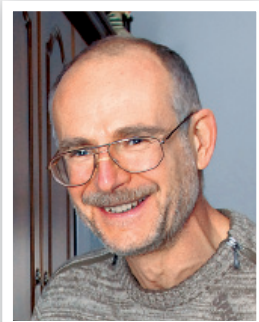


TOHLE RADÍ LÉČITEL

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

JAK VÁM
SLOUŽÍ?



Připravuje: Jaroslav Zajíček

Tento dotaz by mohl v podstatě nahradit jiný: A co zdravíčko? Slouží...? Propojenost štítné žlázy s celým systémem těla a jeho fungováním je totiž natolik velká, že by snad bylo i vhodné nepřipíjet na zdraví, ale na štítnou žlázu...



Tím nechci říci, že by pití alkoholu mohlo funkci štítné žlázy výrazně zlepšit. I když na druhé straně leckoho překvapí, že pár experimentů s léčením nezhooubných cyst ve štítné žláze s pomocí vysokoprocentního alkoholu už proběhlo - a kupodivu s velice dobrými výsledky.

Něco jako kotel v domě...

Štítnou žlázu si člověk nejnásne představí na základě topenářské terminologie. Dá se totiž srovnat s kotlem v domě. Představte si kotel a modelovou situaci, kdy do něj přiložíte mokré palivo. Kotel kouří, kychtuje, zamatlá se dehtem a v podstatě sám sebe likviduje, aniž by produkoval teplo. A stejně funguje i naše tělo při snížené funkci štítné žlázy. Naproti tomu když do zaneřáděného kotle přiložíte kvalitní palivo a otevřete dole dvířka, během pár minut se rozsvítí komínek, dehet vyhoří a celý kotel šlape jako nový - což lze srovnat s dobře fungující štítnou žlázou a jejím přímým vlivem na kvanta odpadních metabolitů v těle. Existují i systémy, kdy cílenou medikací dostane lékař štítnou žlázu do téměř hyperfunkce, čímž blokuje některá nádorová onemocnění, ale i jiné druhy zdravotních problémů. To už je ovšem „jiná liga“, než jakou rozebereme, ale nám pomůže si udělat lepší představu o možnostech, jež poskytuje dobře fungující štítná žláza.

Co vlastně škodí?

Důvodů ke zhoršení její funkce může být vícero - různé stravovací excesy, vliv chemikálií či radiace a mnoho dalších vlivů. Paradoxně velmi dobře ničí štítnou žlázu některé hojně doporučované potraviny, jako třeba všechny brukvovité rostliny (hlávkové zelí, brokolice, ředkvičky, květák,

kapusta...). Samozřejmě netvrdím, že vám jejich nárazová konzumace poškodí štítnou žlázu, ale dlouhodobá hojná konzumace ano. Zajímavé je, že tepelnou úpravou tato špatná vlastnost brukvovitých rostlin mizí, takže pak už štítné žláze nevadí.

Zdravé tuky

Zde si dovoluji tvrdit, že zdravé tuky, speciálně ty s vysokým množstvím PUFA - polynenasycených mastných kyselin, poškozuji štítnou žlázu enormně rychle a jsou za určitých podmínek schopné vyvolat autoimunitní zánět štítné žlázy. Připočtete-li civilizační vlivy, stres, chaotický životní styl, mizernou stravu a vyšší přísun cigaret i alkoholu, bylo by velkým štěstím, kdyby takto zkoušená štítná žláza byla v pořádku.

Příznaky špatné funkce

Onemocnění, při němž štítná žláza neprodukuje dostatečné množství hormonů, se nazývá hypotyreóza. Trpí jí zvláště ženy kolem padesátky, ale i mladší. Štítná žláza při ní může být i zvětšená, zpravidla však bývá naopak menší než normálně. Typickými příznaky jsou: únava, bušení srdce, přibývání na váze, zimomřivost, vypadávání vlasů, nadměrná spavost, poruchy menstruačního cyklu, oteklé víčko, suchá kůže, otok, deprese, zpomalený tep, zhrubnutí hlasu, zácpa, lámavé nehty či vlasy, šupiny na kůži, nažloutlá kůže, pomalý růst ochlupení, pomalý růst nehtů, chrapt, plešatost, velký jazyk, hladký jazyk.

Nicméně sám nejsem zastáncem pouhé dojmologie, rád proto vždy nejprve vidím výsledky testů. Problém se štítnou žlázou jsme přitom už v minulosti probírali v článku o jódu a vysvětlili v něm, jak jód štítnou žlázu ovlivňuje. Zmíněn

byl i teplotní test - poměrně spolehlivý ukazatel funkčnosti štítné žlázy.

Teplotní test výkonu štítné žlázy

Měří se teplota vpravo pod jazykem rtuťovým teploměrem. Lze použít i galiový nebo lihový. Máte-li jen teploměr digitální, který je nejméně přesný, měřte několikrát těsně po sobě a spočítejte průměr hodnot.

Měření provádějte v následujících intervalech:

- Ráno těsně po probuzení, ještě vleže v posteli
- Těsně před snídaní
- Cca 30 min po snídani
- Těsně před obědem
- Cca 30 min po obědě
- Těsně před večeří
- Cca 30 min po večeří
- Těsně před spaním

Hodnoty zapisujte do přehledné tabulky, po dobu dvou, tří dnů. Žádná z hodnot by neměla klesnout pod 36,5 °C u zdravého člověka a nikdy by neměla teplota klesnout po jídle.

Když kotel pořádně nehoří

Pokud tímto testem zjistíte, že váš kotel nehoří, jak má, je vhodné buď navštívit lékaře anebo rovnou laboratoř a nechat si zjistit hodnoty TSH, FT4, FT3 a T3 jako základní vyšetření funkčnosti štítné žlázy. Získáte alespoň orientační přehled, jak na tom jste. U hodnoty TSH existuje zajímavý paradox, že na různých místech na světě jsou za dobré výsledky považovány odlišné hodnoty. U nás se například „správné“ hodnoty pohybují od 0,27 do 4,2. Někteří odborníci uznávají jako použitelné hodnoty do 2,2 a pár specialistů dokonce trvá na snížení TSH pod 1, ideálně pod 0,5! Z vlastní zkušenosti mohu tvrdit, že při

hodnotě pod 1 tělo opravdu perfektně hřeje a kotel špičkově běží. Ovšem jak toho docílit?

Stěžejně důležitý krok

Moderní medicína používá suplementaci hormony a tím nahrazuje funkci štítné žlázy. Protože se jedná o úzký výběr hormonů, produkovaných štítnou žlázou, nepovažují to za rozumné. I když i toto řešení je lepší, než žádné! Vše se dá ale řešit i jinak. Stěžejně důležitým krokem je úprava stravy a celkové posílení těla z hlediska snížení nadměrné tvorby serotoninu, což následně utlumí zánět. Tělu je třeba dodat nutrienty a potravinové doplňky, které radikálním způsobem zvednou spalování a dostanou štítnou žlázu zpět do dobré kondice. Nejde ovšem o záležitost dnů, člověk musí delší dobu vytrvat – a pak se výsledek v naprosté většině případů opravdu dostaví.

Nutná opatření

Základem je v maximální možné míře vyloučit PUFA ze stravy a naopak zařadit nasycené mastné kyseliny, které tlumí zánětlivé procesy. V podstatě lze použít 3 druhy tuku v pořadí kokosový (může jít o jediný užívaný druh tuku), kvalitní máslo či přepuštěné máslo ghí anebo olivový olej. Nemám ovšem na mysli nekvalitní olivové oleje, prodávané v běžné obchodní síti, ale opravdový olivový olej; ten obsahuje pouze 10% PUFA, což je horní snesitelná hranice. U všech ostatních tuků uděláte jediné dobře, pokud je ze stravy vyřadíte. Nezapomínejte přitom ani na tuky skryté v semenech, ořechích apod. Je dobré si uvědomit, že třeba 100 g ořechů obsahuje cca 50 g tuku s poměrně vysokým podílem PUFA.

Palivo jménem kofein

Kofein velice dobře zvyšuje spalování v těle, je-li používán správně. Většina lidí si ale dá kafe po ránu na lačno, což lze přirovnat k bičí na schvácenou herku, kdy utahaný kůň ještě na chvíli zabere, a pak lehne. Kofein způsobí razantní vypálení zásob energie z těla a je tedy nerozumné ho takto užívat. Správně by se káva měla pít asi 30 minut po jídle, jež obsahuje všechny nutričně důležité složky – sacharidy, bílkoviny i tuky, a je ideální ji pít se smetanou a cukrem. Za těchto podmínek špičkově zvýší činnost štítné žlázy a razantně zlepší spalování. Obecně lze tvrdit, že jedno presso obsahuje zhruba 150 mg kofeinu (je třeba si to na obalu ověřit). Denní konzumace se pak může pohybovat kolem 200 mg i výše.

Guaranová kašička

Podobně funguje v těle guarana, z níž lze připravit velice zajímavou a poměrně chutnou kašičku, která na rozdíl od kávy, fungující krátkodobě, drží hladinu kofeinu v těle rozloženou po dobu 5 až 8 hodin a stimuluje organismus během celého dne. Zrychluje činnost štítné žlázy a je daleko silnější než káva. Aplikujte ji tedy spíše ráno. A pozor, předávkování může vyvolat nepříjemnou úzkost, byť rychle odezní. Doporučuje se proto začínat s menší dávkou guarany a postupně dávku zvyšovat. Kašičku vyrobíme smícháním čtvrt

lžičky Guarany (startovní množství), lžičky palatinózy (sladidlo s nízkým GI), lžičky BCAA (soubor aminokyselin leucin, isoleucin a valin užívaných sportovci pro lepší výkon těla), lžičky kokosového oleje a lžičky medu. Vznikne směs, chutnající jako náplň do vánočního cukroví. Požadovaný účinek nastupuje za 15 až 20 minut; drží vysokou hladinu energie a zvedá teplotu těla nabuzením štítné žlázy.

Vitamin B3 niacinamid

Umí zajímavé věci, jako snížit adrenalin, kortizol a cholesterol, čistit játra, odstranit stres a razantně snížit PUFA v těle, což působí pozitivně na štítnou žlázu. Tu totiž PUFA kyseliny radikálně zpomalují, zatímco niacinamid (ideálně v kombinaci s kofeinem) zpravidla umí všechny tyto negativní vlastnosti PUFA již v dávce 50 mg zastavit.

Nečekaně univerzální acylpyrin

Tento všeobecně známý lék umí kupodivu spoustu věcí, nejen srazit teplotu při horečce. Razantně hojí záněty, snižuje obsah bakterií ve střevěch a tím snižuje tvorbu serotoninu, což zase sníží kortizol; to podporuje tvorbu hormonu T3 z hormonu T4. Tyto vlastnosti acylpyrinu nejsou přitom běžně známé a lze je úspěšně využít při řešení řady dalších zdravotních potíží. Uměle vyvolaný mýtus o údajné škodlivosti acylpyrinu přitom nebyl nikdy jednoznačně prokázán. Naopak řada zahraničních odborníků tvrdí, že kyselina salicylová má mnoho prospěšných vlastností, jež se dají velmi dobře využít s minimem rizika.

Pomohou i některé aminokyseliny

Velice dobrý je fenylalanin. Avšak pozor, není vhodný pro osoby s fenylketonurií. Pro všechny je ale vhodný L-tyrosin, který zvedá T4 i dopamin, naopak blokuje vstřebávání tryptofanu, což snižuje tvorbu serotoninu a zrychlí metabolismus tedy v konečném důsledku odstraní únavu. Dávkování 2x - 3x denně 0,5 až 1g 20 minut před jídlem nalačno.

Pravidelné laboratorní kontroly

Představují poslední opatření. Mimo doporučených testů hodnot štítné žlázy je potřeba si pravidelně kontrolovat i položku zvanou celková bílkovina. Zde je vhodné se snažit dostat bílkoviny ideálně na hodnotu 80, což v konečném důsledku znamená dobrou funkci jater a dobrou přeměnu hormonů. Příště se podíváme na jednotlivé komponenty více do hloubky, přičemž zjistíte, že neovlivňují jen štítnou žlázu, ale souběžně i řadu dalších důležitých pochodů v organismu. ■

UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.
Kontakt na léčitele na str. 82.

inzerce

NATUR APATYKA

NATUR APATYKA s.r.o., český výrobce přírodních bylinných produktů s BETA-GLUKANEM z hlívy ústříčné, Vám představuje další výrobky z vlastní produkce:

Opalovací krémy s ochrannými faktory 10, 20 a 30 a Mléko po opalování

Opalovací řada kosmetiky s BETA-GLUKANEM a UVA/UVB ochranou, která přirozeně chrání pokožku před škodlivým zářením slunečních paprsků a zabraňuje předčasnému stárnutí pleti.

NAPIŠTE SI O NOVÝ KATALOG PŘÍPRAVKŮ S NOVINKAMI NA ROK 2014

Seznam prodejen naleznete na www.naturapatyka.cz

Výrobce: NATUR APATYKA s.r.o., Týnská 21, 110 00 Praha 1
info@naturapatyka.cz, tel.: 724 700 396
www.naturapatyka.cz

CESTA KE ZDRAVÍ