

# SPIS TREŚCI

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Podziękowania</b>                                                                   | <b>vi</b> |
| <b>Wprowadzenie</b>                                                                    | <b>1</b>  |
| Moja tarczyca kaprysi                                                                  | 7         |
| <i>The Big Match: medycyna konwencjonalna versus</i><br><i>medycyna funkcjonalna</i>   | 11        |
| Metoda Missori-Gellego w przypadku zaburzeń<br>czynności tarczycy                      | 14        |
| Mity                                                                                   | 15        |
| Fakty, nie słowa                                                                       | 21        |
| <b>ROZDZIAŁ 1 Choroby tarczycy: nowa epidemia</b>                                      | <b>25</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 2 Czym jest i jak funkcjonuje tarczyca</b>                                 | <b>31</b> |
| Dlaczego Twoja tarczyca jest taka ważna?                                               | 34        |
| Pierwszy dowódca: podwzgórze                                                           | 36        |
| Drugi dowódca: przysadka                                                               | 37        |
| Trzeci dowódca: tarczyca i hormony tarczycy                                            | 38        |
| Z jakich hormonów tarczycy korzystamy?                                                 | 39        |
| Jod                                                                                    | 42        |
| Zalecana podaż jodu                                                                    | 44        |
| Nadmiar jodu                                                                           | 45        |
| Moc T3 w komórkach: energia w stanie czystym                                           | 47        |
| Odwrotna T3: „hamulec samochodowy”                                                     | 48        |
| Jakie badania wykonać celem oceny funkcji tarczycy?                                    | 50        |
| Jakie badania należy wykonać celem oceny struktury tarczycy?                           | 53        |
| Niedoczynność tarczycy, nadczynność tarczycy,<br>autoimmunologiczne zapalenie tarczycy | 54        |
| <b>ROZDZIAŁ 3 Wspieranie sieci tarczycowej</b>                                         | <b>61</b> |
| Rola stresu                                                                            | 63        |
| Stres i tarczyca: relacja bardzo intymna                                               | 65        |
| Układ immunologiczny: powiązanie tarczycy i stresu                                     | 69        |
| Przedstawiam ci twój układ immunologiczny                                              | 70        |

|                                                                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Gdy wrogiem jesteś ty: autoimmunizacja                                                                                                | 74         |
| Rozpoznanie autoimmunizacji tarczycy                                                                                                  | 76         |
| Jelito i mikrobiom jelitowy: siedziba autoimmunizacji<br>i korzenie autoimmunizacji                                                   | 79         |
| Przewód pokarmowy                                                                                                                     | 82         |
| GALT: układ immunologiczny                                                                                                            | 84         |
| Mikrobiom-mykobiom jelitowy                                                                                                           | 86         |
| Jak mikrobiom jelitowy wpływa na organizm                                                                                             | 86         |
| Powiązania między mózgiem, spletem trzewnym<br>i mikrobiomem-mykobiomem jelita                                                        | 88         |
| Jelitowy (enteralny) układ nerwowy                                                                                                    | 88         |
| Zespół nieszczelnego jelita, zespół ciekącego jelita<br>lub zespół dziurawego jelita ( <i>leaky gut syndrome</i> )                    | 91         |
| Mimetyzm molekularny                                                                                                                  | 98         |
| Dysbioza i kandydoza jelitowa                                                                                                         | 107        |
| Jakie badania wykonać celem oceny stanu jelita i podjęcia<br>synergistycznych działań pod kątem jelita, tarczycy<br>i autoimmunizacji | 111        |
| <b>ROZDZIAŁ 4 Diety w porównaniu z metodą Missori-Gellego</b>                                                                         | <b>115</b> |
| Dieta AIP <i>versus</i> dieta paleo                                                                                                   | 117        |
| Zalety diety AIP                                                                                                                      | 118        |
| Wady diety AIP                                                                                                                        | 118        |
| Dlaczego metoda Missori-Gellego w odniesieniu<br>do chorób tarczycy i jelita różni się od innych metod                                | 121        |
| <b>ROZDZIAŁ 5 Porozmawiaj ze swoim lekarzem</b>                                                                                       | <b>125</b> |
| Jakie badania wykonać do metody Missori-Gellego                                                                                       | 127        |
| <b>ROZDZIAŁ 6 Metoda Missori-Gellego w praktyce</b>                                                                                   | <b>133</b> |
| Biotypizacja morfologiczna                                                                                                            | 135        |
| Cztery podstawowe biotypy konstytucjonalne<br>i główne kombinacje                                                                     | 136        |
| Typ mózgowy                                                                                                                           | 140        |
| Typ żółciowy                                                                                                                          | 144        |
| Typ sangwiniczny                                                                                                                      | 147        |
| Typ limfatyczny                                                                                                                       | 150        |
| Biotyp hormonalno-trzewne                                                                                                             | 156        |
| Biotyp nadnerczowy (adrenalinowy, kortyzolowy,<br>hipoadreniczny)                                                                     | 157        |
| Biotyp tarczycowy (hipo-, hiper-)                                                                                                     | 163        |
| Biotyp estrogenowy (hiper-, hipo-)                                                                                                    | 166        |

|                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Biotyp trzewny (wątrobowy, nerkowy, żołądkowo-jelitowy)                                                                 | 168 |
| Biotyp wątrobowy                                                                                                        | 170 |
| Biotyp nerkowy                                                                                                          | 172 |
| Biotyp żołądkowo-jelitowy                                                                                               | 175 |
| Odżywianie funkcjonalne biotypowane dla tarczycy                                                                        | 179 |
| Jakich pokarmów UNIKAĆ zgodnie z metodą Missori-Gellego w przypadku zaburzeń czynności tarczycy i tarczycowo-jelitowych | 180 |
| Jakie pokarmy WYBIERAĆ zgodnie z metodą Missori-Gellego na podstawie zaburzeń tarczycy i tarczycowo-jelitowych          | 189 |
| Zasady odżywiania funkcjonalnego w metodzie Missori-Gellego                                                             | 201 |
| Organizacja                                                                                                             | 202 |
| Planowanie tygodniowe, by uniknąć marnowania jedzenia                                                                   | 205 |
| Biotypizacja na poziomie odżywiania w metodzie Missori-Gellego w zaburzeniach tarczycowych i tarczycowo-jelitowych      | 205 |
| Ilość i proporcje pokarmów                                                                                              | 209 |
| Suplementacja funkcjonalna biotypowana i terapia farmakologiczna zaburzeń tarczycy                                      | 211 |
| Suplementy naturalne w zaburzeniach tarczycy, tarczycowo-jelitowych i w stresie                                         | 213 |
| <i>Blastocystis hominis</i> : złośliwy pasożyt                                                                          | 230 |
| Niedoczynność tarczycy: jaka terapia farmakologiczna jest najbardziej odpowiednia                                       | 231 |
| O której godzinie przyjmować leki?                                                                                      | 235 |
| Klasyczna terapia nadczynności tarczycy                                                                                 | 236 |
| Detoksykacja i eliminacja toksyn                                                                                        | 238 |
| Poprawa powietrza, którym oddychasz                                                                                     | 240 |
| Poprawa jakości wody, którą pijesz                                                                                      | 242 |
| Jedzenie „czystego” jedzenia                                                                                            | 245 |
| Zmniejszenie ilości substancji endokrynnie czynnych                                                                     | 246 |
| Kupowanie „czystych” produktów czyszczących.                                                                            |     |
| Toksyny „ukryte”                                                                                                        | 252 |
| Kupowanie „czystych” kosmetyków                                                                                         | 253 |
| Zmniejszenie narażenia na metale ciężkie                                                                                | 253 |
| Zmniejszenie narażenia na mykotoksyny                                                                                   | 253 |
| Zmniejszenie toksyczności pola elektromagnetycznego (PE)                                                                | 254 |
| Potencjalizacja detoksykacji                                                                                            | 256 |
| Zarządzanie stresem, emocjami i snem (Serena Missori, Alessandro Gelli)                                                 | 259 |
| Aktywna relaksacja i kontrola stanów emocjonalnych                                                                      | 265 |

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Pranayama: zrównoważony oddech</i>                         | 267        |
| Oddychanie brzuszno-przeponowe lub uspokajające               | 269        |
| Oddychanie piersiowe                                          | 270        |
| Oddychanie pełne lub falujące                                 | 271        |
| Oddychanie nosem naprzemiennie                                |            |
| ( <i>Nadi shodhana pranayama</i> )                            | 272        |
| Oddychanie z zamkniętymi uszami ( <i>Bhramari pranayama</i> ) | 273        |
| Oddychanie z wycofaniem zmysłów                               | 274        |
| Oddychanie wspierające sen                                    | 274        |
| Systematyczna i progresywna indukcja odprężenia (ISPR)        | 275        |
| ISPR w pozycji na plecach                                     | 277        |
| ISPR w pozycji siedzącej                                      | 278        |
| Sekwencja koordynacji psychoneuromięśniowej (CPNM)            | 280        |
| Medytacja według metody Missori-Gellego                       |            |
| i jej korzyści                                                | 282        |
| Głęboka medytacja w metodzie Missori-Gellego                  | 285        |
| Szybka medytacja w metodzie Missori-Gellego                   | 290        |
| Szybka medytacja: dla rozluźnienia, szybkiego uspokojenia,    |            |
| przeciwko zmęczeniu                                           | 291        |
| Szybka medytacja dla podejmowania decyzji                     | 292        |
| Szybka medytacja dla zapału i determinacji                    | 293        |
| Miejsce prywatne                                              | 294        |
| Trataka                                                       | 297        |
| Mantra                                                        | 299        |
| Mudry na podstawie wiedzy naukowej                            |            |
| i spojrzenia kwantowego                                       | 302        |
| <i>Bhanda</i> i świadomie kontrolowane skurcze                | 307        |
| Optymalizacja snu: <i>Nidra Improved</i> i stan alfa          | 310        |
| Jak wykonuje się <i>Nidra Improved</i>                        | 313        |
| <b>ROZDZIAŁ 7 Stymulatory</b>                                 | <b>319</b> |
| <i>Jihwa Dhauti</i>                                           | 320        |
| Płukanie ust olejem ( <i>oil pulling</i> )                    | 320        |
| <i>Laghu shankhaprakshalana</i> i oczyszczanie jelit          | 320        |
| <i>Laghu shankhaprakshalana</i> – wersja skrócona             | 322        |
| 5 asan <i>Laghu shankhaprakshalana</i>                        | 324        |
| Szczotkowanie ciała na sucho ( <i>dry brushing</i> )          | 326        |
| Kąpiel w soli gorzkiej                                        | 327        |
| Peeling cytrynowy                                             | 327        |
| Automasaż brzucha                                             | 327        |
| Automasaż antycellulitowy                                     | 328        |
| Automasaż stóp                                                | 329        |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ROZDZIAŁ 8 Cztery tygodnie dla lepszego samopoczucia</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>333</b> |
| Jak wybrać poziom metody Missori-Gellego, opierając się na potrzebach, dostępnym czasie i chęciach                                                                                                                                                                                           | 334        |
| Schematy odżywiania funkcjonalnego na podstawie problemów tarczycowych i biotypu morfologicznego                                                                                                                                                                                             | 335        |
| Schematy odżywiania biotypowane w nadczynności i niedoczynności subklinicznej bez zapalenia tarczycy                                                                                                                                                                                         | 337        |
| Schematy odżywiania biotypowane w autoimmunologicznym zapaleniu tarczycy z niedoczynnością lub bez niedoczynności, bez lub z objawami żołądkowo-jelitowymi, przepuszczalnością jelitową, z SIBO (zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego), dysbiozą jelitową, grzybicą jelita i pochwy | 338        |
| Schematy odżywiania biotypowane w nadczynności tarczycy                                                                                                                                                                                                                                      | 339        |
| Minipost biotypowany: intensywny tydzień dla niedoczynności tarczycy, zapalenia tarczycy oraz szybkiego odblokowania wagi                                                                                                                                                                    | 341        |
| Jak przygotowywać posiłki                                                                                                                                                                                                                                                                    | 343        |
| Moje rady, jak dołożyć turbo do wybranego programu                                                                                                                                                                                                                                           | 344        |
| Jak jeść poza domem i prowadzić pełne życie społeczne                                                                                                                                                                                                                                        | 346        |
| W restauracji w interesach lub dla przyjemności                                                                                                                                                                                                                                              | 346        |
| W stołówce                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 347        |
| W pracy, na uczelni, w podróży                                                                                                                                                                                                                                                               | 348        |
| W siłowni lub w parku                                                                                                                                                                                                                                                                        | 348        |
| W barze                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 348        |
| W domu rodzinnym i u przyjaciół                                                                                                                                                                                                                                                              | 349        |
| Utrzymaj z dala pokusy i pragnienia                                                                                                                                                                                                                                                          | 350        |
| Czy mogę skorzystać z diety tarczycowej metody Missori-Gellego?                                                                                                                                                                                                                              | 351        |
| Co zrobić po pierwszych 4 tygodniach stosowania metody Missori-Gellego?                                                                                                                                                                                                                      | 353        |
| Ponowne wprowadzanie jedzenia                                                                                                                                                                                                                                                                | 357        |
| <b>ROZDZIAŁ 9 Przepisy w diecie tarczycowej według metody Missori-Gellego</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>361</b> |
| Napoje                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 362        |
| Koktajle                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 367        |
| Pomysły na śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                         | 370        |
| Pomysły na pierwsze danie i dania jednogarnkowe                                                                                                                                                                                                                                              | 376        |
| Pomysły na drugie danie z ryb, mięsa i jaj                                                                                                                                                                                                                                                   | 383        |
| Przyprawy i sosy                                                                                                                                                                                                                                                                             | 387        |
| Przygotuj swoją sałatkę                                                                                                                                                                                                                                                                      | 391        |
| Stwórz swoje danie na bazie węglowodanów, białek, warzyw i tłuszczów                                                                                                                                                                                                                         | 393        |
| Stwórz swoje danie na bazie białek, warzyw i tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                       | 393        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ROZDZIAŁ 10 Metoda Missori-Gellego przez całe życie?</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>395</b> |
| <b>Wnioski</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>397</b> |
| <b>Dodatek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>399</b> |
| Jakim jesteś biotypem?                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 399        |
| Tabela objawów                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 401        |
| Parametry antropometryczne i fizjologiczne                                                                                                                                                                                                                                                                    | 401        |
| Pokarmy, których należy unikać                                                                                                                                                                                                                                                                                | 402        |
| Pokarmy, które należy wybierać                                                                                                                                                                                                                                                                                | 405        |
| Metoda proporcji                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 408        |
| Tabela ilości węglowodanów w zależności od biotypu i zaburzeń<br>tarczycy lub tarczycowo-jelitowych                                                                                                                                                                                                           | 409        |
| Wszystkie schematy odżywiania                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 411        |
| Schematy odżywiania biotypowane w nadczynności<br>i niedoczynności subklinicznej bez zapalenia tarczycy                                                                                                                                                                                                       | 412        |
| Schematy odżywiania biotypowanego w autoimmunologicznym<br>zapaleniu tarczycy z niedoczynnością lub bez niedoczynności,<br>bez lub z objawami żołądkowo-jelitowymi,<br>z przepuszczalnością jelitową, SIBO (zespół rozrostu<br>bakteryjnego jelita cienkiego), dysbiozą jelitową, grzybicą<br>jelita i pochwy | 413        |
| Schematy odżywiania biotypowane w nadczynności tarczycy                                                                                                                                                                                                                                                       | 414        |
| Minipost biotypowany: intensywny tydzień dla niedoczynności<br>tarczycy, zapalenia tarczycy oraz szybkiego<br>odblokowania wagi                                                                                                                                                                               | 416        |
| Schemat tygodniowy                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 417        |
| <b>Bibliografia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>419</b> |