

OBSAH

Jak jsem se stala odbornicí na štítnou žlázu 5

**Multitalentovaná štítná žláza určuje,
jak se budete cítit** 7

Endokrinní žláza, která řídí váš metabolismus 8

Anatomie nenápadného zdroje energie..... 8

Štítná žláza bravurně ovládá multitasking..... 11

Bez hormonů štítné žlázy se neobejdete..... 15

Ženy a štítná žláza – speciální vztah..... 22

O spalování kalorií rozhoduje štítná žláza 25

Poruchy funkce štítné žlázy 28

Jako urvaná ze řetězu – hypertyreóza 28

Horké, nebo studené? Uzly ve štítné žláze..... 39

Nemám štítnou žlázu – mám vyhráno?..... 41

Štítná žláza „v jednom ohni“ – autoimunitní onemocnění..... 42

Negativní dopady pomalého metabolismu 49

Příznaky hypotyreózy 50

Nejčastější příznaky hypotyreózy 50

Jím zdravě, přesto nehubnu 55

Chumáče vlasů v koupelně a kůže jako krokodýl..... 58

„Každá žena má studené nohy“ 62

Únava i po osmi hodinách spánku 65

PMS – když se „vaše dny“ promění v peklo 69

Těhotenství a touha po dětech..... 79

Menopauza a její specifika 84

KNIHOVNA KROMERIZSKÁ -
příspěvková organizace

Zn.: N 616

446087

| | |
|--|----|
| „Dejte mi všichni pokoj!“ – výkyvy nálad | 87 |
| Další příznaky hypotyreózy | 90 |
| Opravdu na moje potíže neexistuje lék? | 95 |

Samotestování a vyšetření u lékaře 99

| | |
|--|------------|
| Porucha štítné žlázy navzdory dobrým krevním hodnotám | 100 |
| Problém s krevními hodnotami | 100 |
| Jak to tedy je s těmi příznaky? | 104 |

| | |
|--|------------|
| Testování pomocí měření tělesné teploty | 105 |
| Jednoduchý test pro prvotní představu | 105 |

| | |
|---|------------|
| Domácí test podle symptomů | 108 |
| Metabolismus jako indikátor | 108 |

| | |
|--|------------|
| Test velikosti štítné žlázy pomocí polknutí | 116 |
| Stačí pohled do zrcadla | 116 |

Posilněte svou štítnou žlázu – zatočte s hypotyreózou 119

| | |
|---|------------|
| Problémy se štítnou žlázou – takhle žít nechcete | 120 |
| Víte ještě, jaké to je, být zdravý? | 120 |
| Netlumte příznaky, řešte příčiny | 123 |
| Příčiny hypotyreózy a Hashimotovy tyreoiditidy | 130 |
| Vznik onemocnění | 137 |
| Za jak dlouho se uzdravím? | 139 |

OBSAH

| | |
|--|------------|
| Pro-metabolická strava – podpora štítné žlázy | 147 |
| Už nikdy žádné diety!..... | 147 |
| Proč většina diet nefunguje | 153 |
| Proč mnohé stravovací trendy štítné žláze škodí..... | 159 |
| Štítná žláza miluje stabilní hladinu krevního cukru..... | 189 |
| Proč dřív problémy se štítnou žlázou neexistovaly..... | 203 |
| Samotný jod není řešení – tři kroky k aktivaci štítné žlázy..... | 211 |
| Pro-metabolický životní styl – život „se štítnou žlázou“ | 223 |
| Posilněte štítnou žlázu díky zdravému životnímu stylu..... | 223 |
| Jak je to se světlem..... | 224 |
| Více sportu = hubnutí? Ani náhodou!..... | 232 |
| Musíš se prostě zbavit stresu. Nepovídej!..... | 235 |
| Staňte se odborníkem na vlastní štítnou žlázu | 240 |
| Naučte se poznat, kdy se cítíte dobře | 240 |
| Staňte se mistrem svého oboru..... | 242 |
| Zapomeňte na váhu a naslouchejte svému tělu | 244 |
| Důvěřujte svému tělu | 245 |
| Dodatky | |
| Poděkování..... | 249 |
| Knihy, které vám pomohou | 250 |
| Adresy, které vám pomohou..... | 251 |
| Rejstřík..... | 252 |