

## PROTOKOL – Hypotyreóza

**Odporúčaná doba PROTOKOLU:** Podľa potreby a výsledkov krvných testov/pocitov a hlavne vymiznutia príznakov

### Čo by si mal vedieť pred začatím:

Tento pdf protokol obsahuje iba konkrétne a praktické body. Ak ťa zaujíma viac a aj slová „medzi riadkami“, prejdí na [celý článok](#).



## Osnova protokolu:

- |   |            |
|---|------------|
| 1. Čo je hypotyreóza                                    | strana 3   |
| 2. Ako sa diagnostikuje hypotyreóza                     | strana 3   |
| 3. Krvné testy pre lepšie určenie/zlepšenie hypotyreózy | strana 4-5 |
| 4. Praktické tipy na zlepšenie hypotyreózy              | strana 5-8 |

v

## 1. Čo je hypotyreóza (v skratke):

**Hypotyreóza** je znížená tvorba hormónov štítnej žľazy = **hypofunkcia** (podobne ako „**hypoglykémia**“). Môže byť **primárna** (= zlyhanie štítnej žľazy, napríklad vplyvom autoimunitného zápalu), **sekundárna** (= porucha tvorby TSH v hypotalame) alebo **terciárna** (= porucha je na úrovni hypofýzy, zriedkavá).

Ak by som mal hypotyreózu popísať rečou kvantovej biológie tak ide o toto:

Hypotyreóza = nízky kvantový výťažok, čo znamená, že naše bunky v takomto prostredí nemajú dostatočnú svetelnú energiu, v dôsledku čoho strácajú svetlo. Nezabúdaj, že svetlo (fotón) nemá hmotnosť, no nesie veľa energie.

*Kvantový výťažok je laicky ako výplata. Ak je výplata malá, príliš si vyskakovať nemôžeš. No a ak majú tvoje bunky príliš málo svetla na úrovni hypotalamu, tiež si nebudú vyskakovať. Nebudú teda svoj "plynový pedál" (metabolizmus = štítne žľazy) príliš zvyšovať!*

v

## 2. Všeobecná diagnostika hypotyreózy:

Zvyčajne sa lekár riadi podľa TSH a T4 a v lepšom prípade aj FT3 a FT4 (prípadne aj RT3 a protilátky). V prípade ak TSH vzrastá (už dlhodobo nad 2) a súčasne klesá FT3 (pod polovicu z referenčnej hodnoty), značí to problém.

**Symptómy zníženej činnosti štítnej žľazy zahŕňajú:** Únavu, svalovú slabosť/stuhnutosť/bolesti, citlivosť na chlad, suchú kožu, ľahké priberanie na váhe, ale aj veci ako: **zhoršená schopnosť myslieť, nízke VO2 a vyššie RER, časté mentálne hmlý a zabúdanie, či zhoršenú pamäť.**

### 3. Testy, aké odporúčam merať navyše:

- **Trijódtyronín (T3):** je aktívny hormón štítnej žľazy s najväčším vplyvom na metabolizmus. Zaujíma ťa vždy prioritne jeho **voľná forma** - tzv. Free T3 (FT3). **Optimálna hodnota je v hornej štvrtine z ref. rozsahu.**
  - **Tyroxín (T4):** je primárny hormón štítnej žľazy produkovaný štítnou žľazou a je prekursorom T3. T4 sa po vstupe do krvného obehu premení na T3 a T3 následne reguluje metabolizmus. Má tiež aj aktívnu formu - FT4. **Optimálna hodnota je nad polovicu z ref. rozsahu.**
  - **TSH:** Hormón stimulujúci štítnu žľazu. Nemal by byť však vyšší ako 1 (v zime možno do 1,5 až max. 2). Závisí samozrejme aj od problému a kontextu. Už len zima sama o sebe, aj u zdravého neadaptovaného človeka, ľahko zvýši TSH.
  - **anti-TG a anti-TPO:** Protilátky by si mal mať nulové, respektíve blízko nule (v závislosti od problému a závažnosti problému).
  - **Reverzný trijódtyronín (RT3):** reguluje rovnováhu T3. Štítna žľaza tiež produkuje malé množstvá RT3, no nemala by ho produkovať priveľa.
- v
- **Parathormón (PTH):** pomáha udržiavať správnu koncentráciu vápnika v krvi a tkanivách. Vápnik je dôležitý minerál, ktorý je nevyhnutný pre správne fungovanie nervov, svalov a kardiovaskulárneho systému.
  - **Kalcitonín:** je hormón, ktorý znižuje hladinu vápnika v krvi. Funguje v tandeme s parathormónom na reguláciu hladín vápnika v krvi.
  - **Vápnik** - ako vidíš vyššie, príliš vysoká hladina v krvi, alebo naopak nízka môže tiež vplývať na riziká.
  - **Vitamín A** - treba mať v norme (nie zvýšený alebo naopak nízky)
  - **Železo a meď** - tiež by nemali byť vysoké ani znížené (ideálne zmerať aj prepravné obaly ako ferritín, transferín, saturácia, ceruloplazmín)
  - **B12** - Tiež treba mať v norme
  - **HsCRP** - vždy meraj vysokosenzitívny (Hs). Je to zápalový markér a mal by byť **pod 0,5.**
  - **Vitamín D (25 OH aj 1,25 OH)** - vrámci sezóny, no dlhodobo nízky je problém. V lete by si ho nemal problém mať na úrovni aspoň **40 až 50 ug/l.**
  - **Kortizol** - tento samozrejme nesmie chýbať a ideálne mať zmeraný **nie len v krvi, ale aj v slinách** diurnálne (aspoň 4 odbery za deň s odstupom 3 až 5 hodín, pričom prvý po zobudení a posledný už tesne pred alebo chvíľu po zaspáť!)

**Príliš znížený kortizol (vyčerpané nadobličky) zvyčajne koreluje aj vyčerpanému TSH, no a vysoký kortizol (prvé štádia stresovej reakcie a vyčerpania nadobličiek) zasa stimuluje konverziu reverzného T3.**

- Kortizol zvyšuje produkciu reverzného T3 (rT3), ktorý blokuje funkciu štítnej žľazy.
- Kortizol tiež znižuje TSH, ktorý je potrebný na stimuláciu produkcie hormónov štítnej žľazy.
- Kortizol môže tiež nepriamo viesť k vyšším hladinám tyreoglobulínu (TG), čo znižuje množstvo voľného hormónu štítnej žľazy dostupného pre bunky.

Pri dlhotrvajúcich problémoch a/alebo pre zodpovedných odporúčam zaradiť aj [protokol pre zlepšenie čreva](#). Sú v ňom tiež nejaké markéry na meranie.

Tu sú praktické kroky, alias samotný Protokol pre vyčerpané nadobličky (aj celkovo pre chronickú únavu):

## 4. Praktické tipy:

Ako prvé si uvedom, že tvoje telo nie je od prírody stavané na lieky a dodávanie akýchkoľvek látok zvonku, ktoré si máš tvoriť dnuľ. Ak ich už telo netvorí, má to svoj dôvod a ich dopĺňanie je vždy iba "barlička" a nie riešenie.

Najčastejšie sa u hypotyreózy využíva **Levotyroxin**, čo je syntetický T4 hormón, a žiaľ, problémy vyriešiť vôbec nemusí. Aj podľa [tejto štúdie](#) z roku 2018 s viac ako 12 000 pacientov so štítnou žľazou užívajúcich lieky na štítnu žľazu bola priemerná spokojnosť pacientov so štítnou žľazou 5 z 10. To znamená, že ak by sa použilo hodnotenie ako v škole, úspešnosť lieku je známka "5"!.

### 1. Ak máš dlhodobo vysoký HsCRP, nad 0,5, a/alebo dlhodobo zvýšené protilátky (anti-TG a anti-TPO), prípadne máš už Hashimoto - odporúčam dlhodobo protizápalovú stravu.

Všetko nájdeš predovšetkým v [protokole pre zlepšenie čreva, vyčerpané nadobličky](#) a tiež môžeš pozrieť [RCP protokol v členstve](#). Tiež bude prospešnejšie viac low carb až ketogénna strava.

Ak máš totiž zlé črevo a črevnú bariéru (výstelku), zníži sa ti diferenciácia T buniek, čím sa zhoršia B bunky, ktoré tvoria protilátky, ktoré sa vyžadujú pri autoimunitných ochoreniach a problémoch s precitlivenosťou/alergiou. To znamená, že aj malé množstvo alergénov v jedle ti bude robiť problém.

Tiež si zapamätaj, že ak máš problémy so štítnou žľazou, prípadne už diagnostikovaný Hashimoto- nestačí ti protilátky znížiť. **Musíš byť striktný dlhodobo vo všetkom, aby si ich dostal na nulu!**

## 2. Využívaj chlad a svetlo.

Ochladzuj si však časti tela strategicky. Využi napr. **bazén, jazero, potok, studený vankúš/obklad**,... na časti tela, kde máš viac tuku. Práve **tieto mitochondrie chceš stimulovať, aby začali využívať FT3 a tvoj krk s okom, ktorý je osvecovaný vhodným svetlom, to bude lepšie kontrolovať.**

Ideálny spôsob pre pokročilých je napr. plávanie v ranných hodinách, kedy je teplota vody nižšia.

Tiež to môžeš spojiť aj s niektorými **rannými dýchacími cvičeniami** na zmiernenie stresu a stimuláciu blúdivého nervu. Napríklad ako to vidíš [v tomto videu](#).

## 3. Ak nemáš, zmeraj si parametre vypísané vyššie a snaž sa ich napraviť.

Ku každému jednému nájdeš na blogu [množstvo informácií](#). Najpraktickejší je [MasterClass krvné testy](#), kde boli jednotlivé parametre rozobraté, alebo sa pridaj medzi [prémium členov](#). [V mesačných QaA](#) sa môžeš prípadne pýtať na ktorúkoľvek problematiku chceš!

Jedným z najčastejších problémov môže byť práve nezistený nedostatok/nadbytok kortizolu. A ak si ho nezmeriaš v slinách počas dňa, nemusíš o tom ani vedieť. Viď riadky vyššie - **príliš znížený kortizol (vyčerpané nadobličky) zvyčajne koreluje aj vyčerpanému TSH. V tomto prípade bude zrejme nutné užívať lieky, prípadne minerály (napr. adrenálny koktejl) a popri tom sa dať na celoživotnú dráhu vyšovania citlivosti receptorov a znižovania hladiny deutéria.**

Naopak **vysoký kortizol (prvé štádia stresovej reakcie a vyčerpania nadobličiek), ten zasa stimuluje konverziu reverzného T3**, ktorý môžeš mať potom vysoký (treba ho v zahraničí zmerať) a tvoje telo nebude FT3 využívať.

## 4. V ranných hodinách potrebuješ zachytiť všetky farby dúhy (modrú, červenú aj IČ) a tiež neskôr UVA.

Ak potrebuješ a/alebo nevieš kedy prichádza UVA svetlo, stiahni si [opaľovací protokol](#) a uspôsob si podľa týchto časov svoje pracovné dni. Snaž sa byť na slnku práve vtedy. **Ideálne tam byť aspoň pol hodinu a viac a vychytať súčasne prechod, kedy prichádza UV.**

## 5. V interiéri a hlavne večer si zahaľuj svoje oči, ale aj krk a chráň sa pred umelým svetlom (aj EMP).

"Povinná" výbava [mitochondriaka na cesty](#) môže byť napr. niečo odtiaľto.

## 6. Prijímaj v strave jód (morské riasy a morské plody).

Verím, že nemusím opakovať, že jód sa v suchozemskej potrave nenachádza. Je to minerál z mora/oceánu!

## 7. Prijímaj v strave dostatok selénu a DHA.

Zabezpečíš taktiež konzumáciou predovšetkým rýb a morských plodov a na selén môžeš využiť aj para oriešky.

## 8. Využívaj aj ako doplnok terapiu vhodným červeným a IČ svetlom.



V tomto prípade však nemusí ísť o to, dostať vysokú dávku, ale skôr o pravidelný (konzistentný) stimul v špecifických vlnových dĺžkach. Existuje totiž niečo, o čom predajcovia niekedy ani len nevedia a volá sa to Arndt-Schulzovo pravidlo. Ide o to, že pri špecifických problémoch sa pri veľmi vysokej dávke efekt nemusí dostaviť.

No a práve na niečo takéto sme v EasyLight pripravili nový Mitochondriak®3.0 mini alebo Náš prototyp UV portable (ktorý bude čoskoro vyrobený, no ten je len pre pokročilých!).

Mitochondriak® mini je na baterky, neobsahuje teda Flicker ani EMP, má 20 minútový časovač, až 12 duálnych LED so 6 vlnovými dĺžkami a má slabšiu intenzitu. Na takýto problém je teda ako stvorený, prípadne v kombinácii so silnejšími zariadeniami, s vyššou intenzitou, ako napr. žiarovka 3.0, kde stačí 5 až 15 minút zo vzdialenosti aspoň 30 cm.

9. Začni chodiť viac **bosý** alebo využívaj **barefoot** a **uzemnenú obuv**.

10. V niektorých prípadoch môže stať za pozornosť aj prípadná kontrola infekcií, či vírusov (kvasinky, borelióza, plesne,...).

Ak totiž sleduješ svoje parametre, reguluješ svoj stres, spánok aj svetlo a stále máš veľké problémy, môže sa jednať aj o skryté ťažkosti ako napr. borelióza.

11. Samozrejme sa zameraj na kvalitu spánku a elimináciu stresu (aj umelého EMP).

Odporúčam [webinár o spánku](#) s množstvom praktických tipov a tiež [samostatné protokoly aj webináre v prémium členstve](#), či niektoré články na blogu. Použi vyhľadávač.

v

12. Môžeš vyskúšať aj niektoré prírodné adaptogény a odporúčam sa tiež vyhýbať kofeínu.

O adaptogénoch nájdeš informácií na internete veľa, no za zváženie podľa mňa stoja napr.: Bazalka svätá, Maca, Rhodiola, koreň čiernej rasce, ženšen, či sladké drevko.



**Celý protokol nájdeš na blogu:**

<https://jaroslavlachky.sk/epigenetika-24-hypotyreoza-riesenia-alternativy-a-prakticky-protokol/>

**Nadväzujúci odbornejší článok nájdeš tu:**

<https://jaroslavlachky.sk/epigenetika-23-hypotyreoza-dopant-jod-a-hormony-stitnej-zlazy/>

**Upozornenie:**

Viac k téme, spolu s webinármi nájdete v prémium členstve:

<https://jaroslavlachky.sk/kategorie-produktu/premium-clenstvo/>

