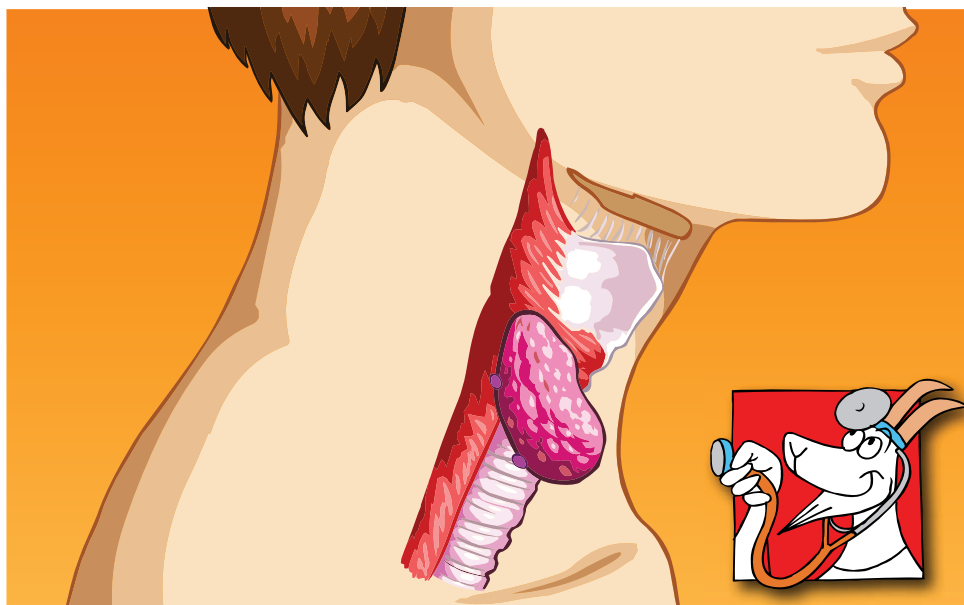


TOHLE RADÍ LÉČITEL

# JEŠTĚ JEDNOU ŠTÍTNÁ ŽLÁZA



Připravuje: Jaroslav Zaiček



V minulém čísle jsem na konci článku o štítné žláze slíbil upřesnit vlastnosti v textu uvedených suplementů. Každý z nich totiž umí - vedle schopnosti zlepšit funkci štítné žlázy - ještě spoustu dalších zajímavých věcí. Některé vás přitom vyloženě překvapí, protože spektrum jejich účinnosti je neuvěřitelně široké.

## Kokosový tuk

Na rozdíl od ostatních, níže uvedených látek, je to potravinu, ne potravinový doplněk. Přesto dokáže ovlivnit obrovské množství zdravotních problémů. Pomáhá udržet hladinu cukru v krvi, má antialergické, protizánětlivé a antistresové účinky, blahodárně působí na postižené Alzheimerovou chorobou, zvyšuje využívání a tvorbu serotoninu v mozku, přispívá k uvolnění cév. Mírně snižuje hladinu cholesterolu i tvorbu kyseliny mléčné. Zrychluje metabolismus, takže jeho pravidelní konzumenti netrpí obezitou, onemocněním srdce ani rakovinou. Funguje jako antioxidant. Dodává nám energii. Chrání pleť před stárnutím vlivem slunečního záření i nebezpečím rakoviny z opalování, a to jako potravinu i opalovací krém. Posiluje imunitu. Nekazí se a potraviny v něm smažené vydrží dlouho i bez konzervantů. Podporuje činnost mozku. Brání osteoporóze. Silný ochranný účinek vykazuje už konzumace jedné, dvou lžiček kokosového tuku denně.

## Kofein

Mezi potraviny ho už řadit nelze, nicméně při správné aplikaci může daleko více pomáhat než škodit. Blokuje enzym, odbourávající stresové hormony adrenalin a noradrenalin. Za normálních okolností se jejich nadbytek okamžitě deaktivuje, aby nedošlo k „předávkování“ organismu z nadprodukce. Proto kofein v klidu nepovzbudí vůbec, ale při nervovém či fyzickém vypětí velmi. Rozumné denní množství je asi 300 mg kofeinu, zhruba 3 šálky kávy. Kofein stimuluje

centrální nervový systém, zrychluje tep, zvyšuje kyselost žaludku a působí jako diuretikum. Rozšiřuje tepny, čímž pomáhá astmatikům. Stresuje tělo působením na nervový systém, což vede k odbourávání tuků i v klidovém stavu. Nelze ho užívat dlouhodobě, protože tělo si na něj brzy zvykne a kofein pak už nezabírá. Jako jednorázový stimulant před výkonem je však vhodný - rychle zabere i odezní. Mezi negativní následky jeho nadužívání patří bolest žaludku z překyselení, infarkt a problémy s ledvinami v důsledku dehydratace. Velké množství může naopak navodit tzv. útlumový efekt.

## L-tyrosin

Jde o přírodní aminokyselinu, schopnou stimulovat hormon tyroxin, produkovaný štítnou žlázou. Svými obdivuhodnými schopnostmi umí člověku pomoci daleko lépe než léky, které většinou vykazují spoustu nežádoucích vedlejších účinků, což u L-tyrosinu neplatí. Ten je například zodpovědný za strukturu proteinů v těle a produkci důležitých neurotransmiterů včetně adrenalinu. Při jeho nedostatku trpíme depresemi. Pracuje ve spojení s jodem. Hodně ho obsahují například mořské plody i řasy, zvláště v syrovém stavu. Nedostatek L-tyrosinu

## Má-li káva pomáhat...

Schopnost kávy, našeho nejčastějšího zdroje kofeinu, stimulovat metabolismus, však má žádoucí efekt pouze tehdy, mají-li buňky pro danou úroveň stimulace dostatek „paliva“. Proto - jak jsme psali minule - není dobré pít kávu nalačno ani hned po probuzení, ale až půl hodiny po jídle. Káva nalačno spustí nikoli podpurné, ale naopak nežádoucí stresové reakce organismu. Jako rezerva pro případnou nízkou hladinu cukru v krvi je taky vhodné kávu osladit cukrem či medem a přidat i smetanu. Platí také, že čím teplejší káva je, tím více stimuluje. Vliv kávy na usínání je přitom velmi individuální, proto si tuto hranici musí objevit každý sám.



vede k hypotyreóze - snížené funkci štítné žlázy, jež zpomaluje metabolismus. Způsobuje též nízkou tělesnou teplotu. Může vést k diabetu. Používá se při léčbě deprese, ADHD, narkolepsie, Alzheimerovy choroby, chronické únavy, srdečních chorob, mrtvice, erektilní dysfunkce, k potlačení chutě k jídlu a při léčbě závislostí, a také jako doplněk k léčbě Parkinsonovy choroby. Slouží také jako složka přípravků proti vráskám. Je nutný k tvorbě pigmentu kůže i pro zdravé, silné vlasy i pro jejich barvu. Potřebujeme ho pro dobrou funkci nadledvin a hypofýzy.

### Niacinamid (vitamin B3)

Lze o něm tvrdit, že dokáže dostat ze zdravotních problémů celou řadu pacientů zvláště při různých poruchách nervové soustavy, při depresích a neurózách. V mírných dávkách pomáhá omezit nadměrnou produkci volných mastných kyselin a nadbytečnou přeměnu glukózy na tuk. (Diabetici trpí chronickým nedostatkem niacinu.) Dodává energii do mitochondriálního systému. Chrání rovněž před vznikem jizev při poranění míchy, usnadňuje obnovu po traumatickém poranění mozku, urychluje hojení obecně. Podporuje imunitu. Prospívá při Alzheimerově a Parkinsonově chorobě a jiných degenerativních onemocněních nervů. Pomáhá při udržování a obnově buněk a tkání, aktivuje nápravné procesy. Zpomaluje stárnutí. Zlepšuje srdeční funkce. Pomáhá redukovat tvorbu serotoninu. Působí jako protizánětlivé činidlo, které přispívá k přerušení degenerativních procesů, vyvolaných ozářením. Pomáhá při léčbě celého spektra metabolických degenerativních onemocnění. Funguje jako prevence úmrtí z multiorganového selhání. Chrání před následky stresu.

### Aspirin

Jedná se o léky prověřené a v současnosti značně opomíjený prostředek, který při své nízké

ceně dokáže opravdové divy. Je to antioxidant. Rychle se rozkládá na kyselinu octovou a salicylovou; ta se nachází v mnoha druzích ovoce a chrání žaludek, střeva a další orgány před škodami, jež působí jiná léčiva a silné dráždivé látky obecně. Preventivní a léčebné užívání aspirinu se proto zdá být velmi rozumné, nemáme-li k dispozici dostatek čistých, dobře vyžralých plodů.

Aspirin pomáhá při léčbě diabetu a řady degenerativních a stresových problémů. Stále častěji se doporučuje pro prevenci komplikací diabetu, protože pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi. Potlačuje také abnormální a podporuje normální buněčné dělení. Omezuje srážení krve, ale může snížit nadměrné menstruační krvácení. Působí protizánětlivě. Snižuje produkci estrogenu. Slouží jako prevence slepoty, protože působí jako ochranný faktor na sítnici našeho oka. Je i prevencí degenerativního onemocnění mozku, onemocnění srdce a plic i rakoviny.

Tlumí bolest. Byl zaznamenán případ ženy s bolestivou rakovinou prsu, jejíž bolest po požití několika tablet aspirinu v noci zcela polevila a otoky opadly. Aspirin přitom nezpůsobuje závislost. Chrání i před mrtvicí. Při srdečním záchvatu se doporučuje žvýkat aspirin. Pomáhá i při chorobě Alzheimerově a Parkinsonově a jiných degenerativních onemocněních nervů. Chrání před toxicitou železa, brání vzniku krevní sraženiny. Stimuluje rovněž tvorbu kostní hmoty a brání tak vzniku osteoporózy.

Aspirin dále zlepšuje činnost mozku. Pomáhá při šoku z traumatu, infekcí a jiných forem stresu. Může zlepšit plodnost a krevní oběh v děloze. U lidí, pravidelně užívajících aspirin, je nízký výskyt demence.

Tento lék také potlačuje tvorbu kyseliny mléčné a podporuje buněčné dýchání i kalcifikaci kostí. Přispívá ke snížení krevního tlaku, pokud se užívá během noci. Zabraňuje příznakům únavy. Díky



### Když aspirin dráždí žaludek

Mírné podráždění žaludku, způsobené běžnou dávkou aspirinu, se dá minimalizovat, pokud aspirin rozpustíme ve vodě. Žaludek si pak na něj zvykne během několika dnů, takže poté lze dávky v případě potřeby zvýšit. Aspirin může být navíc absorbován i pokožkou, takže například u revmatických potíží ho můžeme aplikovat přidáním léku do vodní lázně.



### Aspirin proti rakovině

Známy jsou antimetastatické účinky aspirinu a jeho schopnost potlačit vývoj cév, podporujících růst nádoru. Začíná být proto široce přijímán jako protinádorový lék, který při mírných dávkách napomáhá odumírání rakovinných buněk. Účinky se zesilují při souběžném působení dalších látek (niacinamid, cukr, progesteron...). Nicméně lidé by neslyšeli rádi, pokud by jim lékař na rakovinu doporučil „vzít aspirin“.

svým protizánětlivým účinkům snižuje otoky a v důsledku toho podporuje činnost střevního svalstva a tím i peristaltiky.

### Co dodat?

Že výše uvedené informace nezní vůbec špatně. Přece jen nejde o léky, ale o potraviny a potravní doplňky, u nichž by člověk tak široké spektrum pozitivních účinků ani nehledal. Nicméně při správné aplikaci dělají doslova zázraky - dá se tvrdit, že i na počkání, nejdéle za pár dnů. Neváhejte a vyzkoušejte. Není prakticky co pokazit a možná najdete cestu k jiné kvalitě života - navíc téměř zdarma, což v dnešní době pravidelné regulace cen směrem vzhůru potěší dvojnásob. ■

### 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. 66.