

А.В. Ушаков

**ВАЖНОЕ
О
ЩИТОВИДНОЙ
ЖЕЛЕЗЕ**

**НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРИЧИНЫ,
ДИАГНОСТИКУ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

**Практическое руководство
для пациентов**

Клиника доктора А.В. Ушакова
Москва
2026

УДК 616.441

ББК 54.15

У93

Ушаков А.В.

У93 Важное о щитовидной железе. Новый взгляд на причины диагностику и восстановление. Практическое руководство для пациентов. – М.: Клиника доктора А.В. Ушакова, 2026. – 360 с.

ISBN 978-5-93129-034-8

Книга доктора А. Ушакова содержит большой объем практически полезных знаний для пациентов по разным заболеваниям щитовидной железы, включая состояния её гормонального обмена. Читателя ожидает простое и понятное изложение медицинских знаний.

Автором раскрыто очень много важных особенностей, от которых зависит реальная возможность восстановления здоровья организма и его щитовидной железы. В книгу включены научно-популярные статьи доктора А. Ушакова, созданные за несколько лет и отредактированные в 2025.

С помощью знаний этой книги пациенты смогут своевременно выбрать направление для восстановительной тактики. Раскрыты ошибки в диагностике и «лечении» по шаблонным схемам. Книга предлагает разъяснения реальных процессов болезней с практическими рекомендациями.

Издание представляет собой удобный единый источник знаний по многим особенностям гормонального обмена (гипотиреоза, гипертиреоза...), зоба, узлов, рака, аутоиммунного тиреоидита. У детей и взрослых, в период зачатия и при беременности. Ключевые принципы диагностики по анализу крови с интерпретацией данных. Важные знания по ультразвуку и скintiграфии. Об основе болезней щитовидной железы, реальных и скрытых причинах. Принципы восстановительного направления. Советы и рекомендации. Эти и другие темы в области заболеваний щитовидной железы от международного эксперта-тиреоидолога доктора А. Ушакова. Обоснованная и доказанная научная позиция доктора, подтвержденная 18-ти летней восстановительной практикой и научными публикациями.

Для пациентов с изменениями щитовидной железы и её гормонального обмена. Настоящее издание предназначено для информационных и образовательных целей и не заменяет квалифицированную медицинскую консультацию специалиста.

ISBN 978-5-93129-034-8

© А.В. Ушаков, 2026

© Иллюстрации и оформление
А.В. Ушаков, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

СОКРАЩЕНИЯ	10
ПРЕДИСЛОВИЕ	12
МОТИВАЦИЯ	14
Два врача, или Как восстановить организм.....	15
Лечитесь по методике Карлсона!.....	19
Важный «секрет» от доктора А. Ушакова (для тех, кто понимает).....	23
Лечебный эгоизм? В чём его польза?.....	29
БОЛЕЗНИ И СОСТОЯНИЯ ЩИТОВИДНОЙ	34
Зачем нужна щитовидная железа?	
Её функция – путь к пониманию лечения!	35
От строения щитовидной железы зависит выбор лечения!.....	38
Причины болезней щитовидной железы	42
Чем является гипотиреоз в действительности	47
Ещё одна причина гипотиреоза	50
Скрытая причина гипотиреоза – 1, или Как заранее выявить болезнь щитовидной?	52
Скрытые причины гипотиреоза – 2.....	56
Скрытые причины гипотиреоза – 3.....	59
В болезни щитовидной часто «виноват» организм.....	62
Самое важное в болезни щитовидной железы	64

Дефицит йода при гипотиреозе часто вторичен.	
Что делать?	69
Йод при гипотиреозе? или Вечная тема.....	72
Главное в гипотиреозе (ключ к восстановлению щитовидной)	74
Гипотиреоз и гормоны, или Почему эндокринологи не могут излечивать при гипотиреозе?	78
Субклинический гипотиреоз – болезнь щитовидной железы?	81
Причины аутоиммунного тиреоидита.....	86
Появление идеи аутоиммунного тиреоидита	89
Факты ошибочности гипотезы аутоиммунного тиреоидита.....	93
Чем является аутоиммунный тиреоидит в действительности.....	98
Что важно знать об аутоиммунном процессе щитовидной?	100
Аутоиммунный тиреоидит – не приговор эндокринологов	104
Причины гипертиреоза (болезнь Грейвса)	105
Доказательство другой основы гипертиреоза – путь к восстановлению щитовидной железы.....	107
Как найти свою причину гипертиреоза?.....	109
Что бывает с ребёнком, если у матери – гипертиреоз .	112
Почему развивается гипертиреоз у детей? Случай из практики.....	114
Двуликий гипертиреоз (болезнь Грейвса), или Почему симптомы гипертиреоза и гипотиреоза могут быть похожи	116
Причина уменьшения объёма щитовидной	119
Что такое узел в щитовидной железе?	122

Аденома щитовидной железы?	124
Мифы (ошибочные представления) об аденомах щитовидной	127
Симптомы и диагностика аденомы щитовидной железы.....	129
Лечение при аденоме щитовидной железы	131
Причины, предрасположенность и механизм формирования аденомы щитовидной железы.....	133
Классификация аденом щитовидной железы.....	135
Нарушение сна при болезнях щитовидной железы? ...	138
Как гипотиреоз влияет на здоровье?	139
Как холод вызывает «ком в горле» и «сдавление в шее».....	142
Щитовидная железа и артериальное давление.....	144
Щитовидная железа: что плохо и что хорошо?	147
Как щитовидная железа влияет на другие органы?	152
Вторая беременность? Есть особенности!	154
Нервные клетки регенерируют – открытие в неврологии! Регенерация щитовидной – известное, но забытое знание	156
Основа подострого тиреоидита... совершенно другая!	161
Что важно знать о раке щитовидной железы.....	165
Причины кома в горле и сдавления в шее. Направление к успешному лечению	167
Откуда ком в горле и сдавление в шее при болезнях щитовидной железы.....	168
Чем простуда опасна щитовидной железе?	171
ДИАГНОСТИКА	172
Что нужно для полноценной консультации	
Главные задачи пациентов и врачей.....	173

Точный или общий диагноз?.....	176
Как правильно сдать кровь для анализа щитовидного обмена	179
В какой лаборатории лучше делать анализ крови?.....	181
Гипотиреоз. Какая норма для ТТГ?.....	185
Почему вместе с ТТГ нужно определять Т3св и Т4св при диагностике гипотиреоза и гипертиреоза?.....	182
Как часто проверять ТТГ и гормоны щитовидной железы	189
Главный гормон щитовидной железы?	197
Как понимать и оценивать значение Т4св?.....	199
Про уменьшение Т3св, при норме ТТГ и Т4св	201
Показание к МРТ гипофиза при гипотиреозе и гипертиреозе	202
Рассказ о тканевом гипотиреозе	203
Почему вам нужно срочно сделать УЗИ щитовидной?.....	205
Какой у вас объём щитовидной железы?	208
Ультразвуковые признаки рака узлов щитовидной	212
Как часто делать биопсию узла щитовидной железы?	214
Опасаетесь пункции узла щитовидной? «За» и «Против» пункционной биопсии	216
Что делать, если у вас узел щитовидной Батесда 3 или 4?	219
«Атипичные» клетки в образцах биопсии узлов щитовидной	221
Увеличение узла щитовидной железы?.....	224
Лимфома щитовидной железы? Почему не нужно спешить с операцией?.....	226
У рака щитовидной железы нет симптомов, но...	228
Маркеры рака щитовидной железы.....	229

4 варианта рака щитовидной.....	231
Как обманывают «7 признаками рака»	232
Как самостоятельно проверить щитовидную.....	234
Сцинтиграфия щитовидной. Часть 1. Понятие	237
Сцинтиграфия щитовидной. Часть 2. Пример... ..	207
Сцинтиграфия щитовидной. Часть 3. Подготовка	241
Сцинтиграфия щитовидной. Часть 4. Мифы.....	244
Какой у вас гипертиреоз?	248
Главное в диагностике гипотиреоза – спокойствие и знания! Пример из практики.....	250
Значение антител к АТ-ТПО, АТ-ТГ при аутоиммунном тиреоидите	251
Влияют ли антитела к щитовидной и гормональный пре- парат на зачатие, беременность и новорожденных?....	254
Увеличивает ли «высоко нормальный» ТТГ (2,5-4,0 мЕд/л) и антител к ТПО риск «выкидыша»? .	255
Как АИТ матери влияет на ребенка или Проникают ли АТ-ТПО через плаценту?	257
Антитела к щитовидной железе при грудном вскармливании и беременности. Есть ли вред?	258
У аутоиммунного тиреоидита нет симптомов, но есть признаки.....	259
Наблюдаете за щитовидной?.....	261
Это... от щитовидной железы?.....	264
Правильно ли так проверять достаточность йода?.....	266
Пальпация или УЗИ щитовидной железы	268
ЛЕЧЕНИЕ	270
Важный лечебный совет от доктора А. Ушакова	271
Ошибки при выборе «лечебной» дозы гормонального препарата	274

Не бойтесь увеличения ТТГ.....	278
Лечим ТТГ или щитовидную железу?	280
Нужно ли летом уменьшать дозу препарата при гипотиреозе?.....	282
Что полезно при гипотиреозе?.....	284
Важная причина болезней щитовидной – холод. Лечебные рекомендации.....	286
Простые правила посещения бани, сауны при гипотиреозе, гипертиреозе и АИТ.....	289
Усталость и гипотиреоз – взаимосвязь и направление лечения.....	291
Субклинический гипотиреоз: рекомендации экспертов по применению Левотироксина.....	294
Как прекратить принимать гормональный препарат при гипотиреозе и начать нормально жить. 1 часть.....	300
Как прекратить принимать гормональный препарат при гипотиреозе и начать нормально жить. 2 часть.....	305
Почему нельзя охлаждать горло при гипотиреозе	307
Лечение аутоиммунного тиреоидита?.....	310
О народном лечении щитовидной железы	312
Какая трава полезнее при болезнях щитовидной железы.....	315
Побочный эффект от препарата с йодом	317
Почему американские пациенты недовольны гормональным «лечением» гипотиреоза?.....	319
Исцеление при болезни Грейвса изменением образа жизни: отчёт о случае	321
Уверенное излечение при болезни Грейвса	324
Тирозол. Применять или нет при тиреотоксикозе?	326
Комплексная тактика (блокируй и замещай) при гипертиреозе.....	329

Пересадка щитовидной при гипотиреозе	333
Есть ли польза солнечного света щитовидной железе?	338
Как диета без глютена влияет на ТТГ и антитела при гипотиреозе?	340
Зачем нужен селен при болезнях щитовидной	342
Как этанол защищает щитовидную от ионизирующего излучения?	344
Узел в щитовидной рассосался и исчез? Главное, что вы должны знать об узлах.....	346
Левотироксин лучше принимать вечером?	349
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	352
Перезагрузка.....	353
Отношения!	356

СОКРАЩЕНИЯ

- АИТ** – аутоиммунный тиреоидит,
АТ-рТТГ – антитела к рецептору ТТГ,
АТ-ТГ – антитела к тиреоглобулину,
АТ-ТПО – антитела к тиреопероксидазе,
ВНС – вегетативная нервная система,
ВОЗ – Всемирная Организация Здравоохранения,
D1, D2, D3 – дейодиназы типа 1, типа 2 и типа 3,
ТГ – тиреоглобулин,
ТПО – тиреопероксидаза,
ТТГ – тиреотропный гормон,
ТСГ (TSH) – тиреостимулирующий гормон,
Т4св (FT4) – тироксин свободный,
Т3св (FT3) – трийодтиронин свободный,
Т4общ – тироксин общий,
Т3общ – трийодтиронин общий,
Т4 – тироксин,
Т3 – трийодтиронин,
УЗИ – ультразвуковое исследование,
ЩЖ – щитовидная железа,
ЦНС – центральная нервная система,

ЦДК – цветное доплеровское картирование,

ЭДК – энергетическое доплеровское картирование,

L-T4 – левотироксин (гормональный препарат с гормоном T4).

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если вы держите в руках эту книгу, то, вероятно, уже побывали на приёме у специалистов и даже использовали их тактику в течение некоторого периода, не получив нужный результат – излечение. Пришло время сменить слепое доверие к врачам на самостоятельное понимание событий, происходящих в организме и его щитовидной железе, с тем чтобы выбрать верное направление в лечении и восстановить своё здоровье. Эта книга поможет внимательному и думающему читателю получить нужные знания, позволяющие самостоятельно ориентироваться в существующих медицинских обстоятельствах.

Книга включила в себя множество научно-популярных статей доктора А. Ушакова, написанных в предыдущие годы и отредактированные автором в 2025. Со времени написания этих статей в нашей клинике в разной мере улучшилось понимание процессов в организме. Соответственно, были скорректированы особенности диагностики и лечения.

В книге содержатся три клинических раздела: болезни щитовидной, диагностика и лечение. Важная часть книги названа «Мотивация», помогающая пациентам проще посмотреть на ситуацию со своим здоровьем и настроится на восстановление. Не менее важным является раздел «Заключение», ориентирующий в тактике.

Статьи в книге преимущественно являются самостоятельными произведениями, но сгруппированы по темам. Поэтому читатель не только может последовательно получать знания из групп статей одной клинической темы разных разделов книги, но также выборочно изучать материал любой нужной статьи.

Книга представляет собой руководство для пациентов. Знания книги позволяют пациентам самостоятельно принимать решение в выборе большинства вариантов диагностических и лечебных мероприятий совместно с компетентным специалистом. В том числе избегать ошибок, способствующих затратам времени, средств и здоровья.

В книгу вошли знания, основанные на многолетней клинической деятельности доктора А. Ушакова в области заболеваний щитовидной железы и организма в целом. Их ценность заключена не в годах (опыте), а в значительном фундаментальном теоретическом прогрессе с практическим приложением. Часть научно-практических достижений в области заболеваний щитовидной железы пояснена в книге с указанием научных публикаций.

Передовые знания этой книги для пациентов опередили устаревшие представления консервативной части врачебного мира о причинах, сущности и лечении при заболеваниях щитовидной железы.

Читатель имеет возможность получить лучшее с помощью настоящей книги.

*Доктор А. Ушаков
Москва, 6 апреля 2025*

МОТИВАЦИЯ

Два врача, или Как восстановить организм

Очередной раз сделал обзор новых и недавних публикаций по заболеваниям щитовидной. И вспомнил слова моего учителя-физика о древней мудрости по принципам лечения при любых заболеваниях. Этот короткий рассказ – истинная мудрость, которую я уже познал, но услышал от него в лучшем виде.

Современные врачи сместили своё внимание к статистике, что влияет на результат – отсутствие излечения. Врачи думают, что занимаются исследованиями. Объединяют по некоторым признакам болезни большие группы пациентов, и, как им вздумается, оценивают по разным критериям, получая какие-то результаты, которые они трактуют по-своему. В итоге, сделав лишь ограниченный вывод, они предлагают выяснять всё в будущем, но так как лечение пациентам требуется уже сейчас, то рекомендуют вместо лечения поддержку. Если же такая поддержка не даёт результата, то при некоторых болезнях могут даже назначить удаление проблемного органа.

Эта статистическая методика называется доказательной медициной. Почему статистику приравнивали к доказательству? Этот вопрос обычно не интересует ни большинство врачей (людей с высшим образованием), ни пациентов (часть которых тоже с высшим образованием). В результате врачи пользуются гипотетическими представлениями о болезнях, а пациенты получают шаблонные медицинские назначения, часто не излечивающие, но как-то поддерживающие (несмотря на то, что их называют «терапией» – лечением).

В этот раз я не буду рассказывать вам о законах природы и приспособлении как основе любого заболевания

и важной части восстановительного лечения. Не буду нагружать вас знанием о регенерации органов, которое позабыли любители доказательной медицины. И еще многим другим. Расскажу о двух врачах – простой идее от древних специалистов, помогавшей им излечивать, применяя другие знания и приёмы.

Два врача... Первый и основной врач, излечивающий пациента, – это сам организм. Недаром люди говорят – само пройдет. Да, многие неприятности со здоровьем, постепенно уменьшаясь, исчезают благодаря системе самовосстановления.

Большинство людей не интересуются, как именно происходит такое самоизлечение. Почему оно стартует и что ему способствует. Впрочем, это не совсем так. На влияние условий-факторов уже давно обращали внимание. Но в последние два столетия в умах пациентов и врачей утвердилась идея о неизлечимом заболевании. Или вообще о болезни.

Болезнь воспринимают по её названию. Как данность. Как одежду, которая досталась, которую нельзя просто так снять... Вместо понимания болезни как общего ответа организма...

В организме (у первого врача) есть собственное знание о всех химических и физических процессах, происходящих в его биологической системе. Эти события в организме стремятся к равновесию, которое нарушают всевозможные влияния, связанные с поведением человека и внешними условиями-факторами. Равновесие физических и химических (обменных) процессов в системе организма – вот один из важных ключей к пониманию сущности болезни и направления для излечения. Дости-

жение равновесия процессов и укрепление их – вот критерий достижения и сохранения здоровья.

Очень и очень многие нарушения в ритме физиологических событий в организме удается устранять самому организму, основному врачу. Часто это происходит незаметно для человека. Нередко – заметно. Но обычно человек не задумывается над сущностью такого самоизлечения, воспринимая её как данность, как естественный ход событий, повседневность.

Также нередко изменения процессов в организме (болезнь) сохраняются, протекая продолжительно, усиливая и ослабляя своё проявление. Почему? Потому, что первый врач при имеющихся условиях жизни и прочих обстоятельствах оказывается неспособным излечить – привести к равновесию (гармоничному балансу) все свои физические и химические процессы. Требуется второй врач.

Второй врач помогает первому врачу – организму. Вторым врачом может быть сам больной человек или любой другой.

Руководствуясь даже чувствами и здравым смыслом (упрощенной рациональностью), второй врач, хозяин организма, может уменьшить влияние вредных факторов и помочь первому врачу восстанавливать порядок. Дополнительный отдых, включая сон, прогревание при недостатке тепла, улучшение питания, восполнение водой, свежий воздух и многие другие важные условия могут стать обстоятельствами, помогающим первому врачу. Но так происходит не всегда. И этот результат связан не с названием болезни, а с качественными, количественными и нацеленными в верном направлении условиями, нужных первому врачу (организму) для излечения.

В таких случаях (но и во всех) требуется другой принцип помощи со стороны второго врача. Он основан на знаниях реальных закономерностей процессов в организме и умении управлять ими. Уровень мастерства в таком управлении (на основании прежде всего знаний и дополнительно умений, совершенствующихся с годами, а не просто «опыта») называется искусством.

Заключение. Если вы, как второй врач, не имеете возможности (по знаниям и умению) помочь своему первому врачу (организму), то начинаете поиск второго врача. Вы можете проводить такой поиск эмпирически – наугад. В том числе по рекомендации. Но можете помогать себе понятиями, суждениями и умозаключениями, получая для этих оценочных мыслительных процессов нужную информацию. В том числе из этой книги.

Всё, что я рассказал вам здесь о современном здравоохранении, двух врачах и принципах настоящего лечения, послужит одним в качестве развлечения, а другим в качестве чёткого ориентира. Это обстоятельство связано с разными индивидуальными особенностями людей и выраженностью их стремления к здоровью.

Знание о принципе двух врачей давнее. Его сущность была, есть и будет оставаться реальностью. Соизмеряя с этим принципом медицинскую сторону событий своей жизни (смысловую, диагностическую и лечебную), вы меньше потратите времени напрасно, сможете верно ориентироваться и определять критерии лучшего дополнительного врача, если вам, как второму врачу, будет недостаточно знаний и/или возможностей для излечения.

Верьте своему внутреннему желанию восстановить здоровье.

Лечитесь по методике Карлсона!

Вероятно, ещё никто не лечил по методике Карлсона. И точно не лечил щитовидную железу. Напрасно! В методике Карлсона есть несколько полезных условий для успешного и восстановительного лечения.

Напомню читателям, что для восстановления щитовидной железы нужно восстанавливать организм и главное в нём. Почему? Потому, что щитовидная железа обслуживает своими гормонами все клетки разных органов и систем. Особенно наиболее активных. Ведь основная функция щитовидной железы – обеспечение усвоения энергии (калорий).

Часть этого «главного», которое также называется «сущность болезни», прямо относится к энергетическому обмену организма, в котором участвует щитовидная железа и другие структуры/системы организма.

Познакомьтесь с Карлсоном. Вы думаете, что уже знаете этот удивительный персонаж? Возможно. Но, вероятно, не все его замечательные стороны вам известны.

Карлсон умеет лечить и лечиться! Пересмотрите советские серии мультфильма о Карлсоне, созданного по мотивам произведения А. Линдгрена. И особенно обратите внимание на главного героя (конечно, не на Малыша, а на Карлсона). Причём иначе – с оздоровительной точки зрения.

Карлсон стремится к гармонии. Он избегает любых перегрузок. Физических и психических. Он не прячется от мира в котором он живёт и в котором живут другие. Он знакомится, помогает и даже прогоняет воров. Но не нагружает себя лишним – общением с родителями Малыша, пожарными, полицией и т.п.

Карлсон в меру опытный. Он вовремя замечает перегрузку и заботится о себе. Иногда внешне кажется, что эта забота избыточна и напоминает эгоизм, обжорство (например, любовь к сладкому в большом количестве). Но это поведение Карлсона оправдано – не нужно истощать себя и жить на износ.

Карлсон умеет лечить! По-своему, безусловно, по-сказочному. Но подумайте как грамотно и рационально организована им эта самопомощь и самовосстановление.

Лечение от Карлсона по пунктам.

1. «Посадку давай, ты что, не видишь, – ослабеваю!»
Вовремя давайте себе возможность отдохнуть. В течение дня должно быть несколько эпизодов полноценного отдыха.

2. «У тебя варенье есть? Тащи!».
Своевременно пополняйте себя энергией – питанием.

3. «Спокойствие. Только спокойствие!».
Относитесь к проблемам проще. Не держите в себе психическое напряжение. Часть проблем никак не зависит от вас. Другая часть так или иначе всегда разрешается.

4. «Ну, мама, мама... Дело-то житейское... Папа? А что папа? Да? Я полетел».
Уходите от сложностей, от которых можно устраниваться. Тем более имеющих к вам отдалённое отношение.

5. «[Что будет,] когда самый больной в мире человек возьмет 2-3 ложки варенья?»
Позвольте себе иногда приятное, не держите себя в строгих рамках правил. Любите себя. Эгоизм, позволяющий вам восполнить силы и при этом не навредить другим, помогает сначала вам и затем другим.

6. «А я тебе говорю – болен... Что же, я заболеть не могу, как все люди? Да все этого хотят: лежи себе...» Чувствуете что устали – не терпите – ложитесь полежать-отдохнуть на 20-30 минут. Если нужно, берите 1-2-3 дня на полноценный отдых. Нужно не телевизор и интернет смотреть целый день, а отлежаться, выспаться.

7. «Я самый больной в мире человек... Знаешь что? Ты мне должен стать родной матерью...». «Я лягу в постель, а ты меня спросишь, как я себя чувствую. И мне больше ничего не надо. Кроме... может быть какой-нибудь торт огромный, может шоколадный и может какой-нибудь большой кулек конфет...» Важно горизонтальное положение, постель, под одеялом... Важно вкусное полезное питание.

8. «Ты мне всю шею отсидел». Контролируйте ситуацию. Не позволяйте сложностям жизни «сидеть у вас на шее». Особенно долго перегружать вас и вашу жизнь.

9. «А варенье взял? Ты мне всю шею отсидел...» «Я же самый больной в мире человек...» Совсем неплохо почувствовать признаки усталости (мы же живем и работаем). Важно и нужно своевременно принять меры. Если другие не поняли, что вам нужен отдых, то можно усилить реальность (приумножить и выразить ярче, чтобы до других дошло). Помните, что лучше дать себе малый отдых, чем позже затратить больше сил и времени на восстановление.

10. «Ну какие лекарства? Ты же всё с собой взял». В большинстве случаев организму нужны благоприятные условия, а не препараты (не всегда; при гипотиреозе и беременности, микседеме, тиреотоксикозе нужна поддержка препаратом во время настоящего лечения).

11. «Ты же обещал быть родной матерью... Ну начинай. Сам все увидишь». Заботьтесь о себе, привлекайте заботу других.

12. «Там ещё осталась капелька варенья?» Относитесь ответственно к пожеланиям организма. Если ему нужно восполнить потери сил полностью – создавайте для этого условия. Если есть даже малая возможность восполнить энергию – пользуйтесь этой возможностью полноценно.

– Там ещё осталась капелька варенья?

– Да?

– Друг спас жизнь друга!

– Свершилось чудо!

Причём здесь щитовидная железа? Если вы зададите такой вопрос, то еще раз прочтите второй абзац этой статьи. Сохраняйте и дополняйте энергию организма, питайте себя (углеводы – быстрее и жиры – медленнее дадут энергию). Создайте (горизонтально и во время сна) условие для питания клеток. Устраняйте психическое перенапряжение, истощающее организм. Дополняйте свой мир участием заботливых близких людей по отношению к вам. Научите их заботиться о вас (ведь потом им самим пригодится ваша помощь).

Вспомните, как радостно встречал Малыш своего друга Карлсона, живущего на крыше. Как Карлсон делился с Малышом своим отношением к миру, к разрешению проблем и, собственно, к своему лечению. Подумайте о том, что многие заболевания, включая неприятности с щитовидной железой, исходят от нашего ошибочного поведения, психической настороженности и неумения вовремя и полноценно восстанавливать себя после жиз-

ненных потрясений. Вспомните, как верно распоряжался Карлсон своим временем и не позволял лишним заботам перенапрягать и истощать себя.

Вот некоторые рекомендации от Карлсона:

1. Отдыхайте, если есть возможность,
2. Не взваливайте на себя в прямом и переносном смысле лишние (чужие) дела,
3. Больше позитивных мыслей, позволяйте себе радоваться жизни,
4. Не забывайте вовремя подзаправить себя энергией (питанием),
5. Своевременно начинайте лечение и обязательно помогайте своему организму, не пускайте всё на самотёк...
6. Почему бы не преувеличить выраженность болезни, даже если её нет, если вам нужно подвосстановиться? Пусть близкие не перегружают вас. После восстановления вы им ответно поможете, но сейчас нужна помощь именно вам,
7. Пусть близкие примут участие в вашем лечении,
8. Кроме таблеток есть природные возможности восстановления.

Важный «секрет» от доктора А. Ушакова (для тех, кто понимает)

Существуют вполне конкретные способности и условия, используя которые каждый человек при заболевании сможет реально восстановить себя и свой орган... Они просты. Их используют для достижения успехов в других сферах, но они являются абсолютно такими же эффективными для излечения.