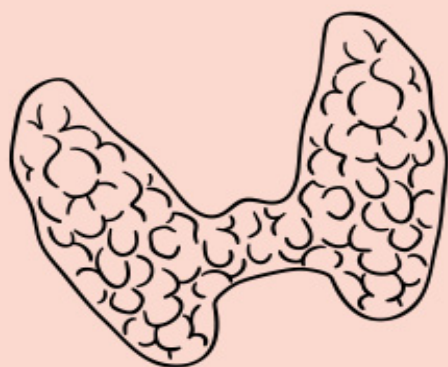


HANNAH HAUSEROVÁ

Nastartujte svou štítnou žlázu

*Dostaňte
Hashimotovu
tyreoiditidu
a hypotyreózu
pod kontrolu*



Pomocí
metody
pro-metabolické
stravy




KAZDA

HANNAH HAUSEROVÁ

Nastartujte svou štítnou žlázu

*Dostaňte
Hashimotovu
tyreoiditidu
a hypotyreózu
pod kontrolu*



Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2024.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: červen 2024

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-187-8

Vytvoření elektronické verze PureHTML.cz, 2024

Papírové vydání:

Původní vydání: Mach deine Schilddrüse stark: Wie du Hashimoto
und Schilddrüsenunterfunktion in den Griff bekommst od Hannah Hauserové

© 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Jazyková úprava: Lenka Kubešová

Odpovědný redaktor: Marek Chvátal

Sazba a úprava obálky: Artedit spol. s r. o., Praha

Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

ISBN: 978-80-7670-145-8

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně
přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Důležitá poznámka

Názory, metody a návrhy uvedené v této knize představují postoj nebo zkušenosti autorky, která je připravila dle svého nejlepšího svědomí.

Nenahrazují však návštěvu lékaře. Každý čtenář je zodpovědný za své vlastní jednání. Autorka ani nakladatelství nemohou převzít odpovědnost za případné škody vyplývající z praktických rad uvedených v této knize.

JAK JSEM SE STALA ODBORNICÍ NA ŠTÍTNOU ŽLÁZU

Jednoho dne jsem si uvědomila, že i když si dám šálek kávy, cítím se neustále unavená a bez života. Navíc jsem začala řešit problémy s váhou. Přestože jsem vyzkoušela snad úplně všechno, nikdy se mi nepodařilo zhubnout nadlouho. Kila byla pokaždé rychle zpět, a co bylo ještě horší, váha ukazovala vyšší číslo než před zahájením hubnutí. Ale to nebylo zdaleka všechno. Začaly mi padat vlasy a menstruace mě každý měsíc víc a víc vysilovala. Mým nejlepším přítelem se staly léky proti bolesti. Chodila jsem od jednoho specialisty k druhému, ale nikdo mi nedokázal pomoci. Vyzkoušela jsem hormony, zázračné šampony, ale byl to marný boj. Když mi můj obvodní lékař nechal udělat krevní obraz, mimochodem kvůli něčemu úplně jinému, konečně jsme odhalili příčinu mého trápení: „Mám štítnou žlázu. Naštěstí! Na to jsou přece léky!“ Od té doby jsem každý den užívala L-thyroxin a čekala a čekala a čekala... Ale nic se nedělo. Vůbec nic! Šla jsem tedy znovu k lékaři, který mi zvýšil dávku léků: nejdřív na 25, pak na 50, na 75 a nakonec na 125 mikrogramů. Ale já jsem byla pořád vyčerpaná a všude se válely chuchvalce mých vlasů. Lékař se zlobil: „Všechny vaše hodnoty jsou teď naprosto v normě. Měla byste se cítit skvěle.“ Nezbylo mi tedy nic jiného, než se smířit s realitou a naučit se s těmi symptomy žít.

Po nějaké době jsme vyrazili do Indonésie. Tato cesta byla pro všechny splněným snem, jen pro mě se stala noční můrou. Navzdory kráse, která mě obklopovala, jsem se necítila dobře, byla jsem na pokraji svých sil, a proto jsem se po návratu nechala znovu vyšetřit. Diagnóza: chronický zánět štítné žlázy. Hashimoto. Nedalo se s tím nic dělat, jen brát prášky. Takže mi bude až do konce života špatně? Tak to tedy ne! Začala jsem studovat nutriční vědy, abych se dozvěděla vše o metabolických procesech. Pročetla jsem nespočet studií, vše jsem hned vyzkoušela a pozorovala reakce svého těla. Vynechala jsem potraviny, které mi nedělaly dobře, a ty, které mi prospívaly, jsem pravidelně zařazovala do svého jídelníčku. A nestačila jsem se divit!

Moje energie byla najednou zpět! A zmizela i přebytečná kila. Zhubla jsem přes 25 kilogramů a – hurá – už jsem je nenabrala zpátky! Kromě toho mi zhoustly vlasy a nemusela jsem se dopovat kávou, abych byla schopná fungovat. Cítila jsem se jako znovuzrozená.

Díky reakcím na mé viditelné úspěchy – byla jsem plná energie, zhubla jsem a měla neustále dobrou náladu – jsem si uvědomila, že nejsem jediná žena, která se s tímto problémem potýká. V Německu trpí osm milionů lidí Hashimotovou tyreoiditidou a ještě více hypotyreózou. Ráda bych jim pomohla, aby konečně pochopili příčiny rozvoje Hashimotovy tyreoiditidy a hypotyreózy a jednou provždy se svých potíží zbavili. Musí si uvědomit, jak zásadní roli hraje štítná žláza v našem těle a co ji může vyvést z rovnováhy. Až se dozvíte, jak tato malá žláza ovlivňuje celý metabolismus, budete žasnout! Mnohé z toho, co se v této knize dočtete o výživě, bude úplný opak toho, co jste až doteď slyšeli o „zdravém“ stravování!

Vaše Hannah

Multitalentovaná štítná žláza určuje, jak se budete cítit



- Multitasking – štítná žláza to zvládá levou zadní
- Bez hormonů štítné žlázy to nepůjde
- Speciální vztah mezi ženou a její štítnou žlázou
- Štítná žláza rozhodne, jestli budete přibírat, nebo ne!

Endokrinní žláza, která řídí váš metabolismus

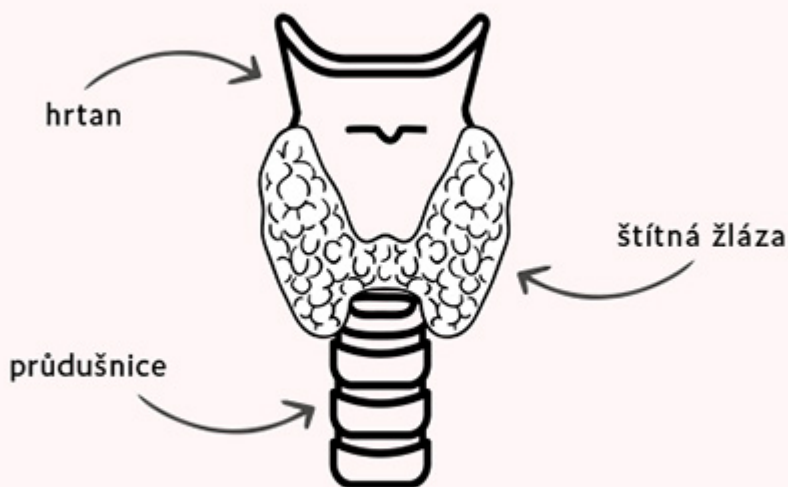
Od chvíle, kdy jsem se začala intenzivněji zabývat problematikou štítné žlázy, jsem nevyšla z úžasu. Nemohla jsem uvěřit, že tak malá žláza je vlastně energetickým centrem našeho těla a řídí celý metabolismus!

ANATOMIE NENÁPADNÉHO ZDROJE ENERGIE

Od té doby jsem byla jako posedlá. Snažila jsem se o tomto důležitém orgánu zjistit snad úplně všechno, abych pochopila, jak funguje. Kdo nemá problémy se štítnou žlázou a nevystudoval medicínu, vůbec netuší, jak důležité procesy se odehrávají „kdesi“ v krku. Pojdme se tedy nejprve podívat, kde se tento zdroj energie nachází a jak vypadá. Štítná žláza, která má tvar motýla, se nachází pod hrtanem a před průdušnicí. Skládá ze dvou laloků a žláznatého můstku, který se nazývá *isthmus glandularis*, protože spojuje oba laloky jako most. Latinské označení štítné žlázy je *glandula thyroidea* nebo *glandula thyroidea*.

Čtyři příštítná tělíčka velikosti čočky se nacházejí na zadní straně štítné žlázy a produkují parathormon, který reguluje především hladinu vápníku. Buňky štítné žlázy jsou uspořádány do malých váčků, nazývaných také tyreocyty. Právě tyto buňky produkují hormony štítné žlázy. Uvnitř orgánu jsou hormony uloženy ve vazké tekutině, koloidu.

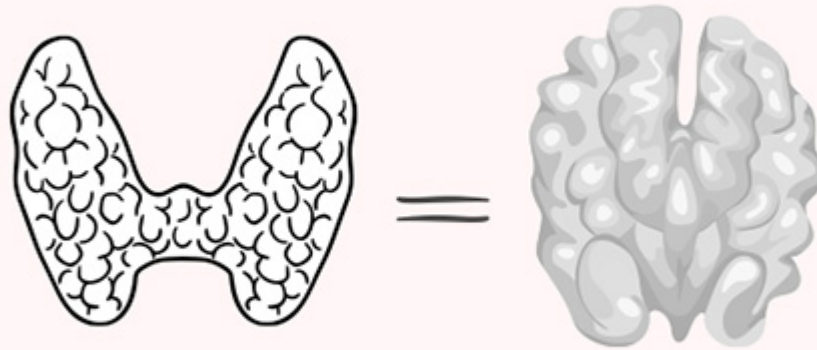
Umístění štítné žlázy



Štítná žláza se nachází na přední straně krku těsně pod hrtanem a před průdušnicí.

Struktura štítné žlázy, tvořená tyreocyty, vizuálně připomíná vlašský ořech. Celý orgán má objem asi 18 mililitrů u žen a 25 mililitrů u mužů. Štítná žláza novorozence váží asi 2 až 3 gramy, dospělého člověka 18 až 60 gramů. Velikost štítné žlázy je velice individuální. Může záviset na hmotnosti, výšce a pohlaví jedince. Její velikost se v průběhu života mění, například v těhotenství, v různých fázích menstruačního cyklu nebo u kuřáků. Štítná žláza dospělého člověka měří průměrně devět centimetrů na šířku a čtyři centimetry na výšku. Možná se vám to nezdá moc, přesto je největší endokrinní žlázou lidského těla. Její průměrný objem je 20 mililitrů a to je opravdu hodně! Už jen z toho můžeme vyvodit, jak je tento malý, ale velice výkonný orgán důležitý.

Struktura štítné žlázy



Štítná žláza se podobá vlašskému ořechu.

Na jednu stranu je tedy štítná žláza velice výkonná, ale na druhou stranu je velmi zranitelná. Když se pozorně podíváte na její tvar, všimnete si, že její dva laloky připomínají motýla. Stejně jako křehká motýlí křídla je citlivá i štítná žláza. Je často vystavena stresu, který ji vyvádí z rovnováhy. Je-li štítná žláza zvětšená, může jít o strumu, uzlík nebo jinou patologickou změnu (viz str. 39). Pokud se její objem naopak zmenší o více než deset mililitrů, může to signalizovat Hashimotovu tyreoiditidu (viz str. 43–48).

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA BRAVURNĚ OVLÁDÁ MULTITASKING

Co je to vlastně endokrinní žláza čili žláza s vnitřním vylučováním? Obecně můžeme říct, že žlázy jsou orgány, které vylučují tekutiny. Slinné žlázy například vylučují sliny přímo do ústní dutiny. Tam dochází k rozmělnění potravy a enzymy nacházející se ve slinách ji rozloží. Sliny však působí pouze

lokálně. Endokrinní žlázy nevyučují tekutiny, ale hormony, a uvolňují je přímo do krve, která je rozvádí do celého těla. Hormony jsou transmitery. Můžete si je představit jako malé mrštné poslíčky, kteří doručují důležité informace. V případě hormonů štítné žlázy šíří následující poselství: „Milé tělo, milé buňky, vyrobte energii a rozpohybuje metabolismus!“ Štítná žláza díky těmto „poselstvím“ plní důležitou funkci energetického centra našeho těla.

To bylo důležité zejména v pravěku. Když se totiž naši předkové ocitli tváří v tvář šavlozubému tygroví, museli okamžitě zareagovat a vzít nohy na ramena, místo aby ztuhli strachy a vyděšeně zírali. Dnes musíme řešit úplně jiné stresové situace, ve kterých musíme být ve střehu a musíme umět rychle zareagovat, například při důležité zkoušce nebo při vyjednávání o výši platu. Princip je však stále stejný! Když se ocitneme v náročné nebo nebezpečné situaci, naše tělo začne vylučovat stresové hormony, jako jsou adrenalin a kortizol. Adrenalin působí na naše orgány, zrychluje srdeční frekvenci, posiluje svaly na nohou, abychom mohli rychle utéct, nebo nás nutí lapat po dechu. Vysoká hladina adrenalinu v krvi však může potlačovat hormony štítné žlázy, takže tyto transmitery si mohou vzájemně stát v cestě.

ALE JAK TO ZVLÁDÁ ŠTÍTNÁ ŽLÁZA?

Jak ale štítná žláza zjistí, kde a kolik energie je potřeba? Velice snadno – lidské tělo je prošpikované senzory. Každou sekundu měří tělesnou teplotu, množství potravy v žaludku, hladinu cukru a kyslíku v krvi a podobně. Tyto informace jsou neustále předávány štítné žláze, která je řízena hormonem TSH. TSH není hormon štítné žlázy, ale hypofýzy. Štítné žláze pomáhá vykonávat její práci.

Štítná žláza na základě všech výše zmíněných hodnot a hormonu TSH vypočítá, kolik energie tělo právě potřebuje, a uvolní do krve buď více, nebo méně hormonů, které metabolismus nastartují, nebo naopak zpomalí – podle toho, co je v danou chvíli potřeba.

Když je štítná žláza zdravá, funguje jako dokonale namazaný stroj! Pokud tedy mrzne, až praští, a vy v sedm hodin ráno vyskočíte z vyhřáté postele, abyste si zaběhli pro rohlíky, vaše štítná žláza zaregistruje náhlý pokles

tělesné teploty a okamžitě zapne vnitřní „termostat“. Vaše tělo přemění více energie na teplo a vám není zima, ale příjemné teplo. Štítná žláza navíc přesně rozpozná denní dobu a ví, že ráno potřebujeme nejvíce energie, proto uvolňuje velké množství hormonů. Pokud tato dávka tělu nestačí, sáhneme po svém oblíbeném stimulantu – kávě. To ale vůbec není nutné. Hormony štítné žlázy jsou přirozeným kofeinem našeho těla. Když jsou tyto hormony v rovnováze, máme tolik energie, že kávu pijeme jen pro potěšení, ale k nastartování metabolismu ji opravdu nepotřebujeme. Možná vám to připadá jako sci-fi, ale přesně takto by to mělo fungovat! Jsou-li vaše hormony v rovnováze, vyskočíte z postele plní energie a těšíte se na nový den. Vezměte si příklad z dětí. Jejich štítná žláza obvykle pracuje na plné obrátky. Často mají tolik energie, že nám připadají jako z divokých vajec. Ale právě toto je pro tělo přirozené. Měli bychom být celý den plní energie, měli bychom se radovat a s chutí se pouštět do nových věcí. Bohužel jsme v průběhu dospívání většinou zapomněli, jak je to krásné!



Štítná žláza však není pouze jakási vnitřní továrna na výrobu energie. Jako největší endokrinní žláza zásadním způsobem ovlivňuje i další endokrinní žlázy. Není proto divu, že ženy, které mají problémy se štítnou žlázou, trpí poruchami menstruačního cyklu, mají problémy s počítím nebo procházejí obzvlášť nepříjemnou menopauzou. Štítná žláza ovlivňuje také endokrinní žlázy v trávicím traktu, například slinivku břišní, která kromě známého inzulínu vylučuje i další hormony zásadní pro trávicí systém. To ale není zdaleka vše! Multifunkční štítná žláza neovlivňuje pouze endokrinní hormonální žlázy, ale také mnoho dalších orgánů a funkcí, jako:

- funkci a peristaltiku střev,
- spalování tuků,

- mozkové buňky a neurony,
- ženské pohlavní orgány,
- svalovou aktivitu,
- funkci nadledvinek,
- potní a mazové žlázy,
- růst vlasů.

BEZ HORMONŮ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY SE NEOBEJDETE

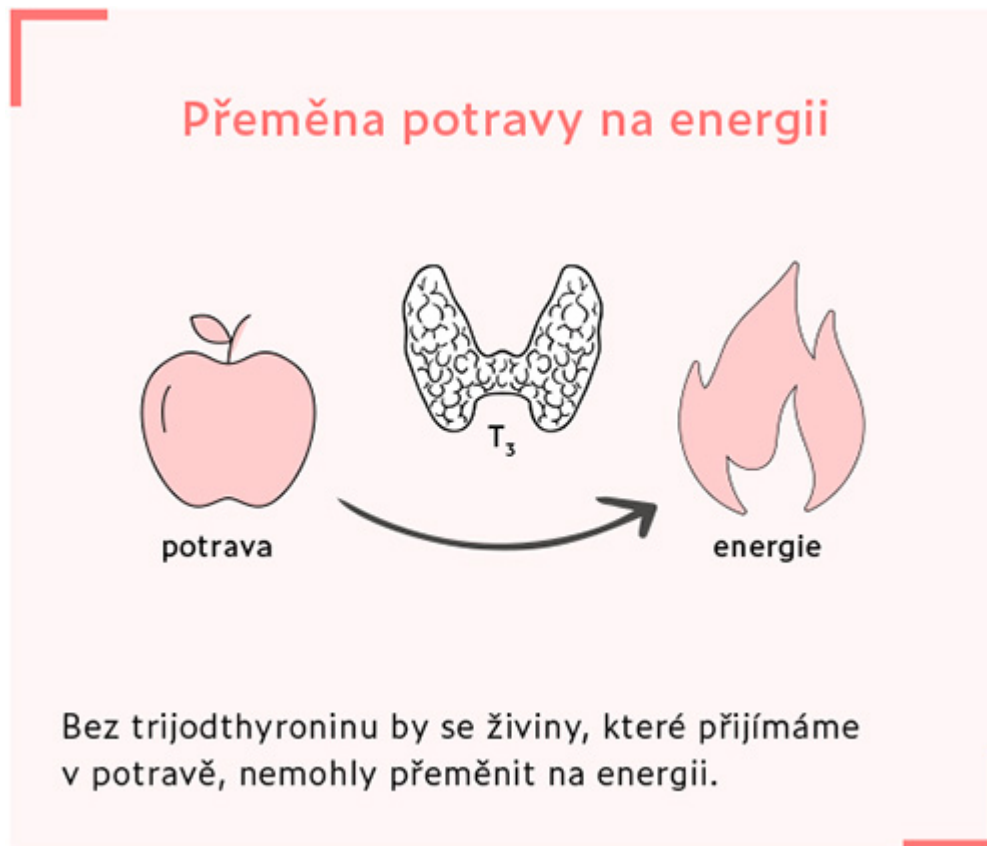
Lékařské výzkumy štítnou žlázu dlouho zanedbávaly. Leonardo da Vinci kolem roku 1500 vytvořil anatomickou kresbu, na které štítnou žlázu sice vyobrazil, ale pouze jako „výstelku“, ne jako největší endokrinní žlázu. Po staletí se tedy předpokládalo, že štítná žláza je pouze podružný orgán, který vyplňuje prázdné místo v krku.

Význam štítné žlázy byl poprvé popsán až v 19. století. Tehdy lékaři konečně odhalili, jaké škody může tento malý orgán napáchat, když nefunguje, jak by měl. Dnes již víme, že štítná žláza je životně důležitá, protože tělo bez jejích hormonů nedokáže fungovat. Každá buňka je na nich doslova závislá. Opravdu každá! Věřili byste tomu? Možná si to ani neumíte představit. Tato informace nepatří k všeobecnému přehledu a nejspíš jste si o ní nepovídali ani v hodinách přírodopisu. Pojdme se tedy nejprve podívat, co se v buňkách vlastně děje.

VÝROBA ENERGIE V BUŇKÁCH

V každé z 30 bilionů buněk lidského těla dochází k přeměně živin na energii. Vše, co sníme – každý čtvereček čokolády, každé jablko, každíčký kousek sýra –, se ve střevech rozkládá na nejmenší stavební kameny, které se pak krví dostávají až k buňkám. Tam se tyto stavební kameny, zejména glukóza, přeměňují na energii, konkrétně na adenosintrifosfát (ATP). Tato energie je nezbytná pro mnoho procesů v našem těle, jako pro detoxikaci, tvorbu hormonů nebo rovnováhu mezi chladem a teplem. A právě na přeměně potravy na energii se podílejí hormony štítné žlázy, konkrétně trijodthyronin,

zkráceně T_3 . Hormon štítné žlázy je hormon, který produkuje energii.



Tento proces tvorby energie také vysvětluje, proč je lidem trpícím hypotyreózou (tedy hypofunkcí štítné žlázy) často chladno, jsou unavení a nedaří se jim zhubnout. Pokud je tento proces z nějakého důvodu narušený, nemůže se potrava přeměnit na dostatečné množství energie. Následky moc dobře známe: často se klepeme zimou a každý gram jídla je hned znát na našich bocích. Pokud tedy patříte k lidem, kteří mají pocit, že se podívají na čtvereček čokolády a hned mají kilo navíc, možná za to vůbec nemůžete! Může to být tím, že vaše štítná žláza není v rovnováze.

Dobrý den, to jsem já, vaše štítná žláza! V této knize se občas přihlásím o slovo, abych vyvrátila mylné informace, které o mně kolují, a uvedla je na pravou míru. Často je mi připisováno, že zpomaluji metabolismus. V očích mnoha lidí jsem tedy já „ta špatná“. Ale já jen chráním vás a vaše tělo! Nechci vám škodit, ale musím zabránit tomu, abyste umřeli hlady! Nemůžu vědět, kdy mi dopřejete další přísun jídla. Proto někdy raději preventivně zpomalím metabolismus, abyste přežili i s minimem živin a nezhroutili se. Jednám tedy v zájmu nás obou. Ale sama to nezvládnou, musíte mi s tím trochu pomoci! Platí?

LÉKY NEJSOU VŠEMOCNÉ

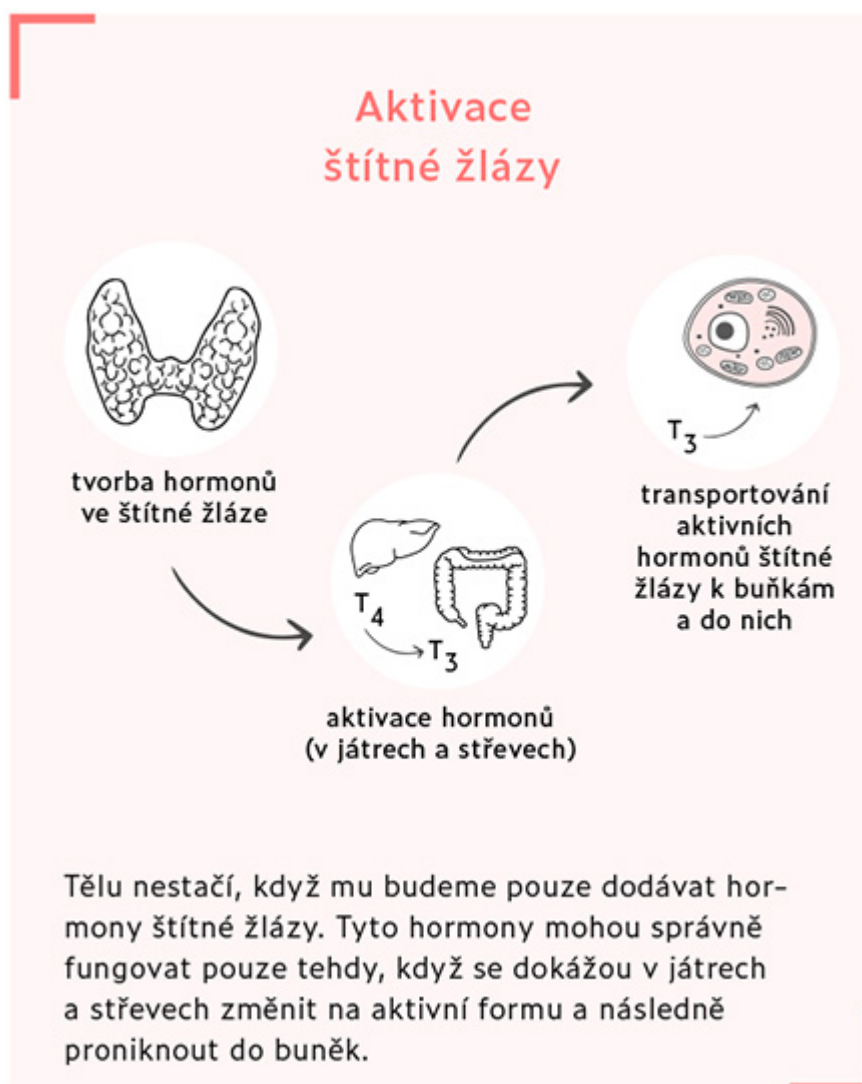
Když vám lékař diagnostikuje hypotyreózu nebo Hashimotovu tyreoiditidu, okamžitě vám nasadí léky. L-thyroxin, uměle vyráběný hormon štítné žlázy, je v Německu druhým nejčastěji předepisovaným lékem. Častěji se na receptech objevují pouze léky proti bolesti. Náklady na léčbu onemocnění štítné žlázy se v Německu vyšplhají na několik miliard eur ročně. Mnoho pacientů však i navzdory medikamentózní léčbě necítí žádné zlepšení. Vědecké studie opakovaně potvrzují, že i když dojde k vyrovnání hladiny hormonů štítné žlázy, nemusí dojít ke zlepšení pacientova zdravotního stavu. Symptomy bohužel často přetrvávají. Co bychom tedy měli udělat, aby se zlepšil nejen krevní obraz, ale aby vymizely i naše obtíže?

Odpověď na tuto otázku není jednoduchá. Bohužel nestačí přimět štítnou žlázu, aby produkovala větší množství hormonů. Hormony štítné žlázy totiž musí být převedeny do aktivní formy a následně transportovány k buňkám. Aby tento proces fungoval, musí vše šlapat jako hodinky (*viz grafiku na následující straně a pasáž o aktivaci štítné žlázy na str. 211–219*).

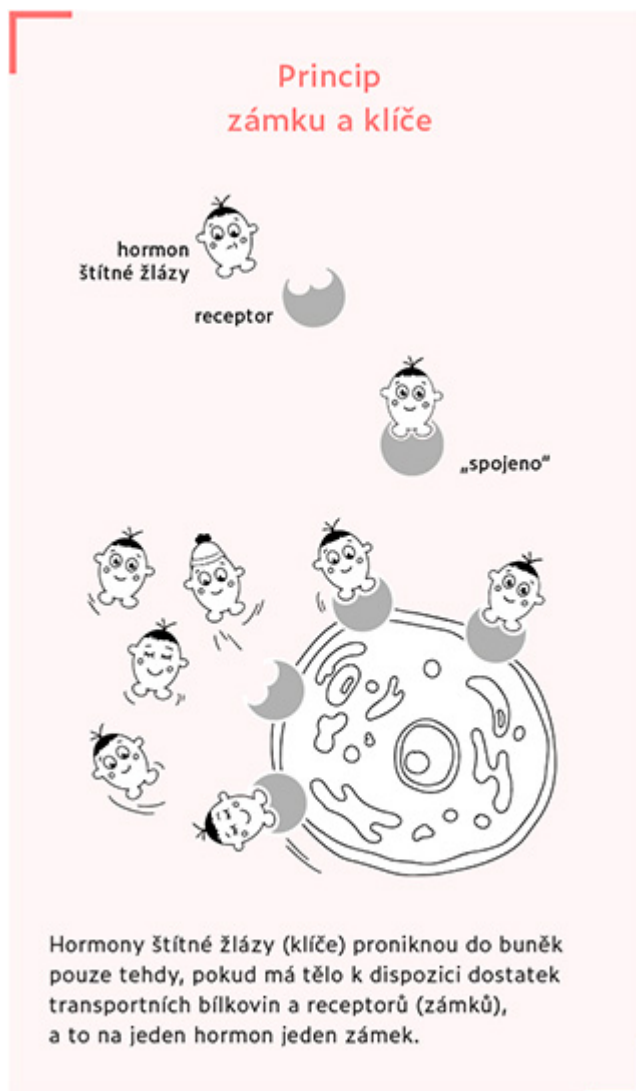
Nejprve je nutné znovu nastartovat tvorbu hormonů. Štítná žláza produkuje především neaktivní hormon thyroxin, často označovaný jako T₄. V druhé fázi je třeba tento neaktivní hormon aktivovat. Tato aktivace probíhá především

v játrech a střevech. V poslední fázi se aktivní hormony dostávají i do buněk a vstupují do nich. Na tomto procesu se podílejí transportní bílkoviny a enzymy. Když všechny tři fáze dobře fungují, může docházet k přeměně živin na energii.

Většina lékařů se však při léčbě hypotyreózy omezuje pouze na dodávání L-thyroxinu (T_4). Tento hormon je ale neaktivní a jeho užívání je tedy pouze prvním krokem. U většiny lidí však nedochází k druhé a třetí fázi, tedy aktivaci hormonu a jeho transportu k buňkám. Tyto osoby mohou užívat, kolik tablet chtějí, a jejich buňky stejně nevyrobí ani jediný kilojoul navíc. Je to začarovaný kruh!



Další možností je užívání trijodthyroninu (T_3). Přestože jde o aktivní hormon štítné žlázy, neznamená to, že se dostane až do buněk. Proč? Protože lidské tělo je velmi chytré! To, že tohoto hormonu budeme užívat velké množství, neznamená, že se stejné množství dostane až k buňkám. Tělo totiž funguje na principu zámku a klíče.



Pokud tedy užíváte hormony (ať už přírodní, nebo umělé) a dodáváte svému tělu spoustu „klíčů“, ale vaše tělo nevytváří žádné „zámky“, hormony se k buňkám nedostanou a obtíže vyvolané zpomaleným metabolismem

přetrvávají. To zní logicky, že? Takže místo toho, abyste užívali další a další léky, je mnohem důležitější zjistit, proč vaše tělo snížilo počet receptorů (zámků). Musíte odhalit příčinu, která vyvolala zpomalení metabolismu. Nejnovější studie navíc prokázaly, že štítná žláza neprodukuje pouze jeden hormon – zmíněný T_4 –, ale i více než 20 dalších. Z toho logicky vyplývá, že při hypotyreóze nestačí doplňovat pouze jeden hormon. I to může být příčinou, proč se necítíte lépe, i když poctivě užíváte léky. Aby naše štítná žláza začala opět spolehlivě řídit metabolismus a došlo tak k trvalému zlepšení zdravotního stavu, musíme přistupovat k celému problému komplexně. Je tedy nutné zjistit, kde přesně nastala chyba a jestli v tom tak trochu nemáte prsty, protože zdravý životní styl a vyvážená strava vám nic neříkají.



ŽENY A ŠTÍTNÁ ŽLÁZA – SPECIÁLNÍ VZTAH

Máte často studené nohy? Mnoho žen jistě souhlasně přikyvuje. Není divu, protože právě ony často trpí poruchou štítné žlázy. Hashimotova tyreoiditida (*viz str. 43–48*) se u žen vyskytuje desetkrát častěji než u mužů. Ale proč?

Co dělají ženy jinak? A jak se liší štítná žláza u žen a u mužů?

To, že je štítná žláza u žen menší než u mužů, je samozřejmě dáno jejich drobnější stavbou těla (*viz str. 8–10*). Je tu však ještě jeden, podstatnější rozdíl – u žen se štítná žláza mění v průběhu menstruačního cyklu. V druhé polovině cyklu je větší než na jeho počátku.



SANDRA

VELKÉ HORMONÁLNÍ VÝKYVY ZATĚŽUJÍ ŠTÍTNOU ŽLÁZU

Sandra velmi dlouho užívala hormonální antikoncepci a nikdy s ní neměla žádný problém. Když se s manželem rozhodli založit rodinu, vysadila prášky a téměř okamžitě otěhotněla. V průběhu těhotenství jí lékař sdělil, že má rozhozenou štítnou žlázu, a předepsal jí léky. Po porodu se Sandra sice radovala z novorozeného synka, ale fyzicky se cítila hůř a hůř. Byla mnohem unavenější než ostatní maminky v okolí. Byla vyčerpaná a všechno, co dělala, ji stálo mnoho sil. Byla jí neustále zima a všude se válely chuchvalce jejích vlasů. Po čase se přidaly bolesti hlavy. Sandra se nedokázala na nic soustředit a měla pocit, jako by žila „pod závěsem, který všechno tlumí“. A tak přežívala ze dne na den a péče o syna ji vyčerpávala. Když o tom řekla svému lékaři, předepsal jí jen další léky a slíbil, že se jí určitě uleví. Chyba lávky. Léky nezabraly a Sandra se i nadále potýkala se stejnými symptomy. Podle lékaře se měla cítit mnohem lépe, protože měla všechny hodnoty v pořádku, ale opak byl pravdou.

Štítná žláza tedy interaguje s ženskými pohlavními hormony a v průběhu menstruačního cyklu se musí přizpůsobovat jejich hladině. Bohužel to dokazuje i fakt, že mnoho žen narušilo přirozenou hormonální rovnováhu štítné žlázy tím, že dlouhodobě užívaly hormonální antikoncepci. Studie ukazují, že ženy, které užívají hormonální antikoncepci, mají menší štítnou žlázu než ty, které ji neužívají. Moji poradnu často navštěvují ženy, které

nikdy neměly problémy se štítnou žlázou, ale po vysazení pilulek nebo po otěhotnění se tento stav změnil.

Ze Sandřina vyprávění je zřejmé, že u ní po vysazení antikoncepce a otěhotnění došlo ke změně hladiny hormonů v těle, což rozhodilo i její štítnou žlázu. Medikamentózní léčba nezabrala a Sandřiny symptomy nevymizely. Ke mně do poradny přišla naprosto vyčerpaná a tvrdila, že je úplně na dně. Pod mým vedením začala postupně posilovat štítnou žlázu a dodávala tělu živiny, o které přišla v těhotenství. Doporučila jsem jí stravu, která je vhodná pro lidi trpící hypofunkcí štítné žlázy (*viz str. 147–222*). Zanedlouho se Sandřin stav začal zlepšovat. Přestala mít pocit, jako by měla mlhu před očima, a najednou měla více energie.