



Linda blev fri från sköldkörtelmedicinen – efter jakt på virus och tungmetaller

En halv miljon människor har någon form av sköldkörtelproblem – bara i Sverige. Sjukvården klassificerar dem som autoimmuna och obotbara, men enligt Anthony William, sellerijuicens fader, är det ett virus och tungmetaller i levern som ligger bakom – och bot finns. 44-åriga Linda Nyberg i Stockholm vet. Hon har lyckats bli fri från Hashimotos sjukdom.

– Första symptomen kom 2010 när jag var gravid med min yngste son. Jag hade väldiga magproblem med kramper och mådde så dåligt. Samtidigt utreddes äldste sonen för matallergi och när hans mat ändrades ändrade jag också min – gluten, ägg och mjölkprodukter togs bort.

I och med det hade Linda, ingenjör och även utbildad instruktör i mindfulness, gjort en djupdykning i att läka sig själv utan att veta om det. Just denna mat är det värsta tänkbara för hälsan enligt Anthony William alias Medical Medium. Men hälsoläget blev ändå akut.

– Fyra år senare ramlade jag ihop fullständigt med bland annat svår hjärtklappning – jag trodde att jag skulle dö, en ambulans tog mig till sjukhus där EKG genomfördes med normalt resultat. Läkaren sa att jag hade gått in i väggen och lämnade över mig till vårdcentralen, men jag mådde fortfarande inte bra. Bland annat hade jag problem med yrsel och återkommande hjärtklappningar.

Efter ytterligare fyra år tog Linda saken i egna händer och vände sig till ett privat sjukvårdsföretag och en mängd prover togs. Lindas TSH-värde, som mäter mängden tyroïdstimulerande hormon i blodet, visade 108 och gränsen för frisk/sjuk låg på fyra.

Läkaren som Linda var i kontakt med förstod att något var väldigt fel och diagnosen blev Hashimotos, det vill säga kronisk inflammation i sköldkörteln. Detta

förklarar läkarvetenskapen med att patienten har antikroppar som gör att hen inte själv kan producera ämnesomsättningshormon – man har drabbats av en autoimmun sjukdom.

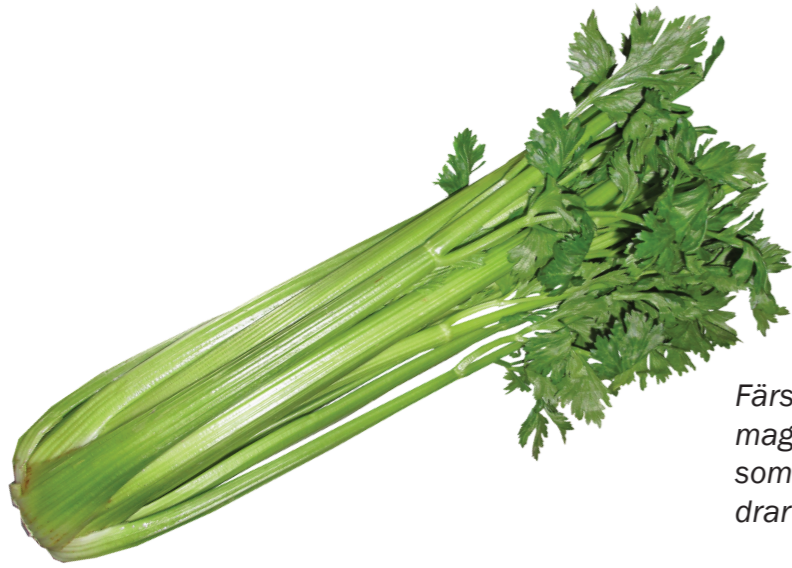
Men Lindas diagnos var samtidigt inte jättetydlig. Vid låg ämnesomsättning, hypotyreos, är viktökning ett av de större problemen. Vid motsatsen, hypertyreos, går man istället ner i vikt.

– Jag har alltid varit jättesmal och mina symptom mellan hypo och hyper svängde. Jag hade under en tid tagit tillskott av jod och endokrinologen sa att jag var jodförgiftad, att jag omedelbart skulle sluta med det och ta Levaxin istället, men bortsett från att TSH sjönk hjälpte det inte ett dugg. När TSH var nere på fyra sa läkaren till mig att jag var frisk och “har du fler symptom får du gå till vårdcentralen”. Jag mådde fortfarande dåligt och grät under telefonsamtalet så att tårarna sprutade.

Massörens tips blev steg på vägen

Via sin massör fick Linda höra talas om Anthony Williams bok “Sköldkörtelns hemlighet” och det blev inledningen till ett liv utan sköldkörtelmedicin – hon började dricka sellerijuice och sköldkörtelstärkande smoothisar.

– Under 2019 kontaktade jag Gunilla Saupe, privatläkare i Stockholm. Doktor Saupe insåg att jag hade brist på hormonet T3, men Liothyronin,



Färskpressad sellerijuice på fastande mage är en av grundbultarna i den kost som Medical Medium förespråkar och som drar fram som en virvelvind över världen.

som förutom T3 innehåller laktos, kunde jag inte ta. Läkaren ordnade därför så att jag fick en licensbelagd medicin från USA som bara innehåller T3, Zytomel. Sakta började jag må bättre och få livet tillbaka.

När den pandemidrabade världen tryckte på pausknappen våren 2020 fördjupade sig Linda i Anthony Williams riktlinjer om hur man blir frisk från sköldkörtelsjukdom. En smoothie för att driva ut tungmetaller och annan läkande mat lades till menyn för att tömma levern på sådant som inte ska vara där samt stoppa Epstein Barr-viruset från att härja fritt.

Enligt Anthony William är det dessa komponenter som orsakar en mängd sjukdomar. Epstein Barr-viruset är något vi kan ha fått med oss redan i livmodern – eller så exponeras vi för det på andra vis under vår livstid. När vi sedan drabbas av något som blir övermäktigt får det bägaren att rinna över och dörrarna är vidöppna för viruset att skada dig på riktigt. I Lindas fall flyttade det in i sköldkörteln.

– I mitt fall var det stress orsakad av flera saker. Det var tufft med barnen som båda hade infektions- och ansträngningsastma. Något år vabbades det 152 dagar och samtidigt fick jag en chefsposition inom energibranschen – en kombinationen som var inte bra.

Linda beskriver sina värsta symtom med rysningar:

– Jag var oerhört förstoppad, men väldigt smal.

Jag hade också hjärtklappning, håravfall och huden var påverkad – jag var torr på vissa ställen och fet på andra. Jag hade också otroligt kalla händer och fötter. En tid hade vi hus i Spanien och där kunde det vara närmare 40 grader på sommaren, men jag gick omkring i raggsockar.

Linda nämner också sömnbrist och att kroppen aldrig fick lugn och ro som en orsak till att Epstein Barr-viruset kunde “go all in”.

– Min äldste son kunde inte sova innan maten

ändrades, han skrek alltid och vagnen rullades över tröskeln till tvättstugan på nätterna för att han skulle få lite ro.

Då var då och nu är nu

Det är svårt att förstå att Linda för bara några få år sedan var en sjuk, trött och yr sköldkörtelpatient. Hon utstrålar verkligen livsglädje och energi.

– Jag är så glad att jag slipper ta medicin. Maten är min medicin – jag har aldrig tidigare känt mig så här levande och jag tyngs inte av syntetisk medicin. Jag äter inget som är dött och det ger mig så mycket glädje och liv, men jag är fortfarande i min läkningsresa och det är många rutiner, men jag gör detta för min egen skull.

Lindas dagar börjar med en liter citronvatten tillsammans med rå honung – citronen rensar ut och honungen är läkande och dödar viruset.

– Efter det dricker jag nästan en liter sellerijuice och sedan äter jag en smoothie till frukost som rensar ut tungmetaller. Lunchen består av ångkokt sötpotatis och potatis och gärna tillsammans med rå sparris, som är utrensande, och broccoli. Eftermiddagens mellanmål innehåller ännu en smoothie – ofta med mango, papaya, ananas och massor av bladspenat samt några dadlar. Till kvällsmat äter jag till exempel sötpotatistacos med avokado eller potatissoppa med saffran.

Är du helt symptomfri nu?

– Ja, det skulle jag säga, men när man äter enligt Medical Medium kan det komma upp grejer under tiden beroende på hur hårt man detoxar, avgiftar sig. När man håller på och dödar viruset kan det komma en andra och tredje våg. Det hände till exempel när jag tog rent jod i februari – det är viktigt för sköldkörtelhälsan, men väldigt kraftfullt och nu tar jag

Lindas dagar börjar med en liter citronvatten tillsammans med rå honung – citronen rensar ut och honungen är läkande och dödar viruset. Efter det rumstempererade citronvattnet är det dags för en liter sellerijuice och därefter den dexoxande smoothine – du hittar receptet på nästa uppslag.



en droppe på insidan av handleden en gång i veckan och torkar bort den efter en minut.

Linda har hittills gjort fem detoxomgångar enligt 3-6-9-principen. Upplägget innebär att följa vissa riktlinjer de tre första dagarna, ytterligare riktlinjer dag 4-6 och sedan avsluta med en tredje variant dag 7-9.

– Efter fjärde omgången fick jag hypersymptom och jag kände att jag inte kunde ta medicinen längre. Då hade jag trappat ner den under ett års tid. Min läkare, som har ett holistiskt synsätt, har hela tiden stöttat mig till 110 procent. Uppföljande prover har tagits med utmärkt resultat.

Vad har du för råd till andra som vill bli lika energirika som du?

– Man ska absolut läsa Anthony Williams böcker som beskriver grundorsaken till sjukdomarna, men man måste också förstå informationen. Man ska inte göra

något för att någon annan gör det och man ska veta att det går lite upp och ner med symptom. Det är lite som en lök, man tar lager för lager – att skynda långsamt är viktigt och att sätta sig väl in i processen och sluta inte när det är jobbigt. Det är tufft att läka och ingen dans på rosor, men det är så värt det.

En sjuk vill bara bli frisk. Har du någon dröm kvar?

– En kortsiktig dröm är att jag vill åka till Landhaus Neumayr i Großarl, ett hotell i Österrike. De har bara öppet vissa perioder och kör olika program enligt Medical Medium. Det skulle vara en sådan lyx att bli serverad denna underbara mat! En långsiktig dröm är att äga min egen mark vid havet och kunna odla egna grönsaker och frukter.

Så här säger Lindas läkare

Gunilla Saupe är legitimerad läkare och Linda har varit hennes patient sedan 2019. Gunilla, som driver egen praktik i Järfälla utanför Stockholm, har fördjupat sig i problematiken kring sköldkörtelpatienternas mående och har mångårig och bred erfarenhet inom området. Vi frågade henne om hennes syn på Lindas resa till ett liv utan medicin.

– Linda har verkligen gått in för att äta enligt Medical Medium. Hon har följt Williams kostråd fullt ut och trappat ner sin sköldkörtelmedicin långsamt. En del vill bli av med sin medicin lite för fort och då får de lättare återfall. Min bild av näring är att vid kroniska problem är det viktigt att framför allt utesluta vitt socker, gluten och mjölkprodukter. Gemensamt för många dieter är att man tar bort dessa tre livsmedel. Medical Medium säger även att ägg bör undvikas. En äggfri diet kan leda till att TPO-antikroppar sjunker, vilket är önskvärt. Socker, gluten och mjölkprodukter är belastande livsmedel och försämrar kroppens självläkande förmåga. Jag rekommenderar alltid mina patienter att lägga om kosten. Det är många faktorer som samverkar för en optimerad hälsa.

Vad säger du om att Linda inte äter proteiner i samma utsträckning som andra?

– Det har gjorts mätningar som visar att vegansk kosthållning innehållande mycket groddar ger bra proteinvärden. Protein måste inte bara komma från

kött, linser och bönor. Groddar från mungbönor, solros- och ärtskott är oerhört proteinrika. Alger är också otroliga på att ge oss näring och de har dessutom en avgiftande effekt och för bort tungmetaller.

Tidiga brister vid helblodsmineralanalys

– När Linda kom till mig gjorde vi en helblodsmineralanalys via ett laboratorium i Tyskland. En sådan analys görs inte i serum utan i helblod och där syns mineralbrister tidigare än i serum. Linda hade en uttalad brist på zink, lågt järn och ett förhöjt värde på selen. Brist på zink och magnesium är våra vanligaste mineralbrister. Zink är mycket viktig för många funktioner i kroppen, bland annat för det endokrina systemet. Zink aktiverar jod som är en viktig beståndsdel i våra sköldkörtelhormoner.

I februari 2023, när Linda hade varit utan medicin i ett års tid, tog vi uppföljande prover och de var helt inom referensvärdena.

Ann-Christine Reimer

Triggande händelser

Enligt Anthony Williams är grundorsaken till många sjukdomar Epstein Barr-virus och tungmetaller. När vi sedan drabbas av något som blir övermäktigt blir det för mycket för kroppen. Williams räknar i sin bok "Sköldkörtelns hemlighet" upp följande händelser som triggande – rangordnade efter hur vanliga de är:

- Långvarig exponering för mögel i byggnader
- Amalgamfyllningar i tänder och i andra sammanhang
- Brist på zink och B12
- Bekämpningsmedel, speciellt DDT
- Insektsgifter i hemmet
- Dödsfall i familjen
- Brustet hjärta och svek
- Vård av en sjuk närstående

- Virusfrämjande medicin (antibiotika och bensodiazepiner)
- Övermedicinering (höga doser av många preparat samtidigt)
- Hormonförändringar
- Drogmisbruk
- Ekonomiska problem
- Fysiska skador (stukad fot, brutet ben, bilolycka mm)
- Professionell mattrengöring
- Nymålad färg
- Sommarbad där det finns rödalger
- Läckage från gamla soptippar
- Sömlöshet
- Insektbett och stick (spindel, bi, fästing mm)

Levern är inkörsport till många sjukdomar

Många sjukdomar tar sin början i levern utan att vi är medvetna om det. Decennier av stress, felaktig kost med för mycket alkohol och kaffe och dålig sömn ovanpå det gör att levern till slut får nog. Det gäller att börja städa sin lever i tid – det tar 5-15 år för den att återhämta sig enligt Anthony Williams.

Levern är ett organ som många inte ägnar så många tankar – åtminstone inte på samma vis som hjärtat, men den ligger bakom många funktioner i kroppen. Den filtrerar, renar, skyddar och försvarar oss från allt vi får i oss. Levern är enligt Medical Medium nyckeln till det fysiska, mentala och spirituella välmåendet.

Nio av tio människor har leverproblem utan att veta det.

När du går och lägger dig på kvällen vilar även levern några timmar. Vid 3-4-tiden börjar den arbeta och den älskar den här tiden – tiden när du fortfarande sover, du har paus och den kan jobba i fred. Rekommendationen är att förlänga städperioden genom att undvika fett så länge som möjligt – helst inte förrän på kvällen. Börjar du dagen med citronvatten och rå honung fortsätter utrensningen en längre tid, inte bara de där timmarna strax innan du vaknar.

Ann-Christine Reimer

Recept på tungmetall-detoxsmoothie

- 2 bananer eller ¼ papaya eller
- 2 mango
- 2 msk pulver av wild blueberries eller
- 4-5 dl egenplockade/djupfrysta*
- 2 dl färsk koriander
- 2 dl nypressad apelsinjuice
- 1 tsk korngräsjuicepulver
- 1 tsk spirulinapulver
- 1 tsk dulsepulver



WILD BLUEBERRIES drar ut tungmetaller ur hjärnvävnaden och läker och återställer de skador som uppstått genom oxidation av tungmetaller.

*Wild blueberries är inte samma sak som vilda blåbär (billberries) i våra svenska skogar.

Wild blueberries växer i Kanada och Maine, USA. Använd pulver av wild blueberries i första hand och egenplockade/djupfrysta i andra hand. COOP säljer djupfrysta från Kanada.

KORIANDER drar ut tungmetaller som lagrats länge i kroppen (kvicksilver!) **KORNGRÄSPULVER** förbereder tungmetaller för att fullständigt absorberas av spirulina. Detta näringsrika pulver kan dra ut tungmetaller ur mjälten, matsmältningsskanalen, bukspottkörteln, sköldkörteln och reproduktionssystemet.

SPIRULINA är en blågrön alg som drar ut tungmetaller ur hjärnan, det centrala nervsystemet och levern och absorberar även tungmetaller som har dragits ut av korngräspulvret.

DULSE är en alg som binder kvicksilver, bly, aluminium, koppar, kadmium och nickel. Dulse är den enda alg som kan transportera kvicksilver ur kroppen helt på egen hand. Den kan gå in i alla vrår av matsmältningssystemet och magen, binda kvicksilvret och föra ut det ur kroppen.