

ZA ČÍM VŠÍM STOJÍ

# ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

DŮVODY, PROČ SE CÍTÍTE  
UNAVENÍ, MÁTE ZASTŘENÉ  
MYŠLENÍ A NADVÁHU,  
A RADY, JAK SE VRÁTIT  
ZPÁTKY DO ŽIVOTA



**AMY MYERS, M.D.**

autorka knihy Autoimunitní řešení

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním 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 zříkají 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 THE THYROID CONNECTION: *Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight – and How to Get Your Life Back*. Publikováno po dohodě s Little, Brown and Company, divizí Hachette Book Group, Inc., New York, USA.

Copyright © Amy Myers, 2016

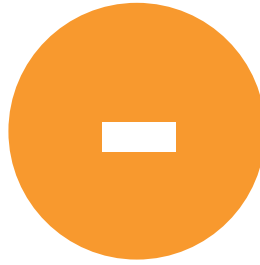
Ilustrace uvnitř knihy: Ali Fine

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Ing. Martina Brunnerová, 2019

© Nakladatelství ANAG, 2019

ISBN 978-80-7554-179-6



# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>9</b>
<b>ČÁST PRVNÍ NOVÁ EPIDEMIE ONEMOCNĚNÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY</b>	<b>25</b>
1. Štítná žláza v krizi	27
2. Je vám pomoci	47
<b>ČÁST DRUHÁ POZNEJTE SVOU ŠTÍTNOU ŽLÁZU</b>	<b>71</b>
3. Co je štítná žláza?	73
4. Souvislosti s autoimunitou	93
<b>ČÁST TŘETÍ SPOLUPRÁCE S LÉKAŘEM</b>	<b>111</b>
5. Proč se váš lékař mylí	113
6. Jak od lékaře žádat víc	135
<b>ČÁST ČTVRTÁ PROGRAM THE MYERS WAY</b>	<b>163</b>
7. Co dokáže jídlo	165
8. Zkrocení toxinů	188
9. Spojitost s infekcemi	215
10. Jak vyřešit stres	227

<b>ČÁST PÁTÁ</b>	<b>PROGRAM THE MYERS WAY KROK ZA KROKEM</b>	<b>253</b>
11.	Program The Myers Way na ozdravení štítné žlázy	255
12.	Osmadvacetidenní program The Myers Way na ozdravení štítné žlázy	294
13.	Program The Myers Way na ozdravení štítné žlázy... na celý život	351
14.	Recepty programu The Myers Way na ozdravení štítné žlázy	357
<b>ZDROJE</b>		<b>396</b>
<b>PODĚKOVÁNÍ</b>		<b>404</b>
<b>DODATKY</b>		<b>409</b>
	Dopis vašemu lékaři	410
	Detoxikace domova	413
	Biologická stomatologie	416
	Potřebuji chelataci?	419
	Boj s toxickými plísněmi	421
<b>VYBRANÁ LITERATURA</b>		<b>425</b>
<b>REJSTŘÍK</b>		<b>459</b>
<b>MŮJ PŘÍBĚH</b>		<b>468</b>

## JESTLIŽE TRPÍTE NĚJAKOU AUTOIMUNITNÍ PORUCHOU...

Jedná se o nejčastější typ dysfunkce štítné žlázy: autoimunitní onemocnění, při němž imunitní systém natolik napadá a ničí štítnou žlázu, že ta již nemůže produkovat dostatek hormonů pohánějících buňky.

Pokud se jedná právě o tenhle problém, naším cílem je uklidnit imunitní systém a přimět ho, aby přestal útočit na štítnou žlázu. Děláme to prostřednictvím diety a životosprávy podle programu The Myers Way.

Pokud dokážeme poruchu činnosti zvrátit dostatečně brzy, můžeme štítnou žlázu zcela nebo z větší části zachovat. To je skvělý výsledek, protože štítná žláza bude stále schopná vytvářet všechny potřebné hormony a vy je nebudete muset uměle doplňovat.

Většina konvenčních lékařů se však ani nepokouší průběh autoimunitních onemocnění zvrátit – prostě nevěří, že je to možné. Nenavrhnou vám protizánětlivou stravu a životosprávu; zkrátka vám naordinují náhradní hormon štítné žlázy.

Pokud jste v právě takové situaci, vaše štítná žláza je možná již částečně zničená. To se bohužel nedá napravit – regenerovat její tkáň ještě neumíme. Podle toho, jak dlouho autoimunitní onemocnění trvalo a jak vypadá vaše strava a životospráva, budete náhradní hormon pravděpodobně potřebovat i nadále. V takovém případě bude naším cílem, aby vám lékař poskytl jeho správný druh a ve správném množství. (Nebojte se, ve třetí části se dozvíte vše, co budete k efektivní spolupráci s lékařem potřebovat.)

Mezitím budete dodržovat program The Myers Way na ozdravení štítné žlázy, abyste zabránili jejímu dalšímu poškození a vzniku jiného autoimunitního onemocnění. Nezapomínejte, že pokud trpíte jedním autoimunitním onemocněním, existuje u vás třikrát vyšší pravděpodobnost vzniku dalšího.

## ENERGIE UVNITŘ BUNĚK

Došlo k úspěšné přeměně T4 na T3 a za pomoci kortizolu k přesunutí T3 do buněk. Co teď?

V této chvíli nastává to nejdůležitější, protože právě v tomto okamžiku štítná žláza skutečně řídí metabolismus. V každé buňce jsou struktury známé jako *mitochondrie*. Jedná se o skutečné buněčné elektrárny, které přijímají glukózu (formu cukru) a kyslík a tyto základní kameny mění na energii. T3 pomáhá tento proces regulovat.

Zkuste si na chvíli představit, jak biliony mitochondrií berou z krve cukr a kyslík a přeměňují je na energii, a to v jedné buňce za druhou. Pomyslete na všechny ty malinké elektrárny, pracující společně na tom, abyste stále měli dostatek energie. Pak si představte štítnou žlázu, která do každé jednotlivé buňky posílá to správné množství svého hormonu a udržuje chod mitochondrií přesně na ideální úrovni. To jste vy, vitální a plní energie.

Tyto reakce na mikroúrovni spolupracují na řízení všech důležitých metabolických procesů: tepové frekvence, regulace hmotnosti, energetické hladiny, funkcí mozku a mnoha dalších. Když tedy štítná žláza nefunguje správně, narušuje to buněčnou funkci v některém z těchto systémů, případně ve všech. Výsledkem je široká škála příznaků, které spolu zdánlivě nemusejí souviset (proto zůstává dysfunkce štítné žlázy často nediodagnostikovaná), jež lze ale všechny vysledovat zpět ke štítné žláze.

## REVERZNÍ T3: BRZDOVÝ PEDÁL

Signalizační systém štítné žlázy má ještě další způsob, jak regulovat jemnou rovnováhu mezi štítnou žlázou a tvorbou energie v buňkách. Existuje další hormon, nazývaný reverzní T3, který podobně jako T3 vzniká z T4. Připomeneme si, že T4 se mění na T3, když se oddělí jeden z jeho *vnějších* atomů jódu. Když se oddělí jeden z *vnitřních* jódových atomů hormonu, z T4 vzniká reverzní T3.

Reverzní T3 je stejně jako T4 *neaktivní*; to znamená, že nereguluje ani nestimuluje produkci energie v buňkách. Dělá to, že se připojuje na bu-

## KLÍČOVÉ ŽIVINY, KTERÉ TĚLO POTŘEBUJE K OPTIMÁLNÍ ČINNOSTI ŠTÍTNÉ ŽLÁZY A IMUNITNÍHO SYSTÉMU

- Esenciální mastné kyseliny,
- jód,
- selen,
- tyrosin,
- vitamin A,
- vitamin D,
- vitaminy skupiny B,
- zinek,
- železo.

O klíčovém významu těchto živin se více dozvíte v kapitole 7.

čových živin, předepisují jim potravinové doplňky. Jestliže však váš konvenční lékař testy na hladiny těchto klíčových živin v krvi neprovádí, jak vám je může předepsat?

## 10. ŽÁDNÉ TESTY NA POHLAVNÍ HORMONY NEBO STRESOVÉ HORMONY

Ve druhé části jste viděli, že stres může vyvolat hromadění přebytečného estrogeneru, což zase zvyšuje hladiny TBG, takže se více hormonů štítné žlázy váže a klesají hladiny volného T4 a volného T3. Viděli jste také řadu způsobů, jakými může funkci štítné žlázy narušit kortizol, klíčový stresový hormon.

Proto u svých pacientů provádím testy na hladiny pohlavních i stresových hormonů, zvláště pokud je příčina jejich příznaků poněkud tajemná. Většina konvenčních lékařů nepředpokládá, že by tyto hormony měly na funkci štítné žlázy nějak významný vliv. Dokonce i endokrinologové, do jejichž odbornosti spadají hormony všech typů, mají sklony sledovat jednotlivé typy hormonů zvlášť a nevidí je tak jako součást jednoho vzájemně propojeného systému. Neprovedení testů na různé typy hormonů může opět zabránit správné diagnóze a léčbě.

## KONTROLA PŘÍTOMNOSTI STRUMY NEBO UZLŮ

Struma je otok na krku způsobený zvětšením štítné žlázy, které může být důsledkem hypothyreózy, hypertyreózy nebo jiných onemocnění. Uzly mohou vzniknout kvůli řadě různých faktorů. Onemocnění vyžaduje odbornou léčbu, takže si možná budete čas od času chtít štítnou žlázu vyšetřit sami. Postupuje se při tom takto:

- postavte se před zrcadlo,
- nasajte do úst doušek vody,
- zakloňte hlavu a přitom se stále dívejte do zrcadla,
- při polykání vody sledujte jakékoliv bulky nebo nepravidelnosti po obou stranách štítné žlázy.

Otok – strumu – můžete mít na jedné či obou stranách. Uzel na štítné žláze je obvykle kulatý a během polykání můžete cítit, jak se pohybuje spolu se štítnou žlázou; případně jej můžete nahmatat posunem prstů. Pokud zjistíte, že máte strumu nebo uzel, objednejte se k lékaři.

volný T3 nebo *samotný* reverzní T3 – ke skutečnému pochopení významu každé z číselných hodnot je třeba celý obrázek. Pokud se v určitém okamžiku rozhodnete, že si chcete laboratorní testy nechat provést sami (viz str. 399–400), pak potřebujete také *kompletní* panel štítné žlázy, ne jen jeden nebo dva testy.

Testy zjišťující hladiny živin jsou také důležité, chápu ale, že ve spolupráci s lékařem budete postupovat krok za krokem. Lékař vám nemusí nutně hned vyžádat každý test, který budete chtít, možná je ale vyžádat poté, co se mezi vámi rozvine větší vzájemné porozumění. V ideálním případě by u vás měly být provedeny všechny testy na hladiny živin najednou, ale pokud je to nutné, mohou se v případě potřeby vyžádat po částech – při jedné návštěvě selen, při další ferritin. Společně je nutné provádět pouze testy na štítnou žlázu, protože všechny jejich složky se navzájem ovlivňují.



Rozhodnete-li se jít konvenční cestou, měl by být vaší první volbou buď PTU, nebo methimazol, podle toho, co vám doporučí lékař. Léčbu

## NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY LÉKŮ PROTI HYPERTYREÓZE

### PROPYLTHIOURACIL (PTU)

#### ZÁVAŽNÉ, AVŠAK NEPŘÍLIŠ ČASTÉ VEDLEJŠÍ ÚČINKY:

- suchý kašel, obtížné dýchání,
- horečka, bolení v krku, bolesti hlavy, bolesti celého těla, příznaky podobné chřipce,
- silné puchýřovatení, loupání kůže a vyrážky na kůži,
- bledá kůže, snadný vznik krevních podlitin nebo krvácení (krvácení z nosu, dásní), neobvyklá slabost.

#### MOŽNÉ ZÁVAŽNÉ PŘÍZNAKY PORUCHY JATER:

- tmavá moč, stolice barvy jílu,
- žloutenka (zežloutnutí pokožky nebo očí),
- nevolnost, bolest žaludku, nechutenství,
- slabá horečka, svědění.

#### MÉNĚ ZÁVAŽNÉ, ČASTĚJŠÍ VEDLEJŠÍ ÚČINKY:

- podrážděný žaludek, zvracení,
- mírná bolest kloubů nebo svalů,
- motání hlavy, pocit točení,
- zhoršení chuti,
- mírná kožní vyrážka nebo svědění,
- vypadávání vlasů.

### METHIMAZOL

- Nevolnost,
- bolest hlavy,
- bolest svalů, kloubů či neuropatická bolest,
- vypadávání vlasů,
- otoky,
- ospalost,
- závratě,
- zvracení,
- podrážděný žaludek,
- mírná vyrážka nebo svědění.

Byliny, které doporučuji na léčbu hypertyreózy, nejsou pojišťovнами hrazeny, jsou však relativně levné a nebudete je užívat navždy. Můžete je získat prostřednictvím mých webových stránek nebo od řady dodavatelů bylinných přípravků nebo z obchodů se zdravou výživou. V tomto směru se tedy není čeho bát.

Většina lékařů funkční medicíny nemá uzavřenou spolupráci s pojišťovnými, protože chce svým pacientům při návštěvách věnovat více času a individuálnější péči, než je většinou pojistných smluv obvykle pokryto. Pokud se chcete léčit u lékaře funkční medicíny, můžete zvolit pojistnou smlouvu s vysokou odpočitatelností a peníze, které ušetříte na pojistném, použít k úhradám u lékaře funkční medicíny.

## PŘEVEZMĚTE ZODPOVĚDNOST ZA SVÉ ZDRAVÍ

- Dodržujte program The Myers Way na ozdravení štítné žlázy, který vám pomůže k velkému pokroku i bez ohledu na to, co pro vás udělá lékař.
- Uchovávejte si kvalitní, přesné a úplné záznamy o *všem* – o každé návštěvě u lékaře či každém telefonním hovoru s pojišťovnou.
- Buďte stále pozitivně naladěni a vždy odhodlaní. Nezapomínejte, *proč* to všechno děláte.
- Buďte vynalézaví a nápadití – pokud jedna věc nefunguje, zkuste něco jiného.
- Připojte se k mému fóru komunity The Myers Way (zdarma online na <https://www.facebook.com/groups/1617397708330655/>). Mnozí lidé se potýkají se stejnými problémy jako vy a může se vám od nich dostat skvělých rad a povzbuzení.
- Spolupracujte se mnou, některým z mých partnerů nebo poradců, abyste měli osobní zpětnou vazbu.
- Zjistěte si, v jakých záležitostech můžete přistoupit na kompromisy, a přistupte na ně. Když je něco na kompromis příliš důležité, trvejte na svém.
- Nikdy se nevzdávejte – vaše zdraví je prvořadé.

## STRUMIGENY: LÁTKY POTLAČUJÍCÍ ČINNOST ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

*Strumigeny* jsou látky obsažené v určitých potravinách, které potlačují činnost štítné žlázy. Některé tyto potraviny, zejména brokolice a kapusta, po tepelné úpravě žádné strumigenní účinky nemají, jsou-li však konzumovány syrové, funkci štítné žlázy omezují. Některé potraviny také ztrácejí své strumigenní účinky kvašením. Seznam běžných strumigenních potravin najdete na str. 104–106.

Na různých internetových stránkách můžete vidět jiné seznamy a možná uslyšíte spousty výstražných zpráv o tom, že strumigeny mohou za epidemii onemocnění štítné žlázy. Nezlobte se na mě, ale tohle prostě neberu. Ve své klinické praxi jsem rozhodně neviděla nic, co by tomu nasvědčovalo. Domnívám se, že v případech hypothyreózy přínos těchto potravin *značně* převyšuje jejich riziko; některé z nich jsou dokonce zahrnuty do našeho osmadvacetidenního programu, takže uvidíte, jakým způsobem se dají do stravy začlenit.

Činnost štítné žlázy budete ve spolupráci s lékařem a také pomocí bazální tělesné teploty sledovat a bedlivou pozornost budete věnovat i svým příznakům. Nabydete-li pocitu, že na vás potraviny tohoto druhu působí, možná to bude znamenat, že jste narazili na hranici, kterou vaše tělo snese. V naprosté většině případů však budu *mnohem* raději, když si budete na talíř nakládat zdravé potraviny, než kdybyste zeleninu a ovoce, které mohou být vašemu tělu velmi prospěšné, vyřadili. Osmadvacetidenní program *The Myers Way* na ozdravení štítné žlázy vám skvěle umožní začít tyto potraviny zdravým a rozumným způsobem využívat.

bení štítné žlázy potřebnými živinami, vyhýbání se potravinám, které působí její zánět, a vyléčení střev, to všechno přineslo obrovský rozdíl.

## CO BY MĚL JÍST ČLOVĚK TRPÍCÍ HYPERTYREÓZOU?

Connor byl vyhublý, cílý a pracovitý třicátník, který právě začínal s vlastní veterinární praxí. Jako opravdový milovník zvířat snil o povolání veterináře od nepaměti a teď se zdálo, že se jeho sen nakonec opravdu stane skutečností.

## ZAHOĎTE MLÉČNÉ VÝROBKY

Co je špatného na mléčných výrobcích? Spousta věcí! V první řadě mohou rovněž vyvolat molekulární mimikry. Jsou také velmi zánětlivé. To by mělo samo o sobě stačit, ale dodám ještě, že jestliže jíte mléčné výrobky jakéhokoliv typu z běžné farmy, vystavujete své tělo působení antibiotik (s hroznými účinky na střevo), hovězího růstového hormonu (což je silný endokrinní disruptor a látka narušující štítnou žlázu!) a spousty nepřátelských bakterií (kvůli způsobu chovu jsou zvířata i přes všechna ta antibiotika *hodně* nemocná). Prosím, vynechte mléko a procházejte bez povšimnutí kolem sýrů a jogurtů. Vaše tělo si zaslouží něco lepšího. Stejně množství vápníku můžete získat i z listové zeleniny, kterou budete v rámci programu The Myers Way na ozdravení štítné žlázy jíst.

## NĚKTERÉ DALŠÍ POTRAVINY, KTERÝM JE TŘEBA SE VYHÝBAT

*Lilkovitá zelenina* (lilky, papriky, rajčata, brambory) má vysoký obsah lektinů. Může snadno poškodit střevní výstelku a zhoršit funkci střev. Všichni byste se jí měli po dobu osmadvaceti dnů programu The Myers Way na ozdravení štítné žlázy vyhýbat a až poté ji opatrně znovu zařadit do jídelníčku, pokud ji tedy budete snášet.

*Vejsce* obsahují enzym *lysozym*, který je jejich přírodní ochranou proti dravcům. Pro osoby s autoimunitním onemocněním může být zánětlivý. Po dobu osmadvaceti dnů se všichni budete vajíčkům vyhýbat, poté je možná budete moci znovu zařadit do stravy.

*Cukr* je vysoce zánětlivý a nemá naprosto žádnou nutriční hodnotu. Budete šťastnější a zdravější, pokud jej, snad až na vzácné výjimky, vynecháte. Jako lékařka bych vám chtěla říci, že natrvalo, a pokud to dokážete, tím lépe. Nemůžu po vás ale žádat něco, co sama nedělám! Ráda slavím narozeniny, na mojí svatbě nechyběl svatební dort a při zvláštních příležitostech si dopřávám malé pamlsky. Mám také ráda velmi tmavou hořkou čokoládu – s obsahem alespoň 85 procent kaka. Pojdme tedy začít tak, že po dobu osmadvaceti dnů cukr ze stravy vyřadíte. Poté uvidíte, jak se budete cítit, jakmile ho ve velmi omezeném množství začnete opět konzumovat.

## CHRAŇTE SVÉ TĚLO

Jak vždycky říkám, nejste jen to, co jíte, ale také to, co si nanášíte na kůži! Úřad pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) zjistil, že některé zahraniční kosmetické přípravky pro zesvětlení pokožky včetně těch, které údajně zesvětlují stařecké skvrny a pihy, obsahují nebezpečné hladiny rtuti. Přípravky vyráběné v USA sice podléhají přísnějším předpisům, ale i tak mohou být plné škodlivých chemikálií, z nichž mnohé ve vašem těle napodobují účinky hormonů a narušují endokrinní systém včetně štítné žlázy a nadledvin.

Své produkty péče o pleť si můžete zkontrolovat na stránce Skin Deep ([www.ewg.org/skindeep](http://www.ewg.org/skindeep)), kde jsou různým výrobkům a jejich složkám přiřazeny různé úrovně rizika. Na stránkách [Teensturninggreen.org](http://Teensturninggreen.org) dali dohromady seznam třiceti nejhorších chemických látek, které ovlivňují štítnou žlázu i další hormonální systémy.

Vím, že je nepříjemné (a drahé) vyhodit všechny své kosmetické přípravky najednou, ale naštěstí pro vás existuje mírnější, ne tak krutý způsob: jakmile každý problematický přípravek spotřebujete, nahradíte jej nějakým čistším. Problém se vyřeší a bude to trvat jen asi tři měsíce.

Při nákupu nových přípravků pečlivě čtěte štítky a nekupujte nic, co by obsahovalo níže uvedené složky:

- **Parabeny.** Napodobují účinky estrogenu a narušují hormonální systém jak u mužů, tak u žen. Někdy se slovo *paraben* objevuje jako součást delšího výrazu, jako je například *methylparaben*. Těmto přípravkům se bez rozdílu vyhýbejte!
- **Ftaláty.** Další látky napodobující účinky estrogenu – i jim je třeba říct ne.
- **Umělá barviva.** Proč byste měli chtít dostávat do těla průmyslově vyráběné chemikálie?
- **Vůně.** Zde platí totéž. Mohou obsahovat cokoliv a téměř určitě jde o něco chemického. Vyhýbejte se jim.
- **Lepek a pšenice.** Tyhle přísady najdete i v bioproduktech. Nechci, abyste je jedli, a nechci, abyste si je vtírali do obličeje, pokožky hlavy nebo těla. Vyhýbejte se jim, vyvarujte se jich, obcházejte je obloukem.

jejich obal. Kyselina huminová je při latentních infekcích velmi užitečná, protože zabraňuje vniknutí nově aktivovaného viru do buněk a jeho reprodukci, což nakonec snižuje virovou zátěž.

## LÉČBA BAKTERIÁLNÍCH INFEKČÍ: YERSINIA A H. PYLORI

Na léčbu *H. pylori* můžete použít přírodní léčivý přípravek, který obsahuje kombinaci mastichy, zinku, berberinu a citrátu bismutitého a je vyráběn několika společnostmi.

Moje první linie obrany proti yersiniím spočívá v kombinované bylinné směsi složené z berberinu, pelyňku ročního, extraktu z grapefruitových jader, černého ořechu a medvědice lékařské (viz část Zdroje). Pokud tato směs nezabere, je třeba se uchýlit k antibiotikům. Obvykle je sice nedoporučuji, protože mohou způsobit vážnou škodu mikrobiomu, a tudíž i trávicí soustavě a imunitnímu systému, v tomto případě se však domnívám, že je jejich použití oprávněné. Probiotika byste měli užívat v každém případě, ale v situaci, kdy jste na antibiotikách, je to obzvlášť nutné. Jinak by mohlo narušení rovnováhy střevních bakterií oslabit trávení, narušit imunitní systém a obecně mít zhoubný účinek na vaše zdraví. (Navíc byste pravděpodobně přibírali na váze.)

Na syndrom SIBO budete v rámci svého individuálního rozpisu užívat potravinové doplňky uvedené na str. 284–285. Od lékaře si také můžete nechat předepsat přípravek Xifaxan, specifické střevní antibiotikum, potom ale, *prosím*, nezapomeňte užívat probiotika, stejně jako byste to měli dělat při každém užívání antibiotik.

## LÉČBA PARAZITŮ: TOXOPLAZMÓZA A BLASTOCYSTIS HOMINIS

Kvůli toxoplazmóze budete muset navštívit lékaře, který vám pravděpodobně doporučí antibiotika. Opět rozhodně užívejte také probiotika, jinak vaše střevní bakterie (a tudíž i trávicí soustava a imunitní systém) skutečně utrpí.

## ZAVRŽENÍHODNÉ ZÁNĚTLIVÉ POTRAVINY

- Arašídý,
- bezlepkové obiloviny a pseudoobiloviny: amarant, proso (jáhly), oves, quinoa, rýže,
- jádra, včetně masek z jader,
- kukuřice a cokoli vyrobené z kukuřice (kukuřičná mouka, hrubá kukuřičná mouka, kukuřičná kaše) nebo z kukuřičného sirupu s vysokým obsahem fruktózy,
- lepek: cokoli, co obsahuje ječmen, žito nebo pšenici,
- lilkovité plodiny: lilek, papriky, brambory (batáty jsou v pořádku), rajčata,
- luštěniny: fazole, cizrna, čočka, hrách (suchý i čerstvý), cukrový hrášek,
- mléčné výrobky: máslo, kasein, sýr, tvaroh, smetana, mražený jogurt, ghí, kozí sýr, zmrzlina, mléko, náhražka smetany do kávy, syrovátková bílkovina, jogurt,
- ořechy včetně ořechových masek,
- slazené ovocné šťávy,
- sója,
- vejce.

**Pamatujte si:** Během osmadvacetidenního programu máte na výběr z libovolných potravin, které se vám líbí, pokud nejsou na seznamu těch nevhodných. Potraviny na str. 259–267 slouží jen jako příklad typů zdravých potravin, ze kterých si můžete vybírat.

## KTERÉ POTRAVINOVÉ DOPLŇKY UŽÍVAT

Jak jste již viděli, potřebné doplňky budou ve vašem případě záviset na individuální situaci. Chtěla bych tedy, abyste si tuto část přečetli velmi pečlivě. Když objevíte doplněk, který potřebujete, pokaždé si ho přidejte do osobního rozpisu na str. 292–293, do kterého potom můžete kdykoliv

## JESTLIŽE TRPÍTE DYSFUNKCÍ NADLEDVIN

Po vyplnění následujícího dotazníku zjistíte, zda trpíte dysfunkcí nadledvin. Zaškrtněte každou z položek, která pro vás platí, a potom se podívejte na níže uvedené skóre.

- Budím se uprostřed noci.
- Cítím se unavený(á) i po osmi až deseti hodinách spánku.
- Často mě bolí hlava.
- Často mi bývá špatně.
- Jako zdroj energie potřebuji kofein (kávu, energetické nápoje apod.).
- Jsem často unavený(á).
- Jsem v neustálém stresu.
- Mám nepravidelnou menstruaci.
- Mám nízké libido.
- Mám nízký krevní tlak.
- Mám problémy s hladinou krevního cukru (hypoglykémie).
- Mám přes den málo odpočinku.
- Mám vysoký příjem cukru.
- Mívám chuť na sladké.
- Mívám chuť na slané.
- Necvičím pravidelně.
- Obtížně se soustředím.
- Pracuji na noční směny.
- Pracuji přesčas.
- Projevuje se u mě premenstruační syndrom (PMS) nebo perimenopauzální či menopauzální příznaky.
- Přibírám na váze v oblasti pasu (postava typu „jablko“).
- Spím nepravidelně.
- Trpím svalovou únavou nebo slabostí.
- Věnuji se nebo jsem se věnoval(a) vytrvalostnímu sportu, případně cvičení CrossFit.
- Zvládat stres je pro mě obtížné.



## 8. DEN

### **Ráno**

- Vezměte si náhradní hormon štítné žlázy, pokud jej užíváte.
- Pokud dodržujete program na léčbu syndromu SIBO, přemnožení kvasinek nebo parazitů, vezměte si doplňky určené k užití po probuzení.
- Vypijte 1 až 2 šálky filtrované vody se šťávou z ½ citronu.
- Do dvaceti minut od probuzení jděte alespoň na pět minut ven, abyste své oči a pokožku vystavili přirozenému dennímu světlu.
- Po dobu deseti až třiceti minut relaxujte pomocí techniky HeartMath, členky Muse, binaurálních rytmů, stimulace mozkových vln, meditace, modlitby či dechových cvičení.
- Pochutnejte si na šálku bezkofeinového bylinkového čaje nebo bylinné kávy.

### **Snídaně**

- *Borůvkové krémové smoothie* (str. 358).
- Vezměte si doplňky určené k užití při snídani (str. 292).

### **Svačina (jednou denně, buď dopoledne, nebo odpoledne)**

- Avokádo se směsí syrové zeleniny: okurkami, mrkví, celerovými stonky a cuketami.

### **Oběd**

- Zbylé *Kokosové kuřecí kari*.
- Vezměte si doplňky určené k užití při obědě (str. 293).

### **Po skončení každodenní práce**

- Dopřejte si pohyb přátelský ke štítné žláze a nadledvinám: procházku, jógu, kardioaktivitu, lehké posilování, pilates, tanec nebo aktivní hru s dětmi.

## POTRAVINY, KTERÉ JE TŘEBA TESTOVAT

- Vejce,
- rajčata,
- brambory,
- lilek,
- papriky,
- kozí mléčné výrobky,
- ovčí mléčné výrobky.

Následující položky otestujte tak, že je budete konzumovat pouze v malém množství v rámci jednoho jídla nebo svačinky. I výhledově byste si je měli dopřávat pouze příležitostně:

- alkoholické nápoje,
- kofeinové nápoje,
- cukr,
- ořechy a semínka,
- bezlepkové obiloviny,
- luštěniny,
- bezlepkové a bezmléčné pekařské výrobky pouze při zvláštních příležitostech.

## JAK POTRAVINY TESTOVAT

U prvních sedmi výše uvedených potravin (vajec, rajčat, brambor, lilku, paprik, kozích a ovčích mléčných výrobků) doporučuji specifický postup, při němž svůj organismus vystavíte vždy **jedné z těchto potravin, kterou budete jíst třikrát denně po dobu tří dnů**. Pokud u vás tato potravina spouští zánět, chci, abyste měli co největší šanci to okamžitě zjis-

## HLAVNÍ JÍDLA – DRŮBEŽ

### Kuřecí salát s meruňkami

6 PORCÍ

Tenhle pokrm se velmi snadno připravuje a má v sobě svěžest, kterou v tradičních kuřecích salátech obvykle nenajdete. Pochutnejte si na něm třeba při nedělním pikniku. Jogurt z kokosového mléka si můžete připravit doma nebo použít koupěný. Pokud opravdu nemáte čas, použijte grilované kuře z místního obchodu.

- 1 *Pečené kuře* (str. 378), maso obrané a natrhané
- ¼ svazku bazalky
- ¼ svazku petrželky
- ¼ svazku koriandru
- ½ lžičky mořské soli
- ¼ lžičky mletého černého pepře
- 1 ½ šálku neslazených sušených meruněk
- 2 napěchované šálky špenátu
- ½ malé červené cibule, oloupané a rozpůlené
- šťáva z 1 citronu
- 2 šálky *Jogurtu z kokosového mléka* (viz str. 390–391) nebo kupovaného neslazeného jogurtu z kokosového mléka
- 1 hlávka římského salátu nebo 1 velká okurka, nakrájená na plátky

Natrhané kuřecí maso dejte spolu s bazalkou, petrželkou, koriandrem, solí a pepřem po menších dávkách do kuchyňského robotu a při nízkých otáčkách zpracujte. Přendejte do velké mísy. Do robotu poté dejte meruňky, špenát, červenou cibuli a citronovou šťávu. Mixujte, dokud cibule nebude rozsekaná na kousky požadované velikosti. Promíchejte se směsí kuřecího masa a bylinek. Pokapejte jogurtem z kokosového mléka. Vychladte v ledničce a podávejte studené na listech římského salátu nebo s plátky okurky.

## Pečená kuřecí prsa s restovanou růžičkovou kapustou, špenátem a slaninou

4 PORCE

Kuřecí prsa s kostí si skvěle uchovávají šťavnatost. Chcete-li, můžete použít prsa vykostěná, ta s kostí jsou ale rozhodně chutnější. Doba pečení se může měnit v závislosti na troubě a typu použitého kuřecího masa. Použijte teploměr zastrčený do masa nebo pravidelně kontrolujte, zda je maso hotové.

- 4 kuřecí prsa s kostí
- ¼ šálku olivového oleje
- ½ lžičky mořské soli
- ¼ lžičky mletého černého pepře
- 1 stroužek česneku, utřený
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 4 plátky slaniny (například značky Pederson, případně nějaké z místního farmářského trhu)
- 450 g růžičkové kapusty, zbavené košťálů a rozpůlené
- 8 šálků špenátu

Kuřecí maso pokapejte z obou stran olivovým olejem. Osolte, opepřete a okořeňte česnekem a tymiánem. Nechejte vytemperovat na pokojovou teplotu a mezitím přehřejte troubu na 180 °C. Pečte v žáruvzdorné míse 30 až 40 minut, dokud vnitřní teplota masa nedosáhne 74 °C. Zatímco se kuře peče, rozehřejte na středním až silném plameni velkou pánev a dokřupava na ní opečte slaninu. Slaninu poté odložte na talíř vyložený papírovou utěrkou, do níž se vsákne přebytečný tuk. Tři čtvrtiny tuku vypečeného ze slaniny odlijte stranou do vhodné žáruvzdorné skleněné misky. Do zbylé čtvrtiny tuku v pánvi přidejte růžičkovou kapustu a dobře ji s tukem promíchejte. Restujte přibližně 5 minut, dokud kapusta nezměkne. Přidejte špenát a restujte několik minut, dokud špenát nezavadne. Na orestovanou kapustu a špenát rozdrobte opečenou slaninu. Jakmile je kuře hotové, podávejte jej s orestovanou kapustou a špenátem.

## DEZERTY

### Dekadentní kakaový pudink

4–6 PORCÍ

Vím, co vám běží hlavou: *Opravdu si můžu dát čokoládový pudink?* Ano, můžete! Protože ale obsahuje med, dopřávejte si ho jen v malých množstvích, třeba jako víkendový pamlsek.

- 2 velká avokáda
- 3 lžíce kakaa
- 2 datle
- 1 zralý banán
- 2 lžíce kokosového másla (z kokosové dužiny a kokosového oleje)
- 3 lžíce přírodního medu
- 1 lžička skořice
- 1 lžička vanilky
- ¼ lžičky mořské soli
- ⅛ lžičky stévie (podle chuti více či méně)
- 1 lžička pomerančové kůry

Datle namočte na 30 minut nebo do změknutí ve filtrované vodě a poté je slijte. Všechny přísady kromě pomerančové kůry dejte do kuchyňského robotu nebo vysokorychlostního mixéru a rozmixujte dohladka. Před podáváním nechejte 60 minut chladit. Podle chuti ozdobte pomerančovou kůrou.

### Ovocné nanuky z krémového smoothie

10 NANUKŮ O DÉLCE 10 CM

Tyhle domácí nanuky budou určitě u dětí i dospělých hitem, přitom jsou napěchované živinami pro konzumenty každého věku. Mango a ananas ve spojení se špenátem vytvoří svěží, jasně zelenou dobrotu. Použijete-li tmavší ovoce, například maliny nebo třešně, získáte tmavší zelenou.

- 1 avokádo
- 2 banány
- 4 šálky mladého špenátu
- 1 šálek plnotučného kokosového mléka
- 1 ½ šálku mraženého ovoce (například manga a ananasu)

## DOPORUČENÉ KREVNÍ TESTY A REFERENČNÍ ROZSAHY

### *Krevní testy na hormony štítné žlázy a jejich referenční rozsahy*

- TSH: 1–2  $\mu\text{IU/ml}$  nebo méně (T4/T3 ze sušené štítné žlázy nebo kombinovaný T3, protože T3 může hladinu TSH uměle potlačovat)
- Volný T4: > 1,1 ng/dl
- Volný T3: > 3,2 pg/ml
- Reverzní T3: poměr reverzního T3 ku volnému T3 < 10:1
- Protilátky proti tyreoidální peroxidáze (TPO): < 9 IU/ml nebo negativní výsledek
- Protilátky proti tyreoglobulinu (TgAb): < 4 IU/ml nebo negativní výsledek
- Protilátky proti receptoru TSH (TRAb nebo TSHRab): 1,75 IU/l nebo negativní výsledek
- Tyreostimulační imunoglobulin (TSI nebo TSAb): index TSI < 1,3

### *Krevní testy na živiny potřebné pro optimální funkci štítné žlázy a jejich referenční rozsahy*

- Železo/ferritin (sérum): normální rozsah 12–150 ng/ml,  
optimálně 75–100 ng/ml;
- Vitamin D (sérum): normální rozsah 30–100 ng/ml,  
optimálně 50–70 ng/ml;
- Vitamin A (sérum): normální rozsah 0,30–1,20 mg/l,  
optimálně 0,8–1 mg/l;
- Homocystein (sérum): normální rozsah 4–15 mmol/l,  
optimálně 7–8 mmol/l;
- Selen (erythrocyty): 120–300  $\mu\text{g/l}$ ,  
optimálně 200–250  $\mu\text{g/l}$ ;
- Zinek (erythrocyty): normální rozsah 790–1500  $\mu\text{g/dl}$ ,  
optimálně 1000–1200  $\mu\text{g/dl}$ ;
- Hořčík (erythrocyty): normální rozsah 1,5–3,1 mmol/l,  
optimálně 2,5–3,0 mmol/l.

## DODATEK D

# POTŘEBUJI CHELATACI?

Jak jste viděli v kapitole 8, těžké kovy mohou být nebezpečné pro štítnou žlázu, imunitní systém i celkové zdraví. Jestliže se po třech měsících dodržování programu The Myers Way na ozdravení štítné žlázy nedostaví žádoucí zlepšení, možná jsou součástí vašeho problému těžké kovy, zejména pokud jste vystaveni jednomu či více z níže uvedených rizikových faktorů:

- pravidelně pijete nefiltrovanou vodu nebo se v ní sprchujete,
- máte amalgámové zubní výplně, buď v současnosti, nebo jste je měli v minulosti,
- jíte častěji než jednou týdně tuňáka (rybu silně kontaminovanou rtuťí),
- opakovaně trpíte přemnožením kvasinek (kvasinky se někdy objeví, aby vás chránily před rtuťí),
- žijete v blízkosti uhelné elektrárny, která uvolňuje rtuť do ovzduší,
- žili jste nějakou dobu v Číně, kde se spalují spousty uhlí (z něž se uvolňuje rtuť),
- máte jednu či více SNP mutací v genu MTHFR (viz str. 209).

Pokud si myslíte, že ve vašem onemocnění hrají úlohu těžké kovy, nechejte si provést testy od lékaře funkční medicíny. Pravděpodobně vám provede jeden nebo oba níže uvedené testy:

- Test z červených krvinek (RBC) měří expozici těžkým kovům během předchozích tří měsíců (protože taková je životnost červené krvinky).
- „Provokační“ test měří kovy nahromaděné v těle. Při něm poskytnete výchozí vzorek moči, poté polknete roztok kyseliny 2,3-dimercapto-

# ZA ČÍM VŠÍM STOJÍ ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Jste neustále vyčerpaní, sužuje vás zastřené myšlení a nedokážete zhubnout? Potýkáte se s nespavostí, úzkostí a hormonální nerovnováhou? Váš lékař však přesto trvá na tom, že vaše laboratorní výsledky jsou normální a že zkrátka jenom stárnete, případně že se to všechno odehrává jen ve vaší hlavě? Jak ví každý, kdo se v takové situaci ocitl, nic člověka nefrustruje, nestresuje a emocionálně nevyčerpává víc než to, když se cítí špatně a od někoho, kdo by ho měl podle očekávání vyléčit, slyší, že mu nic není.

Pravda je ale taková, že vaše příznaky mohou být vyvolány poruchou funkce štítné žlázy – skrytou příčinou řady zdravotních obtíží a hrozbou, jež vám dokáže zničit život. Dysfunkce štítné žlázy postihuje čím dál více lidí, i tak však její diagnóza lékařům často unikne. Nejděsivější přitom ale je, že si lékař pravděpodobně nevyžádá ty správné testy na štítnou žlázu.

V knize *Za čím vším stojí štítná žláza* vás nyní dr. Amy Myers naučí, jak vzít své zdraví do vlastních rukou a jak si ve spolupráci s lékařem zajistit správné testy i diagnostiku. Dr. Myers, která trpí Gravesovou chorobou, rozumí obtížím spojeným s poruchou funkce štítné žlázy z vlastní zkušenosti a naštěstí také ví, že zotavení a tělesná i duševní pohoda jsou dosažitelné a dokonce zná i cestu k nim. V knize *Za čím vším stojí štítná žláza* vysvětluje, jak rozpoznat příznaky, jež mohou signalizovat poruchu funkce štítné žlázy, a jak spolupracovat s lékařem na potvrzení správné diagnózy a zajištění náležitého léčebného plánu. Tato kniha, doplněná 28denním programem uzpůsobitelným na míru vašemu konkrétnímu stavu a také radami ohledně stravování, léčby střev, cvičení, úlevy od stresu a dalších záležitostí, vás nakonec dovede zpátky k vašemu šťastnějšímu a zdravějšímu já.

AMY MYERS, M.D. je specialistkou na štítnou žlázu a autoimunitní onemocnění. Na začátku její kariéry stála její vlastní zkušenost a nutnost vypořádat se s oběma typy těchto obtíží. Dr. Myers pracovala jako lékařka na pediatrické a úrazové pohotovosti a poté zakončila své vzdělávání v Institutu funkční medicíny. V roce 2010 založila mezinárodně uznávanou kliniku funkční medicíny Austin UltraHealth, kde v současné době působí jako vedoucí lékařka. Je autorkou bestselleru *Autoimunitní řešení*.



9 788075 541796

Doporučená cena 429 Kč

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

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY