

# Hashimotova tyreoiditida

90denní  
plán

léčby štítné žlázy  
vedoucí k obnově  
kvality života

Izabella Wentz,  
PharmD



Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešersním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Tato kniha obsahuje doporučení a informace ohledně péče o zdraví. Měla by být používána spíše jako doplnění a nenahrazovat rady vašeho lékaře nebo jiného odborně školeného zdravotníka. Pokud víte o nějakém svém zdravotním problému nebo na něj máte podezření, je ještě před zahájením jakéhokoli léčebného programu nebo terapie doporučeno vyhledat radu lékaře. Zajištění správnosti informací obsažených v této knize ke dni vydání publikace bylo věnováno maximální úsilí. Vydavatel a autorka se zřikají odpovědnosti za jakékoliv léčebné výsledky, které by mohly vyplývat z aplikace metod navržených v této knize.

*Poznámka k českému vydání: Některé léčivé přípravky, potravinové doplňky či doporučované testy apod. jsou k dispozici pouze pro americký trh, podle informací uvedených v knize je však možné najít si u nás dostupnou alternativu.*

Původně vyšlo jako *Hashimoto's Protocol: A 90-Day Plan for Reversing Thyroid Symptoms and Getting Your Life Back*. Publikováno po dohodě s HarperOne, divizí HarperCollins Publishers, New York, USA.

Copyright © Izabella Wentz, 2017

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Bronislava Grygová, 2019

© Nakladatelství ANAG, 2019

ISBN 978-80-7554-211-3

*„Ať jste na své pouti kdekoliv, chci, abyste věděli, že se vše může zlepšit a vy se budete cítit lépe, pokud vezmete své zdraví do vlastních rukou a uděláte ve svém životě potřebné změny.*

*Tato kniha je prvním krokem.“*



# Obsah

Slovo čtenářům	9
Předmluva	11
Úvod	15
<b>Část 1: Seznámení s Hashimotovou tyreoiditidou a přístupem zaměřeným na základní příčinu onemocnění</b>	<b>27</b>
1. Můj příběh úspěšné léčby Hashimotovy tyreoiditidy – a jak bude vypadat ten váš	29
2. Pochopení symptomů, diagnózy a původu Hashimotovy tyreoiditidy	53
3. Jak vám může přístup zaměřený na základní příčinu onemocnění pomoci získat zpět zdraví	75
<b>Část 2: Základní léčebné programy</b>	<b>91</b>
4. Program regenerace jater	93
5. Program ozdravení nadledvin	157
6. Program obnovy střevní rovnováhy	199
7. Pokročilé zhodnocení zdravotního stavu	229

<b>Část 3: Pokročilé léčebné programy</b>	<b>239</b>
8. Léčebné programy pro optimalizaci hladiny hormonů štítné žlázy	241
9. Programy zaměřené na výživu a živiny	267
10. Programy zaměřené na překonání traumatického stresu	293
11. Programy zaměřené na léčbu infekce	317
12. Programy zaměřené na odstranění toxických látek	341
Poznámka autorky	365
Poděkování	367
Vybraná bibliografie	369
Rejstřík	376
O autorce	383

## Slovo čtenářům

**M**ilí čtenáři,  
pokud jste si vybrali tuto knihu, zřejmě máte zdravotní problémy a víte – nebo máte alespoň podezření –, že souvisí se štítnou žlázou. Možná jste se právě dozvěděli, že trpíte autoimunitním onemocněním známým jako Hashimotova tyreoiditida, a hledáte odpovědi na otázku, jak se uzdravit. Možná také léta užíváte léky na štítnou žlázu a doslechli jste se, že existuje i jiná cesta, jak dosáhnout toho, že se budete cítit lépe, a jste připraveni na ni vykročit.

Nejspíš jste se na ni vydali v důsledku narůstajícího seznamu nejasných symptomů, které mohou mít původ v dysfunkci štítné žlázy. Patří k nim vypadávání vlasů, úzkost, bolesti kloubů, gastrointestinální potíže, extrémní únava, alergie a reflux jícnu, a to jmenuji jen některé z nich.

Ať už jste na tom s Hashimotovou tyreoiditidou jakkoliv, vydali jste se správnou cestou a já jsem tu od toho, abych vám na ní byla pomocníkem. Symptomy Hashimotovy nemoci jsem trpěla více než deset let a po většinu té doby jsem se snažila zjistit, co mi je. Rozumím proto vaší frustraci, která je výsledkem absence odpovědi a nedostatečné pomoci ze strany paradigmatu konvenční medicíny, a také vím, jaké to je, když cítíte potřebu přijít na všechno sami.

Až poté, co jsem využila svých znalostí z farmacie, věnovala tisíce hodin bádání a stala se svým vlastním pokusným králíkem, jsem dovedla

sestavit plán vedoucí k vyléčení. Dokázala jsem se uzdravit a nyní nasměrovávám tisíce jiných lidí k lepšímu zdraví a s tím souvisejícímu šťastnějšímu a naplněnějšímu životu.

Ať už se na své pouti nacházíte kdekoliv, chci, abyste věděli, že může být lépe a že vám bude lépe, pokud se odhodláte převzít zodpovědnost za své vlastní zdraví a provedete ve svém životě změny. Zakoupení této knihy je skvělý první krok a já jsem velmi šťastná, že jste si ji vybrali. Je mi ctí, že vás mohu na vaší cestě doprovázet!

Izabella Wentz, PharmD, FASCP

## Zamyšlení nad základní příčinou: Jaké to je trpět Hashimotovou tyreoiditidou

Vím, že když trpíte touto nemocí, cítíte se osamělí a jako byste ztráceli sami sebe. Mnohé ze symptomů jsou matoucí, jiné zcela devastující. Někdy se může seznam symptomů zdát spíše klinický než jako něco, s čím si můžete poradit, a proto jsem požádala svou facebookovou komunitu Rebelů, aby vlastními slovy napsali, jak se jim s touto nemocí žije. Zde jsou jejich odpovědi:

- „Trpět Hashimotovou tyreoiditidou je jako žít ve lži. Tu a tam si nasadíte na pár hodin tvář pro veřejnost poté, co jste se celý den cítili, jako byste na sobě měli těžkou deku, doufali, že vás nikdo nepřistihne před desátou dopoledne, jak spíte, a před druhou odpoledne, jak dřímáte, a přitom si nedokážete zapamatovat nic z toho, co musíte udělat. Cítíte se trapně sami před sebou, a to ničí ducha.“
- „Cítila jsem se, jako bych byla uvnitř chycená do pasti. Sama v temné jeskyni se svými sny, ale bez energie uskutečnit je.“
- „Zkušenost, jako bych byl mimo své tělo, kdy už nevím, kdo jsem a jak se stalo, že se cítím, jak se cítím. Když jsem unavený, jako bych měl na sobě závaží, které mi brání v pohybu.“
- „Cítím se jako pasivní pozorovatel života, sleduji, jak se ostatní na své pouti radují, a přemítám, zda budu mít ještě někdy chuť se vrátit do života.“
- „Jako naprostý cvok a všechno je na draka.“
- „Jako vydaná na milost nějaké neviditelné nemoci, bez kontroly nad vlastní náladou. Nedokážu třeba smysluplně vysvětlit své rodině, proč bezdůvodně brečím v prádelně.“
- „Nejhorší na téhle nemoci je snažit se přesvědčit doktory, že je mi fakt špatně, a muset poslouchat, že mám míň jíst, víc cvičit a brát antidepressiva, protože moje hladina TSH je

„v normě“. V podstatě mi říkají, že to všechno je jen v mé hlavě. Krevní testy ukazují, že jste v pořádku. Jste jenom nespokojený se svým životem, s onemocněním štítné žlázy to nemá nic společného.“

- „Matoucí, dohánějící k šílenství, paralyzující, vyčerpávající. Pro ty, kdo touto nemocí trpí, je to neuvěřitelně těžké, stejně jako pro ty, kdo nás mají rádi. Je obtížné vysvětlit pocity zoufalství, přibírání na váze a smířit se s nedůvěřivostí těch, kdo to nezažili na vlastní kůži. Je to prostě těžké.“

I když se ráda primárně zaměřuji na řešení, ne na řadu symptomů spojených s Hashimotovou tyreoiditidou, doufám, že slyšet zkušenosti jiných vám potvrdí smysluplnost vaší vlastní cesty. Dopřejte si čas, uklidněte sami sebe a buďte k sobě laskaví za to, čím procházíte. Chci, abyste pochopili, že nešílíte, že mnohé z vašich příznaků mohou souviset s Hashimotovou tyreoiditidou a že vám může být lépe!

Upřímně, jak se s touto chorobou žije vám?

## Co Hashimotovu tyreoiditidu a další autoimunitní onemocnění vyvolává

Rozvoj autoimunitního onemocnění vyžaduje dokonalou bouři událostí, které se musí udát v určitém sledu. Dr. Alessio Fassano, ředitel centra pro výzkum a léčbu celiakie ve Všeobecné nemocnici v Massachussetts, zjistil, že k rozvoji autoimunitního onemocnění dojde tehdy, pokud jsou přítomny tři faktory:

1. Specifické geny, díky nimž u dané osoby hrozí riziko rozvinutí autoimunitního onemocnění.
2. Specifické spouštěcí faktory, které zapínají expresi genů.

## **Kofein**

Ačkoliv jsou káva i čaj v řadě případů zdraví prospěšné a káva může dokonce pomáhat při onemocnění jater, během Základních léčebných programů kofein dočasně vyloučíme. Kofein v kávě a čaji nám totiž může bránit v odpočinku, když bychom odpočívat měli, takže se naše tělo dostane do nastavení reakce „bojuj, nebo uteč“, namísto do stavu „odpočívej a zažívej“. Je známo, že kofein narušuje spánek, a protože převážná část procesu detoxikace a hojení jater probíhá ve spánku, je v našem zájmu se vyhnout všemu, co by jej mohlo narušovat. Chceme přeci tělu dopřát všechny možnosti hojení. Kromě toho kofein oslabuje nadledviny a může zvýšit propustnost střeva. Čaj je navíc problematický kvůli obsahu fluoridu, zatímco káva může obsahovat plísně nebo zkrříženě reagovat s lepem, pokud je chemicky upravovaná.

Pokud jste kofein přijímali delší dobu, bude lepší si od něj odvykat pomalu, než jej hned naprosto vyloučit, protože je to návyková látka. Může vám pomoci i to, když každý den snížíte svou spotřebu o polovinu. Například pijete-li obvykle dva šálky černé kávy denně, snižte dávku na jeden šálek a pak na půl a na čtvrt šálku. Odvyknout si vám pak půjde snáz.

I tak ale můžete trpět abstinenčními příznaky, jako je například bolest hlavy. Během tohoto přechodného období vám pomohou doplňky stravy s obsahem hořčičku, lázeň s epsomskou solí, teplá voda s citronem a bylinné náhražky kávy.

Namísto kofeinu si můžete dopřát následující alternativy:

- **Teplá voda s citronem:** Pokud ji vypijete hned ráno a budete ji popíjet i v průběhu dne, probere vás lépe než jakýkoliv čaj či káva a navíc povzbudí vylučování žaludečních šťáv a detoxikační dráhy jater.
- **Maca latté:** Adaptogen maca podpoří funkci nadledvin a hormonů a kokosové mléko pomůže během dne stabilizovat hladinu cukru v krvi. Bonus: chutná jako opravdové latté (viz str. 139)!
- **Zelená šťáva:** Poskytne spoustu živin a energie v rozmixované formě.

### **Co si tedy dát k snídani?**

Asi jste si všimli, že jsme vyloučili značnou část vašich oblíbených potravin, které jste zvyklí snídat – už žádné cereálie, vafle či topinky. Ale klid, mám pro vás nové nápady. Zde jsou některé z mých nejoblíbenějších receptů na snídane.

#### **Snídaňové „špagety“**

- 1 střední tykev (špagetová, Acorn nebo máslová)
- 1 šálek vařeného kuřecího, hovězího nebo vepřového masa, nakrájeného na kostičky
- 1 lžíce kokosového oleje
- 1 lžička mleté bazalky
- mořská sůl na dochucení
- voda

Než půjdete spát, vložte tykev do pomalého hrnce. Poté přidejte maso, kokosový olej, bazalku a mořskou sůl a zalijte vodou. Vařte na nízkém stupni celou noc. Ráno vás probudí úžasná vůně!

#### **Ranní potěšení**

- kokosový olej
- 1 šálek dýně, nakrájené na kostičky
- ½ kg kuřecího masa
- 1 šálek mladé kapusty
- 1 lžička mleté bazalky
- mořská sůl na dochucení
- olivový olej na dochucení

Všechny suroviny včetně soli restujte zhruba 10 minut na kokosovém oleji. Před podáváním pokapejte olivovým olejem.

## Uzený losos s guacamole a kysaným zelím

uzený losos

guacamole (avokádo, mletý česnek, rajčata\*, cibule)

kysané zelí

Dejte vše na talíř a pochutnejte si!

\* Vynechejte, pokud nesnášíte lilkovitou zeleninu.

## Hašé

½ kg mletého hovězího masa (z volného chovu)

4 šálky směsi nasekané cukety, karotky, brokolice a květáku

¼ šálku cibule, nasekané

Vše smíchejte a vzniklou směs 10 až 15 minut restujte, dokud není zelenina a maso hotové.

**Tip:** Připravte si větší množství a jednotlivé porce si zamrazte.

## Root Cause Smoothie

355ml kokosového mléka

1 odměrka hrachového, konopného nebo hovězího proteinu

– podle toho, který snášíte nejlépe

2 šálky směsi nasekaného salátu, celeru a karotky

citronová nebo limetková šťáva na dochucení

1 avokádo

Všechny suroviny rozmixujte a pochutnejte si.

#### 4. krok: Vyrovnaní hladiny cukru v krvi

Nedostatek jídla a nerovnováha hladiny cukru v krvi vašemu organismu způsobují zbytečný stres. Pokud jako většina lidí s Hashimotovou tyreoiditidou trpíte poruchou tolerance glukózy, hypoglykemií a časným nástupem inzulinové rezistence, můžete podstatně ovlivnit své příznaky, stejně jako zpomalit nebo zastavit vývoj směřující k diabetu a Hashimotově nemoci tím, že upravíte své stravování. Vyvážení hladiny cukru v krvi mělo na můj organismus výrazný vliv – pomohlo mi s úzkostí a snížilo hladinu tyroidálních protilátek.

Abych vám v příštích dvou týdnech pomohla vyvážit hladinu cukru v krvi, chci, abyste se soustředili na konzumaci tuků a bílkovin, a to zejména ráno, a když jste hladoví, najezte se. Jezte, dokud nejste sytí. Vymaže to domněnku vašeho těla, že jídlo je vzácné, a zmírní stres, kterým jste zatížili organismus.

Předtím, než s Programem ozdravení nadledvin začnete, vám doporučuji věnovat nějaký čas tomu, abyste si naplánovali jídla alespoň na dva týdny dopředu a uvařili co nejvíce porcí. Jakmile začnete dodržovat moje stravovací doporučení, všimnete si, že se během jednoho týdne budete cítit lépe a budete klidnější. Chcete-li sledovat, jak se cítíte, začněte si zapisovat příznaky, a jak se během úpravy vašeho stravování mění.

#### **Jak jsem své nadledviny dostala opět do formy**

Když jsem změnila povolání a z farmaceutky se zdravotními problémy jsem se stala zdravotnickou aktivistkou, spisovatelkou a podnikatelkou, mé pracovní vytížení výrazně vzrostlo. A to nemluvím o mé potřebě dělat víc. Když jsem byla nemocná, byla jsem příliš unavená na to, abych si splnila některý z mých snů. Jakmile se mi však energie vrátila, začala jsem dohánět ztracený čas... a nakonec jsem pracovala od nevidím do nevidím. Napsala jsem a vydala knihu a začala psát blog a příspěvky na svou facebookovou stránku. Pak jsem ale zjistila, že celý svůj volný čas věnuji psaní blogu, komunikaci s lidmi

---

## VYHODNOCENÍ HLADINY HORMONŮ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

### Zatrhňte symptomy, které se vás týkají.

---

- Mám zacuchané, řídké vlasy nebo mi vypadávají.
- Řídne mi obočí.
- Mám odulý obličej.
- Občas zapomínám nebo jsem zmatený.
- Cítím smutek nebo apatii.
- Jsem unavený.
- Skoro vůbec se nepotím.
- Jsem zimomřivější než většina lidí.
- Přibral jsem a nemohu zhubnout.
- Bolí mě klouby.
- Silně menstruuji.
- Jsem podrážděný, rozrušený nebo neklidný a trpím výkyvy nálad.
- Silně mi buší srdce a mám zrychlený tep.
- Nesnáším vedro.
- Menstruuji jen občas nebo velmi málo.
- Aniž bych chtěl, ztrácím na váze.
- Trpím nespavostí.
- Nadměrně se potím.

---

**Vyhodnocení hladiny hormonů štítné žlázy – skóre:** \_\_\_\_\_

---

---

## VYHODNOCENÍ VHODNOSTI VÝŽIVY

### Zatrhňte symptomy, které se vás týkají.

---

- Déle než šest měsíců jsem byl vegetarián.
- Déle než tři měsíce jsem byl vegan.
- Jím zpracované nebo konzervované potraviny.
- Nikdy jsem se neradil s nutričním poradcem.
- Rány se mi hojí pomalu.
- Dříve jsem trpěl anémií.
- Jím nízkotučná jídla.
- Všímám si na sobě několika podivných symptomů.
- Špatně se opaluji a denně netrávím na slunci ani dvě hodiny.
- Mám suchou kůži, lupy ve vlasech nebo suché vlasy.
- Konzumuji méně než šest porcí zeleniny denně.
- Trpím mnoha potravními alergiemi.
- Můj jídelníček je velmi omezený.
- Trpěl jsem poruchou příjmu potravy (např. anorexií, bulimií, přejídáním či ortorexií).
- Nikdy mi neprováděli testy na potravní alergie.
- Mám mnoho autoimunitních obtíží.

---

**Vyhodnocení vhodnosti výživy – skóre:** \_\_\_\_\_

---

---

## VYHODNOCENÍ MÍRY TRAUMATICKÉHO STRESU

### Zatrhňte symptomy, které se vás týkají.

---

- Předčasně zemřela některá mně blízká osoba.
- V dětství jsem byl zneužíván a traumatizován.
- Cítím se společensky izolovaný.
- Žil jsem ve vztahu poznamenaném surovým, násilným chováním.
- Nemám šťastný či naplňující vztah.
- Často si dělám starosti nebo mám pocit, že svět není bezpečné místo.
- Beru na sebe příliš mnoho povinností a neumím říkat ne.
- Víckrát než jednou do roka se cítím provinile nebo trapně.
- Nemám přátele, kterým mohu důvěřovat.
- Často se cítím frustrovaný, snadno se rozčílím, pomalu odpouštím a nedokážu se snadno přenést přes určité věci.
- Často hraji roli mučedníka nebo mám pocit, že mě ostatní využívají.
- Jsem stále unavený. Každodenní povinnosti vyžadují mé velké úsilí a cítím ohromný stres.
- Jsem sova nebo mám ráno potíže se probudit.
- Spím příliš nebo ne dost anebo se po spánku necítím odpočatý.
- Mám problém se vyjádřit a mluvit ve skupině, stydím se.
- Nemám čas si hrát, nemám žádné tvůrčí místo nebo koníčky, které by mi pomohly se lépe vypořádat se stresem.
- Mám nízký tlak nebo se mi točí hlava, když vstanu příliš rychle.
- Trpím premenstruačním syndromem, mám nepravidelnou menstruaci, trpím neplodností nebo mám snížené libido.
- Prahnu po slaných jídlech (aneb trpím syndromem „Právě jsem snědl sáček chipsů.“).
- Trvá mi dlouho, než se zotavím po nemoci, rány se mi hojí pomalu, po cvičení a stresu jsem celé dny vyčerpaný.

---

**Vyhodnocení míry traumatického stresu – skóre:** \_\_\_\_\_

---

## **2. Správný způsob aneb Užíváte léky tak, aby byla zajištěna jejich správná absorpce?**

Často se setkávám s pacienty, kteří nebyli řádně poučeni o tom, jak léky užívat tak, aby byly účinně absorbovány. Mnohé z postupů popsané v této části knihy budou záviset na spolupráci mezi vámi a vašim lékařem. Za to, že léky užíváte správně, však můžete převzít plnou zodpovědnost.

Ke vstřebávání hormonů štítné žlázy dochází v duodenu (dvanáctníku) a jejunu (lačníku) tenkého střeva a může být narušeno potravou, nápoji, léky, doplňky stravy, vnitřními faktory atd. Domnívám se, že u lidí, kteří vyžadují vysoké dávky léků nebo mají nestálé výsledky laboratorních testů, a to i navzdory tomu, že užívají stejné dávky léků, se jedná právě o špatné vstřebávání hormonů štítné žlázy.

Uvedme si některé faktory, jež mohou narušit správnou absorpci hormonů štítné žlázy:

- Žaludeční kyselina
- Interakce léků
- Potrava
- Káva
- Střevní poruchy

Na každý z nich se nyní podíváme podrobněji.

Vstřebávání hormonů štítné žlázy vyžaduje přítomnost žaludečních šťáv, a proto můžeme poruchu vstřebávání zaznamenat u pacientů s nízkou hladinou žaludeční kyseliny (hypochlorhydria) a u těch, kteří žádnou žaludeční kyselinu nevytvářejí (achlorhydria).

Někteří z mých klientů a čtenářů s nízkou hladinou žaludeční kyseliny zjistili, že pokud léky zapijí citronovou vodou (šťáva z jednoho citronu ve dvou deci vody) nebo s jablečným octem (jedna lžička ve dvou deci vody), absorpce tyroidálních hormonů se zlepší. (Podrobněji se příčinám nízké hladiny žaludeční kyseliny věnuje Základní program obnovy střevní rovnováhy a Pokročilé léčebné programy.)

---

**ROOT CAUSE ROTATION DIETA**

Potraviný jsou seskupeny do „rodin“, přičemž ty ze stejné „rodiny“ se konzumují pouze jednou za čtyři dny, aby se tak minimalizoval zánět vyvolaný reakcemi.

Den 1	Den 2	Den 3	Den 4
<b>Zelenina</b>			
batáty, jamy, šťovík, houby, okra, chřest, fazole	rukola, brokolice, růžičková kapusta, zelí, květák, kadeřavá kapusta, ředkev setá bílá, kapusta, ředkvičky, potočnice lékařská, palmová srdíčka	dýně, tykev, hořká okurka, okurka, cuketa, mrkev, celer, fenykl, petržel, pastinák, olivy	zeleninový bahnán, avokádo, artyčoky, pampeliška, čekanka, hlávkový salát, červená řepa, mangold, merlík, špenát
<b>Ovoce</b>			
rebarbora, borůvky, brusinky, kiwi, kaki, meruňky, třešně, nektarinky, broskve, švestky	grapefruit, citron, limetka, mandarinka, pomeranč, tangerinka, ananas, hroznové víno	mandagol, meloun, cantaloupe, žlutý meloun, bezinky, papája, granátové jablko	banán, fíky, moruše, jablko, hruška, ostružiny, maliny, jahody
<b>Ořechy/semena</b>			
Kokosový ořech			

---

### Výzkumné okénko: Sociální stres

Jakožto lidské bytosti jsme stvořeni k tomu, abychom byli společenskými tvory. Z evolučního hlediska závisí část našeho přežití na naší schopnosti být v rámci své komunity sociálně propojeni, takže pocity prohry, zklamání a sociálního odmítnutí mohou přispívat ke změnám stresových a tyroidálních hormonů.

Studie na lidech by nebyly eticky přípustné, ale vědci vytvořili kontrolované, sociálně stresující situace k tomu, aby testovali zvířecí hormonální reakce na sociální stres. Vystavili samce krys simulovaným situacím sociální prohry, kdy byly do klecí neznámých krysích párů vloženy krysy „narušitelé“, kteří byli následně „domácími“ samci opakovaně napadáni. Po čtyřech týdnech byly u „narušitelů“ zjištěny změny v hladině tyroidálních hormonů. Hladiny T4 a T3 klesly po jednom týdnu tohoto sociálního stresu asi o 50 procent a během čtyř týdnů se u krys začalo projevovat chování, které mohlo být odrazem ztráty motivace (méně zkoumání) a neschopnosti prožívat radost (nejedly cukr, což je jejich nejoblíbenější činnost). Související studií byly odhaleny změny hladiny tyroidálních hormonů u ovcí, které byly odloučeny od stáda.

Trpíte-li autoimunitním onemocněním štítné žlázy a k jeho překonání musíte provést jisté změny životního stylu, můžete se kvůli této nemoci cítit izolováni. Mohou se z vás stát lidé, které stále sledují, jak bojujíte, často postrádají sociální podporu a cítíte se izolováni, poraženi, zavrženi a bez pomoci.

Nemohu dost dobře zdůraznit význam pocitu, že jste součástí komunity, máte podporu a někoho, s kým si můžete popovídat o tom, jak se vám daří, a to zejména na cestě vedoucí k uzdravení. Stále vidím, že lidé, kterým se vede nejlépe, jsou ti, kdo mají podporu ze strany komunity, ať už jde o konkrétního člověka, nebo nějakou on-line komunitu.

### **Zubní rentgen**

Bylo zjištěno, že i malá množství radiace štítné žláze škodí, proto je dobré vystavení se jí omezit na minimum. Digitální RTG je bezpečnější než RTG snímání, protože je s ním spojena nižší radiace. Rovněž velmi doporučuji, abyste štítnou žlázu chránili nějakým štítem nebo chráničem. Bohužel, některé zdravotní sestry vám mohou nabídnout jen chránič na hrud'. Nechejte se do rentgenu nutit bez náležité ochrany štítné žlázy! Můžete si koupit svůj vlastní chránič a donést si ho do ordinace s sebou.

### **Biokompatibilní dentální materiály**

Výplně, polokorunky, můstky, rovnátka, plastiková rovnátka (např. Invisalign) a další druhy materiálů používané u zubaře mohou u některých jedinců vyvolat imunitní reakci.

Ve většině případů nemusí být nutné ani možné tyto materiály odstranit (s výjimkou rovnátek Invisalign, která lze snadno vyjmout). Do budoucna však doporučuji každému člověku trpícímu nějakým autoimunitním onemocněním i jeho členům rodiny, aby začali spolupracovat s holistickým stomatologem a nechali se otestovat na biokompatibilitu. Každý z nás je jedinečný a reaguje na jiné materiály, takže vám zubař, jakmile nadejde čas na novou zubní výplň či náhradu té staré (pokud jde o životnost kompozitních výplní, uvádí se sedm až dvacet let), pomůže určit ten nejbezpečnější materiál pro váš jedinečný organismus.

### **Další kroky**

Doufám, že vám tato kapitola pomohla odstranit toxické spouštěče a zotavit se z jejich působení a že vám tento proces pomohl rovněž při odstranění symptomů a poskytl značný pocit úlevy. Ze své zkušenosti a ze zkušeností mnoha svých klientů to znám – neexistuje nic lepšího, než se zbavit něčeho, co vám škodí a ničí vaše zdraví!

V současné době trpí Hashimotovou tyreoiditidou – autoimunitním onemocněním štítné žlázy – již desítky milionů lidí na celém světě. Umírněné odhady tvrdí, že je touto či jinou autoimunitní poruchou v průběhu života postížena každá pátá žena. Mnoho lidí, kteří se denně musí potýkat se symptomy tohoto onemocnění – včetně chronického kašle, refluxu jícnu, syndromu dráždivého tračníku, alergií, chronické bolesti, vypadávání vlasů, mozkové mlhy a zapomnětlivosti – ani netuší, že za to může špatná funkce štítné žlázy. Konvenční medicína na Hashimotovu tyreoiditidu předepisuje syntetické hormony. Negativní dopady tohoto způsobu léčby ignoruje.

## Existuje lepší způsob

Doktorce Isabelle Wentz diagnostikovali Hashimotovu tyreoiditidu, když jí bylo sedmadvacet let. Velmi dobře ví, jak moc může tato nemoc ovlivnit náš život. V této knize vychází z osobní zkušenosti, práce s tisícovkami pacientů a mnoha let bádání na vlastní pěst. Představuje nám programy, jež nám pomohou rozpoznat a léčit autoimunitní poškození štítné žlázy. Plán doktorky Wentz již pomohl tisícům lidí zbavit se nepříjemných symptomů, a to za pouhých 90 dnů!

*S obrovskou radostí vítám tuto jedinečnou knihu, která nabízí komplexní pohled na léčbu Hashimotovy tyreoiditidy a v mnohém rezonuje s principy projektu Jíme Jinak. Jako lektorka, která přes 15 let pomáhá lidem uzdravit se pomocí stravy, vnímám tuto publikaci jako praktický návod k zotavení pro osoby trpící autoimunitními onemocněními. Kniha je plná informací podložených výzkumy, přesto zůstává čtivá a srozumitelná – dokonalý průvodce pro každého, kdo chce s Hashimotovou tyreoiditidou bojovat přirozeně a efektivně.*

EVA CIKRYTOVÁ,  
zakladatelka projektu [jimejinak.cz](http://jimejinak.cz)

## V knize najdete:

- rychlý startovací 2týdenní detoxikační program, včetně seznamu vhodných i nevhodných potravin
- programy regenerace jater, nadledvin a obnovy střevní rovnováhy
- jednoduché testy a individuální léčebné plány
- chutné recepty a příběhy úspěšného uzdravení
- řadu dalších důležitých informací

[www.knihy-anag.cz](http://www.knihy-anag.cz)



9 788075 542113

ANAG®