare că nu ai cui să te plângi, căci nimeni nu te ascultă.

Poate că, atunci când ai fost prima dată la medic, analizele și examinarea fizică nu au revelat nici o problemă de sănătate. Te-ai dus de la un medic la altul, în căutare de răspunsuri, dar nimeni nu ți-a găsit nimic. Ai început să îți pierzi încrederea în medici, *dar și* în tine însuși. Convins pentru o vreme că simptomele tale există doar în mintea ta, ai citit tot ce ai găsit în literatura de specialitate și ai ajuns la propriile tale concluzii referitoare la sănătatea ta. Ai încercat să îți schimbi dieta și ai simțit o anumită ușurare, dar fiecare zi continuă să fie un efort, căci în continuare nu te simți la apogeu.

Poate că te-ai simțit prea nervos la gândul de a-ți vizita doctorul în legătură cu oboseala, anxietatea, ceața mentală și amețelile pe care le simți. Ai citit mai multe articole despre glanda tiroidă și te întrebi dacă aceasta este cauza problemelor tale.

Alternativ, astfel de simptome persistente și inexplicabile, sau poate o boală identificată a tiroidei, ar putea afecta o persoană dragă de lângă tine. Asیști astfel la drama unei ființe iubite afectată de această boală cronică și îți dorești să o poți face să dispară cumva, astfel încât ruda sau prietenul tău să revină la persoana care a fost înainte.

Poate că ești tu însuși doctor și te doare inima să vezi pacient după pacient în dureri cronice sau într-o stare de disconfort. Citești ultimele teorii legate de autoimunitate și de sănătatea glandei tiroide. Citești printre rânduri simptomele, nu consideri că analizele sângelui oferă un răspuns final, le prezinți pacienților tăi ultimele instrumente de gestionare a bolii cronice și observi medicamentele care nu le oferă nici o alinare, dar continui să aștepti un studiu revoluționar care să rezolve o dată pentru totdeauna misterele glandei tiroide.

Dacă ai trăit o experiență similară unuia din scenariile de mai sus, află că nu ești singurul, ci doar unul din milioanele de oameni care se confruntă cu simptome misterioase pe care comunitățile medicale au început să le conecteze cu boala glandei tiroide. Deși povestea ta este cât se poate de personală, iar detaliile ei particulare sunt unice, aparținându-ți numai ție, alături de tine există milioane de oameni care nu sunt dispuși să accepte decât adevărul suprem referitor la sănătatea glandei tiroide.

În pofida dificultăților legate de experiența ta personală, simți nevoia să îți continui căutarea. Indiferent de câte ori ți s-a spus că boala autoimună constă într-un atac al corpului împotriva sa, indiferent câte autorități susțin că problemele glandei tiroide sunt genetice, indiferent câți alții te-au făcut să te îndoiești de suferințele tale, câte griji ți-ai făcut tu însuși că ești cumva „defect” sau cât te-ai întrebat dacă nu cumva nu încerci suficient de mult să te vindeci, ceva te împinge de la spate, făcându-te să crezi că ceva nu este în regulă în toată această poveste.

De ce s-ar ataca organismul tău pe el însuși? Dacă este adevărat că problemele glandei tiroide sunt genetice, de ce s-au răspândit ele doar în ultimele generații? Cum este posibil ca toată suferința ta fizică să existe doar în mintea ta, sau să fie un fel de răzbunare cosmică?

Cu siguranță trebuie să existe o explicație mai bună, te gândești, niște revelații care să dea sens întregii povești. Cel puțin, așa îți spune inima.

Și are dreptate.

### **Jocul aruncării vinovăției la unul la altul**

Doresc să te asigur că nu tu ești vinovat pentru simptomele sau pentru boala ta.

Ai înțeles? Doresc să repet acest lucru, căci condiționarea opusă este incredibil de puternică: *nu tu ești vinovat pentru simptomele sau pentru boala ta.*

Nu tu ți-ai creat boala. Nu tu ai atras-o și nu tu ai manifestat-o. În nici un caz nu ți-ai imaginat-o. Nu te simți bolnav pentru că ești nebun, leneș, „defect”, plictisit, sau pentru că ai voința slabă. Nu tu ai atras simptomele asupra ta prin gânduri negative sau prin focalizarea pe teamă. Genele tale nu au nimic de-a face cu problemele cu care te confrunți. Nu îți refuzi subconștient vindecarea pentru că îți dorești atenția celor din jur. Suferința ta nu este o pedeapsă de la Dumnezeu sau de la univers, nici o răsplată karmică pentru ceva ce ai făcut în această viață sau într-o alta.

Mai mult decât atât, corpul tău nu te-a trădat. Simptomele și bolile glandei tiroide nu reprezintă o revoltă a corpului tău împotriva ta. El nu te-ar trăda niciodată. Corpul nu face altceva decât să lucreze zi și noapte pentru a te susține – căci *te iubește necondiționat.*

Nici chiar cele mai avansate informații referitoare la glanda tiroidă de pe piață nu descriu aceste adevăruri fundamentale. De ce? Deoarece trăim într-o societate în care toată lumea dă vina pe altcineva. Oamenii încearcă întotdeauna să umple golurile, indiferent dacă dispun sau nu de soluțiile corecte. Noi putem trăi fără probleme cu misterele universului, conștienți că deși nu deținem toate răspunsurile referitoare la timp și la spațiu, putem aștepta ca generațiile următoare să descopere aceste răspunsuri. Dacă suntem afectați însă de un lucru care ne influențează direct, cum ar fi o durere fizică, absența răspunsurilor nu ne mai satisface deloc.

De aceea, noi avem tendința să umplem acest gol. Atunci când ceva nu merge așa cum trebuie, ne dorim o explicație, cât mai rapid posibil. Spre exemplu, dacă un proiect dă greș la serviciu, toată lumea dorește să știe cine este de vină. La baza acestei dorințe stă un principiu foarte nobil: responsabilitatea. Cu cât obținem mai rapid răspunsurile pe care le căutăm, ne gândim noi, cu atât mai ușor vom putea evita pe viitor repetarea unor greșeli similare.

Ce se întâmplă însă dacă dăm vina pe cine nu o merită? De pildă, ce se întâmplă dacă în graba de a afla de ce sunt greșite datele dintr-o fișă de lucru, un manager dă vina pe tine, președintele executiv, susținând că instrucțiunile tale au fost greșite de la bun început? Ce se va întâmpla dacă de acum înainte, toți subalternii și șefii tăi (ba poate chiar și tu însuși) își vor pierde încrederea în sarcinile transmise de tine? În mod paradoxal, ceilalți se vor simți mai confortabil, căci au obținut un răspuns și au dat vina pe cineva.

Dar dacă acest răspuns este greșit din start? Dacă instrucțiunile tale au fost corecte de la bun început, adevăratul vinovat fiind un virus de calculator, lucru pe care nimeni nu și-a dat osteneala să îl stabilească, iar acum toată lumea dă vina pe tine?

Exact așa se petrec lucrurile cu boala glandei tiroide. Ideea de a nu avea o explicație pentru faptul că un segment din ce în ce mai mare de populație suferă dureri sau o stare de disconfort pe termen lung lezează imaginea autoritară a *establishment*-ului medical, așa că acesta se vede nevoit să umple cu orice preț acest gol. În absența altor răspunsuri, cercetătorii creează teorii precum cea a autoimunității, care aruncă povara vinovăției pe corpul bolnavului. Aceste concepții medicale greșite sunt *Marile Erori* asociate cu bolile cronice, pe care le vom explora în Partea a II-a a cărții de față. Ele sunt bazate pe bune intenții. Știința medicală își dorește să le prezinte oamenilor un motiv pentru care aceștia suferă de insomnie, se îngrașă necontrolat sau suferă de o oboseală copleșitoare, astfel încât bolnavii să nu mai creadă în misterul simptomelor lor.

Problema este că aceste teorii au rapid priză la public, iar dacă sunt repetate de suficiente ori, ele devin erori unanim acceptate, nemaifiind puse la îndoială. Așa se face că cercetarea medicală modernă operează pe premisa că prezumția autoimunității este corectă, explorând diferitele motive pentru care sistemul imunitar atacă glanda tiroidă. Această premisă nu poate conduce la răspunsuri, căci boala autoimună nu are nimic de-a face cu un atac al corpului împotriva sa, iar boala glandei tiroide nu are nimic de-a face cu procesul de îmbătrânire, cu genetica, emiterea de gânduri negative, ancorarea în anumite emoții sau consumul anumitor alimente care declanșează inflamații.

Primirea unui diagnostic referitor la glanda tiroidă este dificilă la orice vârstă. Primirea mai multor diagnostice care te fac să crezi că organismul tău te-a trădat, atacându-se pe el însuși, este o povară foarte greu de dus. La fel de neplăcute sunt și simptomele misterioase care nici măcar nu au un nume, astfel încât să îți poți explica măcar parțial ce se întâmplă în corpul sau în mintea ta.

Dacă te afli la vârsta pensionării, această povară pare extrem de nedreaptă. Tocmai când ai reușit să te degrezezi de o bună parte din obligații și simți că poți începe să te bucuri plenar de viață, apar aceste simptome care te împiedică să o faci.

Dacă problemele tiroidei apar la 30, 40 sau 50 de ani, ele te pot face să te simți îmbătrânit înainte de vreme. Viața pe care te-ai străduit din greu să ți-o construiești – familia pe care ți-ai făcut-o, cariera ta – încep să se destrame. Ajungi să te întrebii astfel cum ai putea avea grijă de cei care depind de tine, făcând tot ceea ce trebuie să faci.

Dacă te afli la o vârstă la care abia ai devenit adult, apariția acestor simptome ți se pare o sentință pe viață. Aflat la începutul unei căsnicii sau al carierei, ori poate chiar înainte de a fi apucat să îți întemeiezi o familie sau să ai o viață profesională, ești silit dintr-o dată să treci pe banca de rezerve, întrebându-te cum te vei putea susține vreodată sau cum vei putea iniția ori menține o relație.

Indiferent în ce etapă a vieții apar aceste simptome, tu ai deja foarte multe lucruri de făcut. Ultimul lucru din lume de care ai nevoie este să crezi că ți-ai atras singur boala prin comportamentul, gândurile sau emoțiile tale greșite. De altfel, această convingere este extrem de departe de adevăr. Prin urmare, putem scoate auto-vinovăția din start din această ecuație. În continuare, îți propun să vorbim despre adevărații factori care stau la baza îmbolnăvirii glandei tiroide, astfel încât să descoperim în final și soluțiile pentru vindecarea acestora.

## **Tiroida și virușii**

Nu putem decât să sperăm că în următoarele două sau trei decenii, comunitățile medicale vor deține testele și răspunsurile care ți-ar putea aduce o alinare autentică. Din păcate, dacă suferi chiar acum, nu cred că ești dispus să mai aștepți 20 sau 30 de ani pentru a obține aceste răspunsuri. Cu siguranță, ai așteptat suficient de mult. Ai suferit mai mult decât suficient. Ai avut suficientă răbdare. A sosit timpul să afli adevărul și să descoperi răspunsurile referitoare la cauzele reale ale suferinței tale.

Dacă ai fost diagnosticat cu boala lui Hashimoto, hipotiroidie sau orice altă problemă legată de glanda tiroidă, există o probabilitate foarte mare să nu primești un tratament adecvat, căci atât timp cât nu cunoști cauza reală a îmbolnăvirii tiroidei, comunitățile medicale nu pot oferi remedii care să o corecteze.

Chiar dacă ți-ai făcut analizele cerute în general pentru tiroidă, iar acestea ți-au ieșit normale, este posibil totuși să ai un deficit sau o superactivitate a glandei tiroide, căci analizele curente nu sunt în totalitate corecte.

Unii terapeuți și medici mai intuitivi încep să înțeleagă acest lucru, căci au văzut prea mulți pacienți cu simptome clasice de hipotiroidie, în pofida analizelor care nu indică ceva nelalocul lui, așa că ajung la concluzia corectă că mult mai mulți oameni suferă de probleme ale glandei tiroide decât arată diagnosticul tradițional. Acești specialiști încep să creadă că boala glandei tiroide tinde să devină o pandemie.

Din păcate, nici chiar cele mai avansate informații referitoare la tiroidă din zilele noastre nu sunt suficiente. Mai mult decât atât, cea mai mare parte dintre ele sunt greșite. Din cauza faptului că boala glandei tiroide este înțeleasă greșit, chiar și cele mai recente cărți referitoare la sănătatea acestei glande sunt depășite, chiar înainte ca ele să ajungă pe rafturi. Experții consultați de reporteri la programele de știri continuă să propage teorii referitoare la tiroidă care sunt complet învechite.

Mi-aș dori ca răspunsurile corecte să fie cunoscute de acești experți, astfel încât să te poți face bine! Din păcate, ele nu sunt cunoscute, și este important să înțelegi acest lucru pentru a nu-ți mai pierde timpul prețios încercând să studiezi resursele curente, căci acestea sunt bazate pe teorii referitoare la bolile cronice care ar trebui să fie considerate demult depășite. Dacă o carte îți spune că boala lui Hashimoto sau cea a lui Graves se datorează faptului că organismul tău se atacă singur (așa cum pretind toate cărțile moderne de specialitate), gândește-te la ea ca la o relicvă. Orice încercare de a înțelege teoriile legate de glanda tiroidă echivalează cu o căutare printr-un anticariat. Aceste teorii sunt simple vechituri ce pot fi colectate pentru a-ți aminti cum gândeau oamenii din vremurile de demult. Altminteri, nu te vor ajuta cu nimic să îți rezolvi problemele din prezent.

Deși informațiile care există la ora actuală pe piață nu ajută pe nimeni, ele îi conduc pe foarte mulți oameni pe căi greșite. De ce spun acest lucru? Din două motive: 1) aceste surse operează pe premisa că bolile autoimune reprezintă un atac al organismului împotriva sa, lucru extrem de departe de adevăr, așa cum vom vedea imediat, și 2) cu cât specialiștii se focalizează mai mult asupra tiroidei, cu atât mai puțin înclinați se simt ei să facă un pas înapoi și să vadă imaginea de ansamblu.

Iar această imagine este într-adevăr mult mai amplă.

Teoriile moderne nu sesizează decât momeala, similară unei rațe din lemn plasată într-un iaz ca să atragă rațele sălbatice, pentru a le putea împușca mai ușor. Această momeală – ideea greșită că glanda tiroidă este de vină pentru nenumăratele boli – reprezintă o distragere a atenției. Dacă ne luăm binoclul de la ochi și urcăm pe o movilă mai înaltă, observăm că există un loc sigur pentru păsările care știi să îl caute. Ce vreau să spun prin această metaforă este că tu te poți salva pe tine și pe cei dragi dacă știi unde să găsești adevărul legat de glanda tiroidă.

Este tiroida oamenilor atacată? Da, este. Reprezintă ea un aspect important al stării de sănătate? Mai mult chiar decât ai putea crede. Este o tiroidă compromisă motivul pentru care milioane de oameni suferă de boli? Nu!

Acesta este adevărul fundamental care trece neobservat în jurnalele medicale, pe Internet și în literatura de specialitate de ultimă oră: nu problemele tiroidei sunt cauza supremă a îmbolnăvirii oamenilor. Dimpotrivă, ele sunt *doar un alt simptom* al adevăratei lor boli.

Cauza îmbolnăvirii tiroidei este cu mult mai amplă decât această glandă micuță de la baza gâtului. Problemele asociate cu aceasta nu explică miriadele de simptome pe care le poate experimenta cineva, căci tiroida nu

este sursa ultimă a acestora. Există ceva mult mai invaziv, care afectează întregul organism, ceva omniprezent, care este responsabil pentru lunga listă de simptome atribuite glandei tiroide: *virusul tiroidei*.

Orice om care are acest virus comun fie experimentează deja probleme ale acestei glande, fie urmează să le experimenteze. Iar virusul nu afectează exclusiv glanda tiroidă. Atunci când ajunge în aceasta, el se află deja în cea de-a treia etapă a evoluției sale, dar ți-a afectat deja sănătatea inclusiv înainte, chiar dacă nu ți-ai dat seama de acest lucru. Virusul cauzează foarte multe simptome și condiții, nu doar pe cele asociate direct cu tiroida, așa că este posibil ca toate problemele tale legate de sănătate să fi avut ca singură cauză această sursă. Chiar dacă a ajuns la nivelul tiroidei, virusul nu se oprește aici. Scopul lui este să meargă mai departe și să îți dea peste cap întregul sistem nervos, generând zeci de alte simptome misterioase care vor genera un haos și mai mare în organismul tău.

Din fericire, acum că deții adevărul prin citirea acestei cărți, tu ai puterea de a opri acest haos.

În capitolele care vor urma din Partea I, „Revelații referitoare la glanda tiroidă”, vom examina în detaliu virusul tiroidei: cum funcționează acesta, cum generează el simptomele cu care te confrunți și ce trebuie să știi dacă ți-ai făcut analizele pentru tiroidă sau dacă ai încercat medicamentele pe care le prescriu în general doctorii pentru problemele asociate cu aceasta. În Partea a II-a, „Marile greșeli care te împiedică să te vindeci”, vom analiza principalele erori care conduc la înțelegerea greșită a simptomelor și a bolilor cronice, împiedicând astfel vindecarea acestora. În partea a III-a, „Regenerarea glandei tiroide”, vei descoperi o trusă cu instrumente pentru vindecarea acestei glande. Vom examina ce trebuie să știi dacă ți-ai extirpat deja tiroida, complet sau parțial, cum poți opri evoluția virusului, și vei afla câteva secrete pentru vindecarea și revitalizarea glandei tale tiroide, dar și a restului organismului tău. Între aceste secrete se va număra și Metoda de Reabilitare a Glandei Tiroide de 90 de Zile, precum și o serie de rețete menite să ajute acest proces.

În sfârșit, din Partea a IV-a, „Secretele somnului”, vei afla cum poți să îți depășești problemele legate de somn, de la trezirea în timpul nopții și până la trezirea de dimineață fără a te simți odihnit sau chiar la incapacitatea de a pune geană pe geană de-a lungul întregii nopți. Problemele legate de somn sunt citate adeseori ca un simptom al tulburărilor tiroidiene, dar adevărul este că insomnia are cauze mult mai profunde. Somnul este un mister pentru comunitățile medicale, dar reprezintă o componentă chintesențială a vindecării de virusul tiroidei și a procesului de menținere a sănătății pe viitor. De aceea, am decis să îi acord o întreagă secțiune în cadrul acestei cărți. Cu toții merităm un somn odihnitor, iar acesta ne stă la dispoziție, dacă știm ce trebuie să facem.

### **Noul expert în domeniul glandei tiroide: tu însuși**

În această carte vei găsi numeroase răspunsuri clare pe care le-ai așteptat foarte mult timp. Ele provin de la o sursă superioară și îți explică cum ai ajuns să te îmbolnăvești și ce poți face pentru a inversa acest proces. De altfel, poți spune că ai început deja acest proces. Aflarea adevărului reprezintă întotdeauna primul pas.

Când vei ajunge la ultima pagină a cărții, vei deține cunoștințe la nivel de expert referitoare la glanda tiroidă, care vor depăși cu mult teoriile existente la ora actuală pe piață. Vei fi astfel mai informat ca oricine altcineva în privința acestei glande. La urma urmelor, ce este un expert în domeniul glandei tiroide? Este el o persoană care cunoaște foarte bine ipotezele care circulă la ora actuală, sau una care înțelege *realitatea* profundă care stă la baza bolii și vindecării acestei glande? În scurt timp vei începe să înțelegi realitatea care stă la baza funcționării glandei tale tiroide, dar și a restului organismului tău, și te vei putea folosi de acest adevăr pentru a te vindeca singur. Cu alte cuvinte, *tu* vei fi noul expert în glanda tiroidă.

Iar lucrurile nu se opresc aici. Pe măsură ce te vei transforma, ceilalți vor asista la acest proces, și te vor întreba care este secretul tău. La supermarket, la librărie, online sau în mediul prietenilor și al familiei, îi vei putea călăuzi pe ceilalți către adevărul legat de glanda tiroidă. Vei contribui astfel la nașterea unei veritabile mișcări a

vindecării. Expertiza ta va ajuta foarte mulți oameni, mult mai mulți decât îți imaginezi la ora actuală, sau chiar decât vei ajuta direct (căci fenomenul va continua să se răspândească prin intermediul acestora).