

„Za jeden vikend som pribra-
la aj dve kilá,“ hovorí Roma-
na (32), ktorá dlho netušila,
že za jej problémy môže zle
fungujúca štítina žľaza.

Kysla som a

Malý orgán v krku dokáže spô-
sobiť veľké problémy. Cho-
rá štítina žľaza dokonca zavrela
na isté obdobie mladú Nitrianku
medzi štyri steny jej bytu. „Pre
poriadne kilá navyše som vy-
chádzala iba do práce, z ktorej
som sa ponáhľala zasa rýchlo
naspäť,“ hovorí dnes už spokoj-
ná Romana. Vďaka liekom sa cíti
lepšie nielen fyzicky, ale aj psy-
chicky. Nečudo, veď sa zbavila
dvadsiatich šiestich kilogramov.

Kilá a búšiace srdce

Romana nikdy nebola nočnou
plieniteľkou chladničiek ani mi-
lovníčkou sladkých krémešov,
napriek tomu mala pár kil navyše.
Neriešila to však a hlavne
nepripisovala chorobe. Bola
zmiernená s tým, že nebude ako
Twiggy, ale aj tak sa pred dvoma
rokmi po Vianociach rozhodla
pre očistnú kúru. „Začala som
cvičiť a jesť veľa ovocia a zeleni-
ny v nádeji, že aj trochu schud-
nem. Lenže stal sa opak. Zistila
som, že extrémne priberám. Cez
vikend sa na mňa nalepili aj dve
kilá, hoci som nezmenila jedál-
ny listok, a neskôr som dokonca
úplne prestala cítiť hlad. Dostala
som do seba len jogurt, jablko
alebo čaj. Napriek tomu som

puchla ako kysnuté cesto,“
spomína na prvé problémy.

Prihlásilo sa aj srdce. Bi-
lo extrémne silno a keď sa
Romana chcela uložiť ve-
čer do postele, mala pocit,
že jej vyskočí z hrude. Spala
len dve-tri hodiny a aj to v po-
losede, podložená vankúšmi.
Ďalšou pohromou boli vyrážky
na napuchnutej tvári a príliš
napnutá pleť. Bolo načase ísť
k lekárovi. Jej rodičia ju totiž
upozornili, že na vine môže byť
štítina žľaza. „Otec žije na hormo-
nálnych liekoch už dlho, pretože
ju má vyoperovanú, a štyridsať
rokov ich užíva aj moja babička.
Sesternici zasa zistili ochorenie
až potom, ako potratila,“ vy-
ratúva sympatická účtovníčka.

Zrútená v ambulancii

Romana si dala urobiť preven-
tívnu prehliadku, ale keďže vyšet-
renie štítnej žľazy v nej nebolo,
požiadala oň. „Lekárka bola zde-
sená z výsledkov a okamžite ma
poslala k endokrinológovi,“ ho-
vorí. Najhoršie bolo dvojmesač-
né čakanie na sonografiu štítnej
žľazy. Len na základe komplexné-
ho vyšetrenia ju totiž mohol lekár
začať dávať dokopy. „Sestričku
v ambulancii som zrútené prosi-

la,
aby
m a
okamžite
bez čakania vza-
li a dali mi lieky,
pretože tlstnem, je
mi horšie, kupu-
jem si čoraz väčšie

Choroba žien

■ Po cukrovke patria ochorenia štítnej žľazy medzi najčastejšie ochorenia endokrinného systému, vyskytujú sa štyrikrát častejšie u žien.

■ Hypotyreóza, znížená činnosť štítnej žľazy, sa prejavuje aj spavosťou, apatiou, nechutenstvom, zápchou, suchou pokožkou,

neznášanlivosťou chladu, opuchmi tváre a dolných končatín, priberaním, nepravidelnou menštruáciou, zvýšeným cholesterolom, problémami s potenciou, ale aj depresiami.

■ Medzi ochorenia štítnej žľazy patrí aj hypertyreóza - zvýšená činnosť, tyreoiditída - zápal, struma - zväčšenie, rakovina.

■ Na správne fungovanie potrebuje jód ako palivo. Jeho nedostatok môže počas tehotenstva matky viesť k potratu alebo k poruchám vo vývoji dieťaťa. Nedávny prieskum v Česku na troch tisíckach budúcich matiek ukázal, že až devätnásť percent z nich by sa malo liečiť na štítnu žľazu a vyše tri percentá z nich dokonca priamo ohrozovali život dieťaťa.



ako cesto



lo to však desať. Potom sa ručička na váhe konečne zastavila. Síce na hroznom čísle, ako hovorí, ale už sa nehýbala doprava.

„Pred rokom na jar som odrazu schudla za dva týždne päť kíl, ani neviem ako, bez drastickej diéty. Len som vymenila zimné masnejšie obedy za šaláty s kuracím mäsom. Bola to super motivácia,“ hovorí Romana, ktorá sa začala predsa len obzerať po diéte, ktorá by jej aj chutila.

Voľba padla na Dukanovu diétu, pri ktorej si dopraje bielkoviny vo forme bieleho mäsa a nízkotučných mliečnych výrobkov. „Jem viac, ako keď som bola tlstá, a nepriberám. Je to preto, že konečne mám v poriadku metabolizmus. Ani endokrinológ nemá nič proti môjmu systému stravovania, naopak. Keďže menej vážim, mohol mi znížiť dávky hormónov,“ teší sa. So zdvihnutým ukazovákom ešte dodá: „Nielen jedlo, ale aj pitný režim je dôležitý. Každý deň vypijem tri-štyri litre, a to aj v zime!“

Súmerná postava

Zdravie má prednosť, ale ako ženu ju teraz najväčšmi teší na vyriešenom rébuse so štítnou žľazou súmerná postava.

„Vždy som bola skôr hruška so širokými bokmi a silnými nohami. Prvýkrát v živote mám obvod hrudníka rovnaký ako obvod bokov a BMI index v norme,“ hovorí spokojne. A cvičenie? Pohyb prišiel akosi sám od seba: „Keď schudnete, tešíte sa sama zo seba a máte aj chuť viac sa hýbať, to je prirodzené. Len ženy, ktoré výrazne zmenia postavu k lepšiemu, cítia zvláštne nutkanie vystúpiť z autobusu o zastávku skôr a prejsť sa po ulici,“ hovorí a po chvíľke dokončí so smiechom myšlienku: „Nech sa všetci pozrú!“

ob-
le-
čenie
a nič
ma nebaví.

Upokojovala ma so slovami, že je to pochopiteľné, lebo štítna žľaza mi funguje iba na tri percentá,“ spomína na momenty spred dvoch rokov. Na odporúčanie si kúpila aspoň tabletky s jódom, bez ktorého štítna žľaza nemôže fungovať.

Čakala na zázrak

Romana hypotyreóza, teda znížená činnosť štítnej žľazy, ju už do konca života neopustí, preto musí denne užívať tabletky s hormónmi. „Keď som zapíjala vodou prvú, naivne som si myslela, že hneď odíde päť kíl. Lenže to nie sú žiadne odtučňovacie tabletky,“ smeje sa dnes. V ďalšom roku dokonca ešte pribrala tri kilá, nebo-



NATUR
VITA
s.r.o.

Máte dostatok jódu?

Z potravy sa jód zhromažďuje v štítnej žľaze a odtiaľ idú hormóny nevyhnutné pre rast a vývoj do celého tela.

- jeho nedostatok sa prejavuje dysfunkciou štítnej žľazy, chudnutím či naopak priberaním
- pre dobrý duševný a telesný vývoj je jód nevyhnutný pre deti aj dospelých
- pri nedostatku jódu môže doplniť váš pravidelný príjem na optimálnu hladinu

- odporúčaná cena 2,50 €
- balenie obsahuje 80 tabliet



KYSELINA LISTOVÁ – forte

Zelenina a ovocie v dostatočnom množstve sú zdrojom kyseliny listovej v našom organizme.

- je **nevyhnutná pri tvorbe nukleových kyselín**, ktoré sú nositeľmi informácií **pre správnu funkciu všetkých životne dôležitých procesov**, napr. tvorbu červených krviniek a metabolizmus bielkovín
- v období plánovania tehotenstva je dostatok kyseliny listovej v organizme dôležitý **pre zdravý vývoj plodu**
- táto látka pomáha predchádzať vývojovým poruchám plodu

- odporúčaná cena 1,95 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



Viac informácií na www.happytrade.sk

Výživový doplnok

Dostanete v lekárňach za priaznivé ceny

Dováža: **HAPPY TRADE** spol. s r.o.
M. M. Hodžu 10, 960 01 Zvolen, tel. 00421/907/686 880
Vyrába: **NATURVITA** a.s.
Veselá 227, 763 15 Slušovice, Česká republika

PF-123125/01