

WWW.OGARNIJHASHIMOTO.PL

JAK ZDROWIEĆ W HASHIMOTO I NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY?

BEZPŁATNE KOMPENDIUM WIEDZY

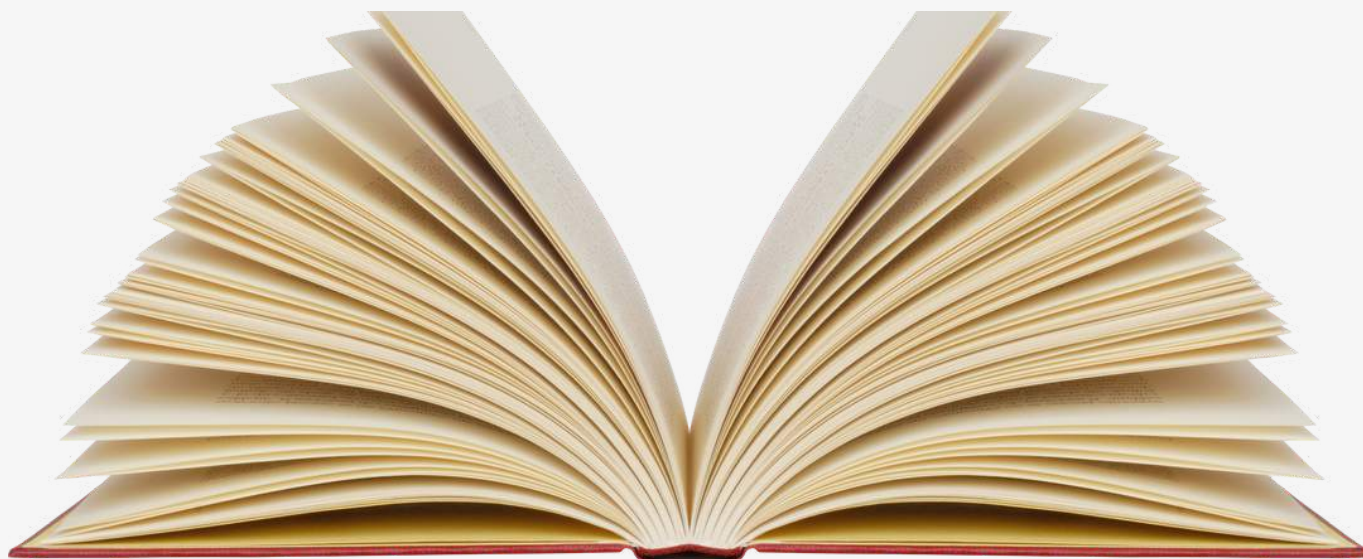


OPRACOWANE PRZEZ

LIDIA WÓJCIK
KAMILA BOGUCKA

oh OGARNIJ
HASHIMOTO

WSTĘP



Ten ebook jest skondensowaną pigułką wiedzy, która pozwoli ruszyć ci z miejsca i pozbyć się większości objawów. Wystarczy, że krok po kroku, z uważnością, dbając o swoje emocje i psychikę, będziesz wprowadzać ją w życie. Włożyliśmy dużo serca w jego przygotowanie, uwzględniając te aspekty, które nam pomogły. Dziś wiemy jak radzić sobie z Hashimoto. Ale nie zawsze tak było! W tym ebooku podzielimy się z tobą planem działania, który pomoże ci zacząć zdrowieć. Kiedy otrzymałyśmy diagnozę Hashimoto nie spodziewałyśmy się, że jakoś mocno skomplikuje nasze życie. Lekarze twierdzili, że wystarczy jedna tabletką na czczo do końca życia, że jakieś objawy mogą się pojawić, ale to „taka uroda” choroby.

I kiedy okazało się, że nie wystarczy, stopniowo narastała w nas frustracja, a z czasem lęk, że nie będziemy umiały poradzić sobie z chorobą. Bałyśmy się, że objawy będą się nasilać i wpływać na nasze życie. Przecież już wpływały. Czułyśmy się źle, byłyśmy ciągle zmęczone, wypadaly nam włosy i pojawiały się problemy z wagą. Do tego narastające problemy z psychiką. Nademocjonalność, długotrwały smutek, stany depresyjne. Zaczynałyśmy panikować. Jak sobie pomóc? Lekarze nie zwracali uwagi na nasze objawy. Wtedy zaczęłyśmy szukać informacji na własną rękę.

POZNAJ CENTRUM WIEDZY O HASHIMOTO

Prowadzimy Centrum Wiedzy o Hashimoto oraz sklep "[Ogarnij Hashimoto](#)", dzięki któremu dowiesz się, że masz wpływ na swoje zdrowie! Wśród chorujących panuje chaos informacyjny i brak wiary w to, że można sobie pomóc. Naszym zadaniem jest pokazać Ci, że istnieje wiele sposobów na odzyskanie zdrowia. Wiemy, że trudno dziś dostać się do dobrego lekarza, bo na **prawie 2 mln osób chorujących, mamy tylko 1150 lekarzy endokrynologów** czynnych zawodowo. Tutaj znajdziesz informacje, które być może Cię zaskoczą. **MOŻNA WYCISZYĆ OBJAWY HASHIMOTO, ZAHAMOWAĆ JEGO ROZWÓJ I MOŻNA POCZUĆ SIĘ ZNOWU DOBRZE!**



Dlatego, jeśli usłyszałaś, że branie hormonu to jedyna rzecz jaką możesz zrobić dla siebie, że Twoje zmęczenie to taka uroda, wiedz, że to bzdury! Możesz poczuć się dobrze, jeśli podejdziesz do tego metodycznie. Tu właśnie dajemy nadzieję, wsparcie, motywację i inspirację do życia w zdrowiu. Dzięki nam wyzdrowiało już tysiące osób!

Kamila Bogucka & Lidia Wójcik

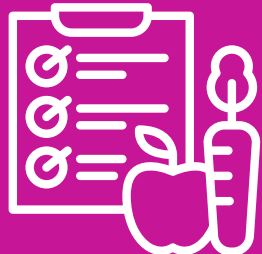
**JEŚLI CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ, W JAKI SPOSÓB POMAGAMY,
ZAPRASZAMY CIĘ NA NASZĄ STRONĘ:**

WWW.OGARNIJHASHIMOTO.PL



SKORZYSTAJ Z RABATU NA START!

I ODWIEDŹ NASZ SKLEP:
WWW.OGARNIJHASHIMOTO.PL



30%

NA WSZYSTKIE DIETY ORAZ
SZKOLENIA W NASZYM
SKLEPIE

KOD: EBOOK30

10%

NA PIERWSZY
ZAKUP
SUPLEMENTACJI,
KOSMETYKÓW I
AKCESORIÓW

KOD: EBOOK10



NA POCZĄTKU BYŁ CHAOS

Oczywiście pierwszym źródłem był Internet, fora i grupy. Byliśmy sparaliżowane nadmiarem wiedzy, często sprzecznych i wykluczających się informacji. Do tego spektakularne wiadomości, że komuś udało się wyleczyć Hashimoto za pomocą magicznego korzenia rośliny, sprowadzanej z drugiego końca świata. Oczywiście bardzo drogiej i niezwykle skutecznej ;-). Jesz go tydzień i "hura!" jesteś zdrowa. Z jednej strony zalewały nas informacje o szkodliwości glutenu, nabiału, cukru, strączków, psiankowatych, kapustnych i wiele innych. Za chwilę ktoś pokazywał badania, że te produkty nie są aż tak szkodliwe. Ciągle jakieś nowe rewelacje. I w tym wszystkim my. Rzuciłyśmy się na nowości. Próbowałyśmy wszystkiego, co wpadło nam w oczy. To wszystko spowodowało, że czułyśmy się tylko gorzej. Wyniki dalekie były od idealnych, a objawy się nasilały. Po prostu wszystkiego było za dużo. Wkradł się chaos.

Jeśli przeczytasz tego ebooka i postanowisz pogłębić swoją wiedzę na temat poszczególnych elementów układanki zdrowia, to zapraszamy cię do naszej strefy [szkoleń](#). Znajdziesz tam kilkadziesiąt godzin nagrań z wiedzą, której nam brakowało, kiedy zaczynałyśmy chorować i potem, wiele lat później. Gdybyśmy kilkanaście lat temu wzięły udział w takich szkoleniach, nasza droga do zdrowia byłaby znacznie krótsza.

Życzymy Ci zdrowia z całego serca!

Lidia & Kamila



CO NAM POMOGŁO?

Po latach ułożyliśmy sobie relacje z chorobą. Odkryliśmy, co nam pomaga, a co nie. Nie mamy objawów choroby i czujemy się świetnie. To, co wsparło nas najbardziej, to ... spokój. Selekcjonowanie informacji i wybieranie tego, co nam służy.

Wprowadzenie konkretnego planu w życie i konsekwentne trzymanie się go. Bez rzucania się na każdą nowinkę, która pojawiała się w sieci. Wspierałyśmy się również specjalistami, którzy nas słuchali i brali pod uwagę nasze samopoczucie, a nie tylko wyniki badań.

Zadbałyśmy o swoją psychikę, wyeliminowałyśmy to, co powodowało stres. Zdałyśmy sobie sprawę, że choroba była konsekwencją przekraczającego stylu życia i braku świadomości dbania o siebie na wielu poziomach.

W grupach na FB obserwujemy te same zachowania, które dotyczyły nas na początku. Szukanie magicznego sposobu na pozbycie się choroby, próbowanie cudownych suplementów, które uleczą wszystko. Chaos informacyjny, radykalne diety, zbyt wymagający sport. Jednak to, co najbardziej przeszkadza w leczeniu tej choroby, to rzucanie się na głęboką wodę i brak konsekwencji w działaniu.

NAJWAŻNIEJSZE:

- SPOKÓJ
- SELEKCJONOWANIE INFORMACJI
- KONKRETNY PLAN
- KONSEKWENCJA
- MAŁE KROKI
- SPECJALIŚCI
- ZADBANIE O PSYCHIKĘ
- PRACA ZE STRESEM



FILOZOFIA "OGARNIJ HASHIMOTO"



POMOŻEMY CI UŁOŻYĆ WŁASNE PUZZLE!

Po latach naszych doświadczeń oraz doświadczeń naszych klientek, opracowałyśmy własny model, a raczej filozofię zdrowienia według „Ogarnij Hashimoto”. Na czym polega ta filozofia? Już wyjaśniamy. Aby zacząć zdrowieć w Hashimoto, powinnaś podejść do tego zadania, jak do układania puzzli. Jeśli dopasujesz do siebie wszystkie kawałki, ułożysz piękny obrazek, czyli siebie jako zdrowiejącej osoby. Oczywiście najlepiej jest wtedy, kiedy wszystkie puzzle masz w zasięgu wzroku i nie jest ich za wiele. My pomożemy Ci odnaleźć te puzzle, a następnie ułożyć je w całość. Nasza układanka składa się tylko z 6 kawałków.



ZOBACZ NASZE
NAJPOPULARNIEJSZE
SZKOLENIE
O HASHIMOTO W POLSCE.
WSZYSTKO, CO
POTRZEBUJESZ WIEDZIEĆ,
ABY ZACZAĆ ZDROWIEĆ!





UŁÓŻ DZIAŁANIA W OBSZARY

PLANUJ!

Przede wszystkim, aby uporządkować sobie etapy zdrowienia, ułożyliśmy nasze działania w obszary, którymi trzeba się zaopiekować. Dzięki temu łatwiej będzie ci zaplanować działania. Jeśli chcesz zacząć zdrowieć, zamień się w detektywa, który poszukuje źródła swojej choroby.

Obszary, którymi zajmiemy się w tym ebooku to:

- **Lekarz**
- **Diagnostyka**
- **Suplementacja**
- **Dieta**
- **Ruch**
- **Emocje i stres**

Dowiesz się od czego zacząć w każdym z wyżej wymienionych obszarów. Pomożemy ci ułożyć plan działania tak, abyś krok po kroku mogła zacząć zdrowieć. Pamiętaj, że życie bez objawów choroby jest możliwe! My o tym już wiemy i chętnie podzielimy się swoimi sposobami na zdrowienie. Opiszemy ci najważniejsze elementy naszej układanki, a na końcu znajdziesz konkretne kroki, które możesz podjąć już dziś! Tylko wzięcie odpowiedzialności za swoje zdrowie i konsekwentne działanie wpłynie na jakość twojego życia.

ZACZYNAMY!

LEKARZ

Lekarz jest ważnym elementem twojej układanki, ale nie najważniejszym. Wiemy, że wiele osób skarży się na słaby dostęp do lekarzy i brak dobrych specjalistów. My wiemy, że możliwe jest znalezienie dobrego lekarza. Warto wspomnieć, co oznacza określenie „dobry lekarz”. Uważamy, że dobry lekarz to taki, który jest empatyczny, a ty czujesz się przy nim bezpiecznie. Nie musisz go nawet lubić. Ważne, aby oprócz twoich wyników badań zwracał uwagę, na twoje objawy i samopoczucie. Dobry lekarz wie również, że norma laboratoryjna nie zawsze jest taka sama jak funkcjonalna. Wie, że nie może interpretować wyników badań, bez pogłębionego wywiadu. Lekarz powinien informować cię na każdej wizycie o planie leczenia i postępach. Nie musi leczyć holistycznie, ale ważne jest, żeby nie zniechęcał cię do poszukiwania źródeł swojej choroby. Aby zwracał uwagę na dietę, suplementację, stronę emocjonalną tej choroby. Nie musi się na tym wszystkim znać. Ważne, że pokieruje cię do dobrych specjalistów.

W dalszej części tego ebooka dowiesz się, jakie badania wykonać, aby wizyta u lekarza była bardziej efektywna. **Na naszym blogu znajdziesz listę polecanych endokrynologów - [kliknij tutaj!](#)**

DOBRY LEKARZ:

- EMPATYCZNY
- DOBRZE ANALIZUJE WYNIKI BADAŃ
- ZWRACA UWAGĘ NA OBJAWY
- OTWARTY NA HOLISTYCZNE PODEJŚCIE
- SKUPIA SIĘ NA POSTĘPACH
- OTWARTY NA NOWOCZESNE LECZENIE



DIAGNOSTYKA

W chorobie tej organizm produkuje przeciwciała, które atakują tarczycę. Warto wspomnieć, że Hashimoto nie jest tylko chorobą tarczycy, a całego organizmu, układu immunologicznego. Objawy występujące przy Hashimoto są tak różne i specyficzne, że można przypisać je do wielu innych chorób. Dlatego też u wielu osób późno następuje diagnoza, ponieważ chodzą od specjalisty do specjalisty i każdy skupia się na swoim kawałku. Na naszych szkoleniach zadajemy pytanie uczestnikom o ich objawy i często zdarza się, że pada tyle objawów, ile jest osób na sali. Czyli dużo:) U wielu osób choroba na początku nie daje żadnych objawów, co też znacznie opóźnia jej rozpoznanie.

Hashimoto jest najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy, natomiast Graves – Basedow nadczynności. Warto też wspomnieć przy okazji, że powyższe choroby nie zawsze występują w parze. Można mieć samą niedoczynność, bez Hashimoto, jak również tylko Hashimoto, bez niedoczynności.

OBJAWY NIEDOCZYNNOŚCI

- Sucha skóra
- Uczucie zimna
- Wypadanie włosów
- Tycie i problem z utrzymaniem wagi
- „Mgła mózgowa”, słabsza pamięć i koncentracja
- Ciągłe uczucie zmęczenia
- Częste zaparcia
- Zatrzymywanie wody w organizmie, obrzęki
- Nieregularne miesiączki, problemy z zajściem w ciążę
- Problemy z libido
- Objaw „brudnych kolan” i „brudnych łokci”
- Ból stawów, sztywność mięśni
- Chrypka
- Obniżenie nastroju, stany depresyjne
- Przerzedzanie się brwi
- Gorsze widzenie po zmroku

OBJAWY NADCZYNNOŚCI

- Chudnięcie
- Uczucie gorąca
- Zwiększona potliwość
- Uczucie kołatania serca
- Zaburzenia miesiączkowania
- Bezsenna
- Nerwowość, niepokój, rozdrażnienie
- Częste oddawanie stolca, biegunka
- Drżenie rąk
- Objawy oczne – wytrzeszcz, podwójne widzenie, obrzęk i zaczerwienienie powiek

JAK ZDIAGNOZOWAĆ HASHIMOTO?

BADANIA WYKONYWANE REGULARNIE SĄ NIEZWYKLE WAŻNE. NIESTETY NIE WYSTARCZY ZBADAĆ SIĘ RAZ W ROKU.

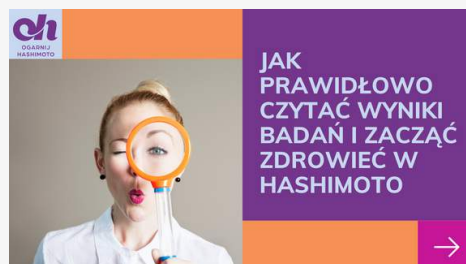
Aby mieć pewność, że diagnoza jest prawidłowa, powinnaś wykonać badania znajdujące się w tabelce poniżej. Dopiero zrobienie całości tych badań pozwoli postawić diagnozę. Może okazać się tak, że TSH masz w normie, a dopiero w pozostałych badaniach będą jakieś nieprawidłowości. Może być również taka sytuacja, że poziom przeciwciał jest w normie, a dopiero w USG jest obraz choroby. Albo odwrotnie. USG jest w porządku, a przeciwciała podwyższone. Wielokrotnie spotykaliśmy się z osobami, które nie miały kompletu badań, nie było diagnozy, a występowały objawy. Dopiero wykonanie brakujących badań potwierdziło, że jest Hashimoto.

Część badań może zlecić lekarz pierwszego kontaktu. Część będziesz musiała zbadać sama. Najważniejsze badania, które powinny być wykonane u każdej osoby z podejrzeniem chorób tarczycy czy Hashimoto to:

- **TSH**
- **FT3 I FT4**
- **PRZECIWCIAŁA ATPO, ATG**
- **USG TARCZYCY**

TSH, FT3 i FT4 warto robić sobie co 3 – 4 miesiące. A jeśli wprowadzasz jakieś zmiany, to nawet częściej. Oczywiście, kiedy uregulujesz hormony i będziesz się dobrze czuć, możesz te badania wykonywać rzadziej. Najważniejsze jest, abyś kontrolowała stan swojego zdrowia.

Zobacz nasze szkolenie: [Jak prawidłowo czytać wyniki badań i zacząć zdrowieć w Hashimoto.](#)



Z JAKIMI BADANIAMI ZGŁOSIĆ SIĘ DO ENDOKRYNOLOGA?

Do lekarza endokrynologa najlepiej pójść już z badaniami, aby nie tracić wizyty, na którą często bardzo długo się czeka. Oprócz badań wskazanych powyżej, wykonaj te z listy poniżej. Lista ta powstała na podstawie naszych wizyt u lekarza (lista badań z jego zaleceń) oraz wywiadu przeprowadzonego z lekarzem endokrynologiem. Część z tych badań wykonasz w ramach NFZ (wystarczy skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu), niestety za część musisz zapłacić sama. Możesz skorzystać z badań kupionych online, czasami o 50% tańszych niż bezpośrednio w laboratorium. Te badania są niezbędne, aby zweryfikować, czy Twoje objawy nie mają również źródła w niedoborach. Często okazuje się, że za Twoje zmęczenie może odpowiadać np. duży niedobór wit. B12 czy ferrytyny. Oczywiście lista badań jest większa i jest odpowiedzią na bezpośrednią diagnostykę przy Twoich dolegliwościach. Dlatego tu wrzucamy podstawowe badania, a szerszą rozszerzoną listę badań omawiamy na naszym szkoleniu "[Ogarnij tarczycę i odzyskaj z nami zdrowie](#)" Mówimy tam o diagnostyce związanej z otyłością, zaburzeniami jelit, insulinoopornością, infekcjami itp.

WYKONAJ NASTĘPUJĄCE BADANIA:

- MORFOLOGIA Z ROZMAZEM
- BADANIE MOCZU
- LIPIDOGRAM, PRÓBY WĄTROBOWE
- ELEKTROLITY
- CUKIER I INSULINA NA CZCZO (NIE KRZYWA!)
- KREATYNINA
- WIT. D3, FERRYTYNA, WIT.B12
- TRAB
- HOMOCYSTEINA



NORMY BADAŃ

NORMA LABORATORYJNA, TO NIE TO SAMO CO NORMA FUNKCJONALNA!

Ważne! Norma laboratoryjna różni się od normy funkcjonalnej, czyli takiej, przy której dobrze się czujesz. W Polsce norma **TSH wynosi od 0,27 do 4,20 uIU/ml**, natomiast nie znamy nikogo (a zapytałyśmy setki kobiet), kto przy TSH 3 czułby się dobrze. Dlatego ważna jest umiejętność czytania wyników badań. Natomiast **hormony FT3 i FT4** powinny być w równowadze. Oznacza to, że powinny pozytywnie na siebie oddziaływać. Normy hormonów (w różnych laboratoriach jednostki i zakresy mogą się różnić) najlepiej jakbyś przeliczyła sobie na wartości procentowe. Możesz skorzystać np. z tego kalkulatora <http://www.chorobytarczycy.eu/kalkulator>. W naszym ebooku „[Badania w Hashimoto i ich interpretacja](#)”, dowiesz się jak czytać badania z laboratorium, jak je interpretować i do jakich wyników dążyć, aby dobrze się czuć.

Przeciwciała zlecane są przeważnie jednorazowo przez lekarza, tylko do zdiagnozowania Hashimoto. My uważamy, że warto sprawdzać je co jakiś czas, szczególnie jeśli wprowadzasz działania naprawcze i chcesz wiedzieć, czy wpływają one na twoje zdrowie. A spadek przeciwciał może pokazać, które działania warto kontynuować. Często zmiana diety, wprowadzenie odpowiedniej suplementacji i ruchu wpływają na ich obniżenie. A to jest bardzo motywujące do dalszej pracy. Warto wiedzieć, że podwyższone przeciwciała mogą wskazywać również na inne choroby autoimmunologiczne - więcej o tym mówimy na naszym szkoleniu "[Jak prawidłowo czytać wyniki badań i zacząć zdrowieć w Hashimoto](#)".

USG tarczycy powinnaś wykonywać przynajmniej raz w roku. Jeśli masz guzy, albo inne nieprawidłowości w obrazie USG, to powinnaś powtarzać je co pół roku, a nawet częściej, jeśli takie są wskazania lekarza. Badania możesz wykonać taniej, np. wykupując je wcześniej online na stronie laboratorium. Możesz również skorzystać np. ze strony <https://badamysie.pl/> lub innych podobnych. Badania, które tam znajdziesz często bywają nawet o 50% tańsze, niż bezpośrednio w laboratorium.

TSH, FT3, FT4 - JAK CZYTAĆ WYNIKI

TSH μIU/L, 0,27 - 4,20	0,27 - 1,50	1,50- 2,50	2,50- 4,20	LEGENDA:  JEST DOBRZE  GRANICA TOLERANCJI  JEST ŹLE
FT3 pmol/l 3,90 - 6,70	3,90- 5,30	5,30- 5,60	5,60- 6,70	
FT4 pmol/l 12,00 - 22,00	12,00- 17,00	17,00- 18,00	18,00- 22,00	

W JAKIM KIERUNKU ZMIERZA TWOJA CHOROBA

TSH	FT3	FT4	ATPO, ATG	TRAB	WYJAŚNIENIE
"norma"	"norma"	"norma"	nie występują	nie występują	eutyreoza*
"norma"	niskie	niskie	nie występują/ występują	nie występują	wtórna niedoczynność
"norma"	"norma"	"norma"	występują	nie występują/ występują	Hashimoto
"norma"	"norma"	"norma"	nie występują/ występują	występują	Graves-Basedov
podniesione	"norma"	"norma"	nie występują/ występują	nie występują	subkliniczna niedoczynność
podniesione	niskie	niskie	nie występują/ występują	nie występują	pierwotna niedoczynność
obniżone	"norma"	"norma"	nie występują/ występują	nie występują/ występują	subkliniczna nadczynność
obniżone	wysokie	wysokie	nie występują/ występują	nie występują/ występują	pierwotna nadczynność

*niskie prawdopodobieństwo choroby Hashimoto, potrzebne badania dodatkowe

KIEDY POGŁĘBIĆ DIAGNOSTYKĘ?

JEŚLI, MIMO UNORMOWANYCH HORMONÓW NADAL CZUJESZ SIĘ ŹLE - SZUKAJ DALEJ!

Zacznij od podstaw i obserwuj się. Daj sobie czas na wdrożenie leczenia, zaproponowanego przez lekarza czy nowych sposobów radzenia sobie z chorobą. Jeśli po tym nie zauważysz poprawy - szukaj dalej! Jeśli po wstępnym uregulowaniu hormonów, albo pomimo leczenia, nadal czujesz się źle, to powinnaś pogłębić diagnostykę. Choroba Hashimoto lubi chodzić parami i objawy, które odczuwasz mogą wynikać np. z **insulinooporności** czy złej pracy jelit. Takie objawy jak zmęczenie, senność po posiłkach, przybieranie na wadze, czy trudności z jej zrzućeniem mogą być objawem np. insulinooporności. Z naszych ankiet wynika, że 40% z Hashimoto ma również insulinooporność a 52% osób z Hashimoto nie wie, czy ją ma. Ponadto 95% osób chorujących wskazuje, że mimo leczenia zmaga się z takimi objawami jak: zmęczenie, oponka brzuszna, tycie, rozdrażnienie. Jeśli podejrzewasz u siebie insulinooporność, zgłoś się do dobrego lekarza - endokrynologa lub diabetologa. Podstawowe badania, które powinnaś wykonać to: cukier i insulina na czczo. Jeśli lekarz zauważy nieprawidłowości, to pokieruje cię na pogłębioną diagnostykę.

Jeśli chcesz pogłębić swoją wiedzę na temat insulinooporności, to na naszej stronie znajdziesz szkolenie właśnie w tym temacie, które trwa ponad godzinę. Podczas szkolenia poruszamy takie tamty jak: czym jest insulinooporność i jak wpływa na twój organizm, jakie objawy powinny cię zaniepokoić, jak zdiagnozować insulinooporność, jak ją leczyć, jakie działania wprowadzić, aby uwrażliwić tkanki na działanie insuliny, jaką dietę stosować w insulinooporności, jaką aktywność wprowadzić przy insulinooporności, aby sobie nie zaszkodzić, jaką suplementację stosować. Tutaj znajdziesz więcej informacji o szkoleniu - [tutaj!](#)



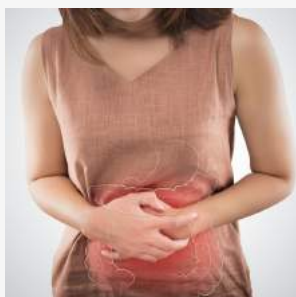
INSULINOOPORNOŚĆ, PROBLEMY Z JELITAMI, DEPRESJA.

Obok insulinooporności kolejną, często spotykaną dolegliwością, są problemy z jelitami. Aby ci to uzmysłwić przytoczymy kilka statystyk:

- **50%** osób chorujących na Hashimoto, choruje również na **SIBO** (przerost bakteryjny jelita cienkiego)
- **10%** populacji cierpi na **IBS** (zespół jelita drażliwego)
- **10%** chorujących na Hashimoto ma **celiakę**
- **20% konwersji** hormonów tarczycy zachodzi **w układzie pokarmowym**

Część objawów towarzyszących problemom z jelitami jest oczywista. Są to m.in. wzdęcia, bóle brzucha, burczenie w brzuchu, przelewanie czy zaparcia. Istnieją jednak również objawy, które mogą być przypisywane zarówno Hashimoto, jak i innym schorzeniom, np. alergie, zmęczenie, wypadanie włosów itp. Dlatego po raz kolejny podkreślamy, że niezwykle ważna jest pogłębiona diagnostyka i szukanie źródła swojego złego samopoczucia. Pamiętaj! Nie daj sobie wmówić, że "taka twoja uroda". Tak, jak w przypadku insulinooporności, tak i przy problemach z jelitami, możesz pozbyć się objawów i poprawić jakość życia.

Jeśli chcesz pogłębić wiedzę na temat dolegliwości jelit to zapraszamy cię na nasze szkolenie pt. "[Rola jelit w Hashimoto](#)". Znajdziesz tam następujące informacje: jakie są oczywiste i nieoczywiste objawy problemów z jelitami, jaka jest zależność pomiędzy jelitami, a tarczycą i Hashimoto, jakie są najczęstsze zaburzenia jelitowo - żołądkowe, jakie badania wykonać, aby zdiagnozować choroby jelit, jak pomóc sobie w bezpieczny sposób, zanim udasz się do lekarza, które niedobory witamin mogą świadczyć o chorobie jelit, dzielimy się również własnym doświadczeniem w radzeniu sobie z chorymi jelitami, holistyczne sposoby radzenia sobie z problemami jelitowymi. Więcej informacji o szkoleniu znajdziesz tutaj - [kliknij!](#)



JEŚLI CHORUJESZ NA HASHIMOTO, TO BĄDŹ UWAŻNA NA WYSTĘPUJĄCE STANY DEPRESYJNE

Istnieje związek między podwyższonym mianem przeciwciał przeciwtarczycowych w chorobach tarczycy, a zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń depresyjnych.

Depresja czy obniżony nastrój bardzo często dotyka osoby chorujące na Hashimoto. Wiemy o tym, ponieważ przeszkoliłyśmy już kilka tysięcy osób i one nam po prostu o tym mówią. Wiemy, że jedną z przyczyn występowania stanów depresyjnych mogą być problemy z jelitami, gdyż 90% serotoniny (hormonu szczęścia) produkowana jest właśnie w jelitach.

Depresja może też być mylona z innymi dolegliwościami, które dają podobne objawy, takimi jak: insulinooporność, wspomniane zaburzenia jelitowe, choroby nadnerczy, niedobory witamin i minerałów.

Trudność polega też na tym, że specjaliści nie wiedzą co było pierwsze - Hashimoto, które przyczyniło się do powstania depresji, czy odwrotnie. Jedno jest pewne! Niezależnie jaka jest przyczyna, warto skonsultować się ze specjalistą - terapeutą, psychiatrą, dobrym endokrynologiem.

My również doświadczyłyśmy depresji w naszym życiu. I nie był to tylko krótkotrwały epizod. Dziś możemy powiedzieć, że mamy to za sobą. Kosztowało nas to wiele pracy, ale też pozwoliło nam zmienić nasze nastawienie i podejście, zarówno do depresji, jak i do Hashimoto. Dziś nie traktujemy tych chorób jako wyroków. Więcej o depresji i Hashimoto, a także o naszych doświadczeniach mówimy w naszym szkoleniu "[Hashimoto, a depresja, stres i emocje](#)".

Poruszamy w nim takie tematy jak: jak rozpoznać, że stan, w którym jesteś, to może być depresja, różne twarze depresji - nieoczywiste objawy, jak się zaczyna i jakie są pierwsze niepokojące objawy, kiedy warto udać się do specjalisty, do jakiego specjalisty się zgłosić, kto może ci pomóc - trudności w rozpoznawaniu depresji w Hashimoto, jakie choroby współtowarzyszające Hashimoto mogą dawać objawy depresyjne, jak radzić sobie ze stresem i emocjami. Więcej na temat szkolenia znajdziesz tutaj - [kliknij!](#)

SUPLEMENTACJA

SUPLEMENTACJA JEST TEMATEM ZŁOŻONYM. Z JEDNEJ STRONY MA SWOICH ZAGORZAŁYCH PRZECIWNİKÓW, A Z DRUGIEJ JEJ WYZNAWCÓW. ŻADNA Z TYCH SKRAJNYCH OPCJI NIE JEST ODPOWIEDNIA. MOŻNA ŚMIAŁO POWIEDZIEĆ, ŻE OSOBY CHORUJĄCE NA JEDNOSTKI AUTOIMMUNOLOGICZNE, SĄ SKAZANE NA MĄDRĄ SUPLEMENTACJĘ. JEŚLI ORGANIZM JEST WYCZERPANY, A NIEDOBRY WYSTĘPUJĄ LATAMI, UZUPEŁNIENIE ICH TYLKO Z ŻYWNOŚCI, KTÓRA JEST CORAZ GORSZEJ JAKOŚCI JEST NIEMOŻLIWE.



Faktem jest, że przy Hashimoto występują niedobory witamin i mikrośladników. Dlatego stworzyliśmy sklep, w którym dostępne są wszystkie suplementy, które są niezbędne dla wsparcia naszego organizmu. Ideą, która przyświeca naszemu projektowi jest edukowanie i dostarczanie Wam najwyższej jakości produktów suplementacyjnych. Wszystkie produkty, które są dostępne w naszym sklepie przetestowałyśmy, wszystkie mają standaryzacje i są przygotowane z najwyższej jakości składników. Na nas suplementacja wpłynęła bardzo dobrze i odczułyśmy realną zmianę w samopoczuciu. Do dziś to nieodłączny punkt naszej codziennej profilaktyki. Uzupelnienie niedoborów znacząco wpływa na poprawę jakości samopoczucia wielu osób. Ważną kwestią jest, i to musimy mocno podkreślić, abyś rozpoczęła drogę z suplementacją odpowiedzialnie, abyś zbadała podstawowe niedobory. Niedobory witamin i minerałów mogą dawać takie objawy jak: zmęczenie, wypadanie włosów, tycie, mgła mózgowa i wiele innych. Brzmi znajomo? Wszystkie te objawy przypisujemy hashimoto, a część z nich wynika właśnie z niedoborów. Uzupelnienie ich może przynieść niezwykłą poprawę zdrowia.

NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE NIEDOBORY

Suplementując się musisz wiedzieć, że niektóre witaminy antagonizują się. Ważne jest również o jakich godzinach bierzesz dany suplement. Np. witaminę D czy witaminy z grupy B lepiej brać rano, ponieważ ma działanie pobudzające, a magnez wieczorem, ponieważ rozluźnia i wspomaga sen. Natomiast preparaty z żelazem trzeba przyjmować jak najdalej od zażycia hormonu.

MAJCZĘSTSZE NIEDOBORY:

- WITAMINA D3
- WITAMINA B12
- FERRYTYNA/ŻELAZO
- SELEN
- CYNK
- OMEGA 3 - NAWET 96% KOBIET Z HASHIMOTO
- WITAMINA C
- MAGNEZ



JAK ŁĄCZYĆ MINERAŁY I WITAMINY W HASHIMOTO?

Powinnaś wiedzieć, że terapia hormonalna w przypadku choroby niedoczynności może nie przynieść oczekiwanej poprawy samopoczucia. Występujące u Ciebie objawy i nieprawidłowości w funkcjonowaniu organizmu są bowiem związane z niedoczynnością tarczycy, konsekwencjami stanu zapalnego, infekcjami lub nietolerancjami pokarmowymi. Leczenie za pomocą syntetycznego hormonu jest połową sukcesu i stanowi niezwykle ważny element w Twoim codziennym życiu.

Kolejny ważny element to zbilansowana dieta, która dostarczy Ci wszystkie niezbędne składniki odżywcze wykorzystywane do syntezy hormonów tarczycy. Teoria mówi, że odpowiednia dieta powinna dostarczyć Ci wszystkie składniki w wystarczających dawkach. Istnieje jednak wiele czynników, które utrudniają wchłanianie składników odżywczych. Twój organizm może zatem odczuwać niedobory minerałów i witamin. Kluczem do prawidłowego funkcjonowania organizmu jest zbilansowana suplementacja, uzupełniająca niedobory w diecie. Witaminy i makroelementy usprawnią pracę tarczycy oraz będą oddziaływać holistycznie na organizm i poprawiają jego funkcjonowanie.

Wiemy, że ilość przyjmowanych suplementów może być zniechęcająca, szczególnie jeśli masz duże niedobory. Oprócz tego ważne jest, aby pamiętać, które tabletki brać rano, które w ciągu dnia, a które wieczorem. Kolejną kwestią jest nie łączenie ze sobą niektórych suplementów. Może to przysparzać trudności i zniechęcać do suplementacji. Dlatego my polecamy suplement o nazwie [Thyroset](#) lub [ThyroMe Complex](#), czyli gotowy protokół suplementacyjny dla osób z chorobami tarczycy. Produkty te wspierają farmakoterapię i wykorzystuje synergii i antagonizmy. Oba produkty znajdziesz u nas w sklepie:

<https://ogarnijhashimoto.pl/sklep/>





Dzięki odpowiedniemu dobraniu suplementów diety wykorzystamy ich działanie w pełni. Niezwykle ważne są odpowiednie pory przyjmowania konkretnych substancji. Preparaty te składają się z 3 kapsułek, które przyjmuje się o odpowiednich porach dnia. Poniżej przykład połączenia witaminy w kapsułkach [Thyrosetu](#).

1. **DHA, witamina D, E i K:** przyjmowana rano najlepiej z tłuszczowym posiłkiem ułatwiającym metabolizm witamin. Składniki wykazują działanie przeciwzapalne i wspomagają funkcjonowanie mózgu.
2. **Selen, witamina E, żelazo, witamina C, witamina B12:** przyjmuje się ją w połowie dnia. Składniki wspomagają odżywienie włosów i paznokci, wspierają funkcjonowanie tarczycy i układu odpornościowego oraz chronią komórki przed stresem oksydacyjnym.
3. **Cynk, magnez, witamina B1, B6, kwas foliowy i biotyna:** przyjmowana na koniec dnia, najlepiej przed snem. Zawarte w niej składniki wspomagają utrzymanie metabolizmu makroskładników, utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej, układ odpornościowy, funkcje poznawcze. Magnez dodatkowo pozwala na wyciszenie i relaks przed snem.

Warto pamiętać, żeby suplementy popijać wodą i spożywać je do posiłków. Niby jest to oczywiste, ale wiele osób połyka je na szybko i popija tym co ma pod ręką – kawą, herbatą albo sokiem. To również może zaburzyć wchłanianie.

W produkcie znajdziesz wszystkie niezbędne składniki wspomagające cię w codziennych zmaganiach z Hashimoto. Niektóre składniki suplementu diety zostały rozdzielone, ponieważ oddziałują na siebie nawzajem. Cynk został rozdzielony z selenem, ponieważ obie substancje mogą wykluczać swoje działanie. Magnez został natomiast połączony z witaminą B6 wspomagającą jego absorpcję i transport do komórek w organizmie.

Pamiętaj o tym, aby suplementacja była oparta o badania. Sprawdź najczęściej występujące niedobory w Hashimoto i wtedy dobierz odpowiednią suplementację.

Preparaty combo (typu Thyroset, ThyroMe Complex, ThyroMe Pro) stosowaliśmy przez kilka miesięcy. Na nas obie zadziały super. Ich niewątpliwą zaletą jest to, że niezbędne witaminy i minerały, znajdują się w 3 tabletkach. Jest to niezwykle ułatwienie w codziennej suplementacji.



WSPOMAGANIE PRAWIDŁOWEGO
FUNKCJONOWANIA TARCZYCY



CODZIENNE WSPARCIE TARCZYCY



RÓWNOWAGA UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO,
REGENERACJA TARCZYCY

JAKIE SĄ PRZYCZYNY NIEDOBORÓW?

Dzisiaj, dietą trudno jest dostarczyć sobie wszystkich niezbędnych witamin i minerałów. Złe trawienie może być kolejną przyczyną niedoboru składników odżywczych. Osoba z niedoborem enzymów trawiennych nie będzie w stanie prawidłowo przyswoić mikroelementów z pożywienia. Zmieniona flora jelitowa lub dysbioza również utrudniają ekstrakcję składników odżywczych z pożywienia. Narażenie na niedobory składników odżywczych mogą też potęgować nadwrażliwości pokarmowe, infekcje prowadzące do wyczerpania zapasów składników odżywczych i niektóre leki.



NA MGŁĘ MÓZGOWĄ, JELITA I REGENERACJĘ
PO COVID



OMEGAME - MA DZIAŁANIE PRZECIWPALNE,
WZMACNIA ODPORNOŚĆ



NA REDUKCJĘ WAGI, POPRAWĘ METABOLIZMU,
INSULINOOPORNOŚĆ

SPECJALISTYCZNE SUPLEMENTY

W naszym sklepie znajdziesz również suplementy, które mają swoje określone zadania: wsparcie i regeneracja wątroby, poprawa jakości skóry i włosów, wsparcie jelit, czy takie, których celem jest wsparcie płodności kobiet i mężczyzn. Problem z zajściem w ciążę i zdrowym jej utrzymaniem ma coraz więcej osób z chorobami autoimmunologicznymi. I w drugą stronę. Wiele par stara się latami o potomstwo, a wiele z nich nie jest zdiagnozowana pod kątem chorób, które mogą utrudniać zajście w ciążę. W naszym sklepie znajdziesz suplementy zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn, opracowane przez dietetyka, specjalizującego się w płodności.



WSPARCIE PŁODNOŚCI I PRODUKCJI
PROGESTERONU, POPRAWA JAKOŚCI
JAJECZEK



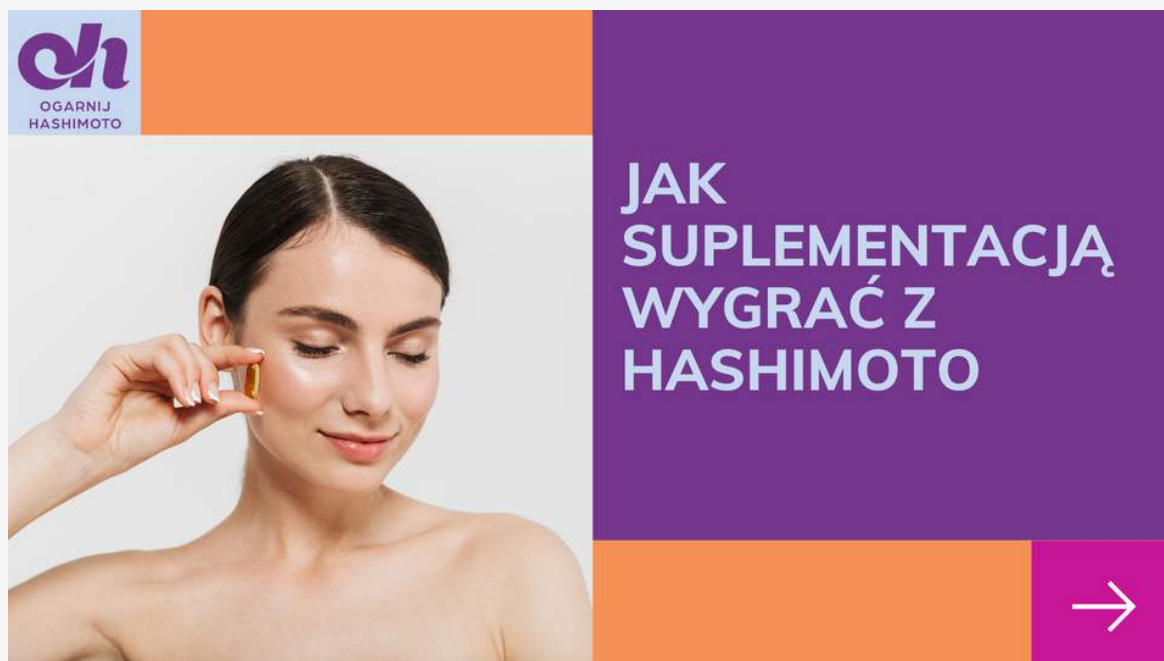
WSPARCIE PŁODNOŚCI MĘSKIEJ



EKOSYMBIOTYK - PROBIOTYK,
SYMBIOTYK, PSYCHOBIOTYK

JEŚLI CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT SUPLEMENTACJI W HASHIMOTO

To polecamy Ci nasze szkolenie: "[Jak suplementacją wygrać z hashimoto](#)". Jest to szkolenie, do którego zaprosiłyśmy dietoterapeutkę i farmaceutkę, która wyjaśniła tajniki suplementacji. Mówiłyśmy na nim bardziej szczegółowo, które suplementy przyjmować i dlaczego? Jak suplementacją niwelować objawy chorób autoimmunologicznych. Poruszyłyśmy również tematy związane z zasadami przyjmowania suplementów i łączenia ich z hormonem. Okazuje się, że wiele osób źle przyjmuje zarówno suplementy, jak i hormon, przez co źle się wchłaniają i nie przynoszą oczekiwanych efektów. Opowiedziałyśmy również o naszych doświadczeniach związanych z zażywaniem suplementów i błędach, jakie popełniłyśmy. Ważnym elementem jest również odpowiednia forma witamin, które zażywamy, np. kwas foliowy zażywany w najbardziej znanej formie może okazać się dla wielu osób szkodliwe (szczególnie z chorobami autoimmunologicznymi, czy z polimorfizmem genu MTHFR). O tym właśnie dowiesz się z naszego [szkolenia](#).



JAK PRZYJMOWAĆ HORMON, ABY DOBRZE SIĘ WCHŁANIAŁ I OBNIŻAŁ TSH

Zapewne po diagnozie usłyszałaś, że wystarczy zażyć tabletkę z hormonem pół godziny przed śniadaniem. I to by było na tyle, jeśli chodzi o wskazówki. Okazuje się, że można zrobić bardzo wiele, aby hormon wchłaniał się prawidłowo. Poniżej kilka wskazówek i obalenie paru mitów:)

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY PRZYJMOWANIA HORMONU:

- odstęp między hormonem, a śniadaniem powinien być minimum godzinny! Wtedy zapewniamy mu najlepszą szansę na wchłonięcie się
- ważne jest również to, co jesz na śniadanie. Jeśli Twoje śniadanie zawiera dużo produktów nabiałowych, to również możesz tym zaburzyć wchłanianie, ponieważ wapń negatywnie wpływa na przyswajanie hormonu
- powinnaś również zachować odstęp od leków, które wchodzą w interakcje z hormonem (przeczytasz o tym w ulotce każdego leku) oraz niektórych suplementów - preparaty z żelazem zażywamy min. 4 godziny po wzięciu hormonu
- jeśli pijesz kawę do śniadania, to muszę Cię zmartwić. Kawa bardzo negatywnie wpływa na przyswajanie hormonu. Odstęp, który powinnaś zachować, to min. 2 - 3 godz.
- hormon popijaj tylko wodą!

Dla wielu osób takie zasady są trudne, m.in. ze względu na zachowanie odstępu do śniadania czy kawy. Dlatego zawsze powtarzamy, żeby szukać rozwiązań i wszelkie zalecenia dostosować do siebie, a nie odwrotnie.

Co zatem możesz zrobić?

- hormon tarczycy można **przyjmować na noc!** Dla wielu osób jest to ułatwienie, bo nie trzeba rano czekać ze śniadaniem i kawką. Jednak i tutaj obowiązują pewne zasady. Jeśli zdecydujesz się na przyjmowanie hormonu na noc również musisz być "na czczo", czyli min. 3 - 4 godziny po ostatnim posiłku. Niektóre osoby odczuły znaczącą poprawę, tylko po tym, że zmieniły godzinę przyjmowania hormonu. Oczywiście nie na każdego ten sposób zadziała. Dlatego warto po prostu sprawdzić.
- istnieje hormon w płynie! (Tirosint Sol). Jako, że hormon ma taką formę, to zdecydowanie szybciej się wchłania.
- **badania wykazały również, że zażywanie 500 - 1000mg witaminy C łącznie z hormonem obniża TSH i poprawia wyniki FT3 i FT4 (wit. C popijamy razem z hormonem)**
- **witaminę C, którą możesz łączyć z hormonem znajdziesz w naszym sklepie: [kliknij tutaj!](#)**

PRZYJMUJĄC HORMONY - PAMIĘTAJ O WĄTROBIE!

Po zastosowaniu powyższych wskazówek może okazać się, że dawka hormonu zostanie zmniejszona! Jeśli hormon źle się wchłania, to odbija się to na wynikach trójki tarczycowej, na podstawie której lekarz podejmuje decyzje o dawce leku. Dlatego warto zadbać o prawidłowe przyjmowanie hormonu!



Przyjmując hormony tarczycy, czy tabletki antykoncepcyjne zaburzymy naturalną komunikację pomiędzy podwzgórzem, przysadką mózgową i danym gruczołem. Syntetyczne hormony wpływają niekorzystnie na pracę wątroby, a to właśnie w niej zachodzi większość procesów konwersji T4 do T3 i synteza białek nośnikowych TBC (globuliny wiążącej hormon tarczycy). I koło się zamyka: syntetyczne hormony osłabiają wątrobę, a to jej prawidłowe funkcjonowanie jest niezbędne do produkowania niezbędnych ilości hormonów tarczycy i utrzymania równowagi hormonalnej organizmu. Dlatego, jeśli przyjmujesz hormony tarczycy czy stosujesz antykoncepcję - musisz zadbać o swoją wątrobę. Ważne jest jej wzmacnianie i wspieranie oczyszczania.

CO WSPIERA PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE TARCZYCY?:

- unikanie przetworzonych produktów oraz kofeiny, papierosów i alkoholu
- dieta bogata w: warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, ziarna zbóż, orzechy, oliwę, ostropest plamisty, kurkuminę, ekstrakt z karczocha
- picie ciepłej wody z cytryną na czczo
- zadbanie o prawidłowe trawienie i florę bakteryjną
- stosowanie suplementacji wzmacniającej wątrobę

Pamiętaj również o tym, aby kontrolować stan swojej wątroby i wykonywać badania profilaktyczne. Takie niezbędne minimum to m.in. próby wątrobowe (ALT, AST, ALP, BIL, GGTP)

Podczas przyjmowania hormonów warto wspomóc swoją wątrobę dobrej jakości suplementem. W naszym sklepie znajdziesz taki preparat. [Hepaset PRO](#) zawiera kompleks aż dziesięciu ważnych składników, w które warto uzupełniać dietę w przypadku:

- stosowania codziennej terapii hormonalnej np. przyjmowania hormonów tarczycy,
- długotrwałego przyjmowania preparatów obciążających wątrobę,
- stosowania antykoncepcji hormonalnej,
- stosowania hormonalnej terapii zastępczej,
- stosowania restrykcyjnej diety,
- prowadzenia intensywnego trybu życia,
- narażenia na stres i szkodliwy wpływ środowiska zewnętrznego.

Odgrywa również ważną rolę w metabolizmie oraz transporcie lipidów i cholesterolu.



HEPASET PRO - CODZIENNE
WSPARCIE WĄTROBY
PRZY TERAPII HORMONALNEJ



WITAMINA C - UŁATWIA WCHŁANIANIE
HORMONU TARCZYCY, OBNIŻA TSH,
POPRAWIA KONWERSJĘ



WIT. D - OBNIŻA PRZECIWCIAŁA

NIE GOTUJ RYŻU W TOREBCE - CZYLI O ZWIĄZKACH ENDOKRYNNIE CZYNNYCH

ZWIĄZKI ENDOKRYNNIE CZYNNNE (ANG. ENDOCRINE DISRUPTORS, ED) SĄ TO SZKODLIWE SUBSTANCJE, KTÓRE DOSTAJĄ SIĘ DO TWOJEGO ORGANIZMU. SĄ TO ZWIĄZKI CHEMICZNE, KTÓRYCH BUDOWA ZBLIŻONA JEST DO NATURALNYCH HORMONÓW!



Podczas obróbki termicznej, jaką jest gotowanie ryżu związki te dostają się do Twojego organizmu. Organizm nie jest w stanie odróżnić, które z tych związków działają na receptor, a to powoduje zaburzenia hormonalne oraz może być przyczyną wielu chorób – cukrzycy, raka, otyłości, zaburzeń metabolicznych, a nawet wpływać negatywnie na płodność.

Związki te znajdziemy tak naprawdę wszędzie – w kurzu domowym, w plastikowych pojemnikach i przyborach kuchennych, na paragonach sklepowych. Mogą znajdować się również w żywności, kosmetykach czy po prostu w środowisku.

Nie jesteś w stanie pozbyć się ich wszystkich ze swojego otoczenia (tych związków jest ponad 1400), ale masz duży wpływ na zmniejszenie ekspozycji na nie.

JAKIE ZMIANY MOŻESZ WPROWADZIĆ:

- NIE PIJ WODY Z PLASTIKOWYCH BUTELEK, POJEMNIKI NA ŻYWNOSĆ ZAMIEŃ NA SZKLANE
- NIGDY NIE GOTUJ RYŻU CZY KASZY W WORECZKACH
- NIE UŻYWAJ DEZODORANTÓW Z ALUMINIUM
- ZWRACAJ UWAGĘ NA JAKOŚĆ I SKŁAD ŻYWNOSCI
- ZMNIĘJSZ ILOŚĆ KOSMETYKÓW, WYBIERAJ TE Z KRÓTKIM SKŁADEM, JAK NAJBARDZIEJ NATURALNE
- ZAMIEŃ CHEMIĘ DOMOWĄ NA TĘ Z LEPSZYM, BARDZIEJ EKOLOGICZNYM SKŁADEM



Badania pokazują, że wprowadzenie podobnych kroków jak nasze zmniejszają ilość związków ED w moczu oraz w próbkach kurzu. Oczywiście też bez przesady. Zdarzają się sytuacje, gdy nie mamy możliwości stosowania się do tych zasad w 100%. Wtedy nie wpadamy w panikę, bo wiemy, że na co dzień bardzo tego pilnujemy.

Dlatego też zdecydowaliśmy, że wprowadzimy do naszego sklepu kosmetyki, które pozbawione są szkodliwych substancji, bez zbędnej chemii. Mają proste składy, są naturalne i przede wszystkim niezwykle skuteczne. Wszystkie kosmetyki z naszego sklepu przetestowaliśmy i jak się okazało zmniejszyliśmy ilość używanych wcześniej kosmetyków. Zobacz na kolejnej stronie, jakie kosmetyki u nas znajdziesz. Polecamy je bardzo serdecznie!

POZNAJ KOSMETYKI BEZPIECZNE DLA TWOJEGO ORGANIZMU



NATURALNY DEZODORANT W KREMIE,
BEZ ALUMINIUM



MALINOWE MASŁO DO CIAŁA



OLEJKI DO TWARZY
Z SUROWYCH OLEJÓW, ODMŁADZAJĄCE,
DO CER PROBLEMATYCZNYCH



HYDROFILNE MASŁO OCZYSZCZAJĄCE
DO TWARZY



HYDROLAT Z RÓŻY DAMASCENSKIEJ



PEELING FRUIT ECSTASY



KREM NA DZIEŃ



PEELING - MASKA OCZYSZAJĄCO - ROZŚWIETLAJĄCA

SPRAWDZONE SPOSOBY NA WYPADAJĄCE WŁOSY

HASHIMOTO MA NEGATYWNY WPŁYW NA DZIAŁANIE CAŁEGO ORGANIZMU, RÓWNIEŻ SKÓRY GŁOWY I WŁOSÓW. PODCZAS CHOROBY ICH STAN ULEGA POGORSZENIU, STAJĄ SIĘ ONE SUCHE I ZACZYNAJĄ WYPADAĆ. JAK WIĘC ZATEM ZADBAĆ O WYPADAJĄCE WŁOSY, BY POPRAWIĆ ICH KONDYCJĘ I PRZYWRÓCIĆ DAWNY BLASK? PRZECZYTAJ PONIŻSZY ARTYKUŁ I ZOBACZ NASZE SPRAWDZONE SPOSOBY NA ODZYSKANIE PIĘKNYCH I ZDROWYCH WŁOSÓW.

Powiedzmy sobie szczerze: wypadające włosy są rzeczą naturalną. Jednak w sytuacji, gdy zaczynasz nagle nadmiernie gubić swoje kosmyki, nie należy ignorować tego stanu. Badania pomogą Ci zdiagnozować przyczynę utraty włosów.

WYKONAJ TE BADANIA:

- BADANIA OGÓLNE
- BADANIE HORMONÓW TARCZYCY (TSH I FT4)
- BADANIE HORMONÓW "MĘSKICH"
- BADANIE POZIOMU PROLAKTYNY
- BADANIE POZIOMU KORTYZOLU
- BADANIE POZIOMU FERRYTYN



WYPADANIE WŁOSÓW A HASHIMOTO I NIEDOCZYNNOŚĆ

Pogorszenie jakości włosów to dla kobiet, które zmagają się z Hashimoto, chyba jedna z najtrudniejszych zmian. Wiemy, o czym mówimy, bo każda z nas przez to przechodziła. Włosy są przecież naszą ozdobą, jednym z wielu atrybutów kobiecości. Dlatego rozumiemy, że walka o witalne włosy jest dla Ciebie priorytetem. Ale czy zastanawiałaś się, co konkretnie odpowiada za pogarszający się stan Twojej czupryny?

Już wyjaśniamy: otóż w niedoczynności tarczycy skróceniu ulega faza wzrostu włosa, tzw. etap telogenu. Niedobór lub całkowity brak hormonów tarczycy powoduje, że po około 2-3 miesiącach obserwujemy wzmożoną utratę włosów. Jest to tzw. czynnik wywołujący. Terminologia fachowa nazywa to zjawisko łysieniem telogenowym.

Pamiętaj jednak, że hormony tarczycy wpływają również pośrednio na włosy. Regulują bowiem nasz metabolizm i podaż tlenu. Jeśli do mieszka włosowego dociera mniej substancji odżywczych, wówczas kondycja naszych włosów ulegnie znaczącemu osłabieniu.

Nie tylko Hashimoto może być winowajcą pogarszającego się stanu Twoich włosów. Należy przyrzeć się także przyczynom zewnętrznym, a dokładnie Twojej obecnej sytuacji życiowej. Często ignorujemy te czynniki, jednak mają one bezpośredni wpływ na nasze zdrowie i ogólny stan całego organizmu.

Zmiany hormonalne mogą być spowodowane następującymi sytuacjami:

- zaburzenia odżywiania i wchłaniania (i idące za tym niedobory pokarmowe)
- ciąża
- poród
- karmienie piersią
- menopauza
- stres.

OBJAWY POGORSZENIA STANU WŁOSÓW



Pierwszą oznaką pogorszenia stanu naszych włosów jest wspomniane już wypadanie. Opóźnione tempo wzrostu włosów sprawia, że kosmyki stają się cienkie i przerzedzone. Dotąd Twoja bujna i gęsta czupryna zmienia się nagle w smutną i pozbawioną życia. Utrata włosów nie jest jednak jedynym problemem, z jakim przyjdzie Ci się zmagać.

Jakie inne objawy pogorszenia kondycji włosów możesz zaobserwować?

Choroba Hashimoto sprawia, że włosy stają się matowe, łamliwe i bez połysku. Są również trudne do rozczesania. Suchość skóry głowy i niski poziom nawilżenia są efektem zbyt małej produkcji łożyska. Warto również wspomnieć, że skutki niedoczynności tarczycy odbijają się także na naszych brwiach i rzęsach.

Jak zadbać o włosy?

Hashimoto to poważna choroba immunologiczna, która wymaga od nas zmiany dotychczasowych przyzwyczajeń i stylu życia. Na łamach naszego bloga opisywałyśmy już niejednokrotnie sprawdzone sposoby na walkę z objawami Hashimoto. Kluczem do sukcesu są 3 aspekty: leczenie farmakologiczne, odpowiednio dobrana dieta oraz pielęgnacja włosów. I to właśnie na tym ostatnim czynniku chcemy się teraz skupić.

DOBÓR ODPOWIEDNIEJ PIELĘGNACJI TRYCHOLOGICZNEJ

Do dbania o włosy musisz podejść holistycznie. Podstawą jest oczywiście styl życia, odpowiednia dieta, zadbanie o nawodnienie, wyrównanie niedoborów. Oprócz dbania o siebie od środka, ważne jest również to, co nakładasz na włosy i skórę głowy.

Odpowiednia pielęgnacja włosów jest istotnym czynnikiem pomagającym przywrócić piękno Twoich włosów. Znaczącą kwestią jest więc dobór dobroczynnych kosmetyków, których składniki wpłyną na poprawę stanu i zdrowia Twojej fryzury. Podstawowym produktem w codziennym rytuale pielęgnacyjnym powinien być szampon. Uzupełnieniem kuracji będą odżywka, maska, serum oraz wcierki pobudzające porost włosów.

Przykładamy ogromną wagę do tego, żeby asortyment naszego stale powiększającego się sklepu internetowego był najwyższej jakości. Produkty, które Wam oferujemy, są przez nas skrupulatnie weryfikowane. Naszymi decyzjami kieruje jedynie poczucie misji i szczerą chęć niesienia rady i pomocy.

Tym bardziej możemy się pochwalić, że w sklepie internetowym ogarnijhashimoto.pl pojawiła się niedawno nowość – kompletny zestaw do pielęgnacji włosów **marki Colostrum Genactiv**. To sprawdzona i skuteczna linia kosmetyków do skóry głowy i włosów. W jej skład wchodzi: szampon do włosów, serum oraz maska.

Colostrum bovinum to naturalna substancja powstająca w gruczołach mlekowych ssaków w ostatnim okresie ciąży. Jej prozdrowotne działanie zawdzięczane jest obecności immunoglobuliny, która wspiera odporność i chroni przed infekcjami, w tym. To właśnie colostrum, mleko kłaczy oraz proteiny jedwabiu odpowiadają za wyjątkową i aktywną moc dermokosmetyków do włosów. Specjalnie opracowana receptura nie tylko brzmi fascynująco, ale rzeczywiście działa. Połączenie innowacyjności z bogatymi darami skarbów natury to gwarancja realnej poprawy wyglądu włosów. Jeśli Twoje włosy mają tendencję do przesuszenia, są łamliwe i przerzedzone, to szampon z Colostrum Genactiv jest odpowiedzią na Twoje problemy, ponieważ:

- delikatnie oczyszcza skórę głowy,
- usprawnia mikrokrążenie,
- odżywia i wzmacnia opuszki włosowe,
- chroni mieszki włosowe przed działaniem wolnych rodników,
- zwiększa elastyczność i nawilżenie włosa.



Colostrum Genactiv nie tylko przywróci Twoim włosom odpowiedni poziom nawilżenia, ale także zadba o zdrową skórę głowy. Twoja fryzura znów stanie gęsta i błyszcząca.

Komu polecamy szampon z Colostrum Genactiv?

Nie będziemy przesadzać, jeżeli odpowiemy: zdecydowanie wszystkim! Delikatna receptura szamponu oraz naturalne składniki sprawiają, że szampon może być stosowany zarówno przez dorosłych, jak i dzieci. Tak, to naprawdę świetny produkt dla całej rodziny! Polecamy Wam te naturalne dermokosmetyki, ponieważ świetnie się sprawdzają dla każdego rodzaju włosów, również tych farbowanych i wymagających codziennego mycia. Dopowiemy jedynie, że przy codziennym użyciu wystarczy jednokrotna aplikacja. Dobroczynne działanie i ekonomia w jednym! My lubimy takie rozwiązania. A Ty?

Pamiętaj, że rutynowa pielęgnacja włosów osłabionych i wypadających nie powinna narażać fryzury na różnego rodzaju uszkodzenia mechaniczne. Aby temu zapobiec, należy:

- ograniczyć farbowanie lub całkowicie z niego zrezygnować,
- ograniczyć stylizację włosów z użyciem prostownicy lub lokówki,
- zmniejszyć temperaturę powietrza z suszarki,
- ograniczyć pocieranie skóry głowy ręcznikiem, tylko delikatnie odsączyć nadmiar wody,
- myć włosy rozcieńczonym szamponem z wodą,
- nakładać spieniony szampon jedynie na sam skalp głowy, a nie całą długość włosów,
- delikatnie szczotkować włosy wysokiej jakości szczotką z naturalnego włosia.

Pamiętaj sama pielęgnacja jest często niewystarczająca. Jeśli pomimo stosowania odpowiednich dermokosmetyków, nie widzisz żadnej poprawy, wówczas zalecamy leczenie farmakologiczne oraz konsultacje z endokrynologiem lub trychologiem.

POZNAJ PRODUKTY DO PIEŁĘGNACJI WŁOSÓW



SZAMPON Z COLOSTRUM



MASKA Z COLOSTRUM



SERUM Z COLOSTRUM

DIETA

NIE ISTNIEJE JEDNA DIETA ODPOWIEDNIA DLA WSZYSTKICH CHORUJĄCYCH NA HASHIMOTO. JESTEŚ WYJĄTKOWA WIĘC POTRZEBUJESZ INDYWIDUALNEGO PODEJŚCIA

Sprawdziłyśmy chyba wszystkie diety, które są polecane przy chorobach autoimmunologicznych. Wspólnym mianownikiem każdej zdrowej diety jest unikanie żywności wysoko przetworzonej, wyeliminowanie cukru i kwasów tłuszczowych trans. Włącz natomiast do diety żywność bogatą w składniki odżywcze, urozmaiconą i jak najbardziej przypominającą swoją pierwotną wersję. Po prostu prawdziwe jedzenie. Temat diety w Hashimoto jest bardzo szeroki. My polecamy przy Hashimoto **dieta przeciwzapalna**, czyli taką, która niweluje stany zapalne w organizmie, składa się m. in. z dobrych tłuszczów, dobrej jakości białka i warzyw.

Zanim zaczniesz wybierać rodzaj diety, liczyć kalorie, planować posiłki, powinnaś wiedzieć jakie są źródła nadwagi w Hashimoto oraz jakie są najczęściej popełniane błędy przez osoby chorujące. Najczęściej winę za nadprogramowe kilogramy zrzucamy tylko na sam fakt zachorowania na Hashimoto. A to nie jedyny powód, dlaczego tyjemy i trudno nam zrzucić wagę. Oprócz unormowania hormonów tarczycy, powinnaś przyjrzeć się swojemu stylowi życia, temu w jakich okolicznościach spożywasz posiłki i jak dużo czasu na to poświęcasz. Ważnym aspektem są również czynniki emocjonalne - jaki jest twój stosunek do jedzenia, jakie funkcje spełnia jedzenie w twoim życiu, jakie znaczenie mu przypisujesz, czy nie rozwiązujesz jedzeniem jakiś konfliktów emocjonalnych. Temat emocji to temat, któremu poświęciliśmy [cały odrębny 4 tygodniowy kurs](#). Czasem odnalezienie źródła w głowie, daje największe efekty w drodze do zdrowienia.



NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY

- OBCINANIE KALORII
- ELIMINACJA PRODUKTÓW
- MONODIETY
- RYGORYSTYCZNE DIETY
- GŁODÓWKI, DETOXY, POSTY
- ZAJADANIE
- BRAK BIAŁKA I TŁUSZCZY W DIECIE

JAKIE FUNKCJE POWINNA PEŁNIĆ DIETA W HASHIMOTO?



- ODŻYWIENIE TARCZYCY
- WYCISZENIE UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO
- ODPOWIEDNIO DOBRANA DIETA DO ZDIAGNOZOWANYCH ZABURZEŃ (SKUTECZNA FARMAKOTERAPIA)
- ZAPOBIEGANIE POWSTAWANIU KOLEJNYCH CHOROÓB
- STABILIZACJA WAGI
- DOBRE SAMOPOCZUCIE

PIERWSZE KROKI W DIECIE

TO, CO ZAWSZE POLECAMY JAKO PIERWSZY KROK, KTÓRY WARTO WPROWADZIĆ TO WYKLUCZENIE Z DIETY CUKRU, PSZENICY ORAZ MLEKA.

Nie musisz wykonywać żadnych testów na nietolerancje. Wystarczy, że wyeliminujesz te produkty na jakiś czas, przynajmniej na miesiąc i zobaczysz różnicę w swoim samopoczuciu. Od schudnięcia po pozbycie się mgły mózgowej. Po tym czasie wprowadź je z powrotem do diety i zauważ jak twoje ciało na nie reaguje. Prawdopodobnie nie będziesz chciała do nich wracać. Pamiętaj, aby nie wprowadzać wykluczeń na własną rękę. Skontaktuj się z dobrym dietetykiem, który zbilansuje ci dietę.

MODEL ŻYWIENIA W HASHIMOTO

ZACZNIJ OD PODSTAW!

- **BRAK PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI**
- **BRAK CUKRU W FORMIE NIENATURALNEJ**
- **BRAK KWASÓW TŁUSZCZOWYCH TRANS**
- **ŻYWNOŚĆ BOGATA W SKŁADNIKI ODŻYWCZE**
- **ŻYWNOŚĆ UROZMAICONA**
- **SPORA ZAWARTOŚĆ WITAMIN I MINERAŁÓW**



CZY HASHIMOTO MOŻNA WYLECZYĆ DIETĄ?



Jest to jedno z najczęściej zadawanych pytań na naszych szkoleniach czy webinarach. Jednym z elementów, które mogą doprowadzić Cię do remisji choroby, jest odpowiednia dieta. Według nas, jest to kluczowy krok, który musisz podjąć, aby zacząć zdrowieć. Najprawdopodobniej podczas diagnozy usłyszałaś, że z hashimoto nic się nie da zrobić, wystarczy brać tylko leki, jeśli masz niedoczynność lub nadczynność, a do objawów możesz się przyzwyczaić. Stan wiedzy na dziś jest taki, że hashimoto nie można wyleczyć. Można natomiast doprowadzić do remisji, czyli do sytuacji, kiedy nie będziesz odczuwała objawów choroby, a niektóre osoby, nie będą musiały przyjmować sztucznych hormonów. Lidka od paru lat nie przyjmuje hormonów.

Większość osób chorujących na hashimoto boryka się z chaosem informacyjnym dotyczącym tego, w jaki sposób się odżywiać oraz jak jeść, aby chudnąć. W odpowiedzi na Twoje potrzeby powstał ten ebook oraz ebook ["Dieta w hashimoto" razem z gotowymi jadłospisami](#). Mają one pomóc Ci zrozumieć, jak zmienić swoje nawyki, aby stały się częścią naszego życia, a nie trudnym obowiązkiem. W hashimoto podstawową zasadą jest stosowanie diety przeciwzapalnej, zbilansowanej oraz jeśli mierzysz się z nadwagą i brakiem sił, opartej na niskim indeksie glikemicznym.



DLACZEGO DIETA PRZECIWZAPALNA I Z NISKIM INDEKSEM GLIKEMICZNYM?

- **Wiele badań pokazuje, że dieta przeciwzapalna jest najlepszą dietą dla osób z chorobami automimmunologicznymi.**
- **Posiłki z niskim indeksem glikemicznym regulują poziom insuliny we krwi.**
- **Połączenie tych dwóch elementów daje efekty w postaci lepszego samopoczucia.**
- **Taka dieta pomoże Ci w utracie zbędnych kilogramów.**
- **Dieta przeciwzapalna wspiera wyciszenie objawów Hashimoto.**
- **Dzięki tej diecie poczujesz więcej energii.**
- **Zauważysz postępy w jakości snu.**
- **Będziesz syta i nie będziesz podjadać.**

Dzięki tej diecie pozbyliśmy się większości objawów choroby, nie jesteśmy zmęczone, wysypiamy się, poprawiła się jakość snu. W połączeniu z lekkim deficytem kalorycznym (5-10%) uzyskaliśmy efekty w postaci utraty kilogramów, pozbyliśmy się nadmiaru wody, a nasze wyniki glukozy i insuliny znacznie się poprawiły. To, za co najbardziej cenimy dietę przeciwzapalną, to fakt, że nie wymaga od nas radykalnej zmiany nawyków i wprowadzania do diety wykluczeń dużych grup pokarmowych. Przez wiele lat testowałyśmy na sobie różne diety, łącznie z tymi najbardziej rygorystycznymi i dziś wiemy, że najważniejsze jest zdrowe podejście. Dieta ma być elementem Twojego stylu życia i nie możesz poświęcać jej całej swojej uwagi. Ta dieta w kluczowy sposób wpłynęła na poprawę naszych wyników badań.

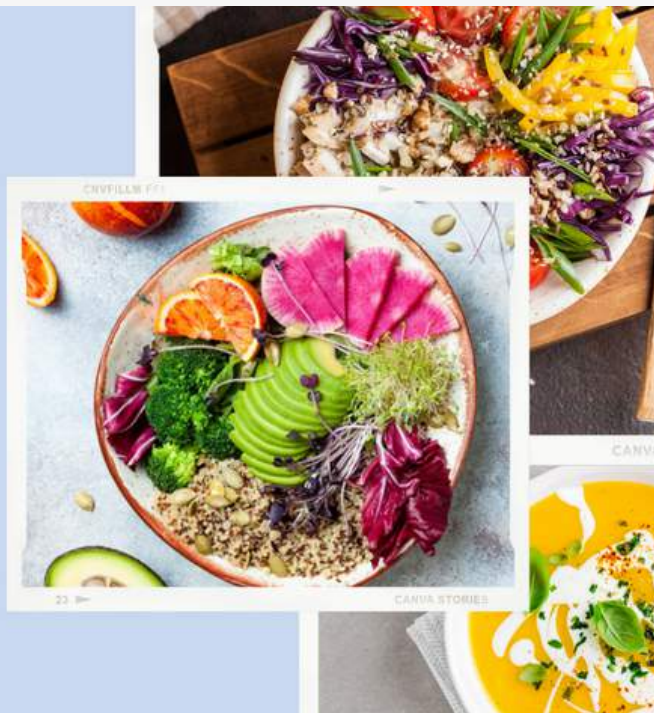
Wiele osób chorujących na hashimoto, chce szybko schudnąć i to stanowi dla nich jedyny cel wprowadzenia diety. Niestety popełnia przy tym wiele błędów. Najczęściej popełnianymi błędami są: zbyt niska kaloryczność, wykluczanie dużych grup pokarmowych, monodiety, stosowanie głodówek i detoksów oraz emocjonalny stosunek do jedzenia. Skuteczna dieta w hashimoto to taka, która przede wszystkim odżywi tarczycę, doprowadzi ją do równowagi, wyrówna hormony i wyciszy stan zapalny w organizmie. To wszystko spowoduje, że poczujesz się lepiej, pozbędziesz się objawów i oczywiście schudniesz. Natomiast jeśli chcesz przytyć, to możesz to zrobić właśnie odpowiednią dietą. Ale podobnie, jak w przypadku osób, które chcą schudnąć, musisz najpierw odżywić tarczycę i wyciszyć stany zapalne.

JEŚLI NIE WIESZ, JAK SKOMPONOWAĆ PRAWIDŁOWO SWOJĄ DIETĘ, SKORZYSTAJ Z NASZYCH GOTOWYCH JADŁOSPISÓW!



Gotowe jadłospisy na hashimoto i insulinooporność

SPRAWDŹ!



Nasze jadłospisy są częścią ebooka "Dieta w Hashimoto". Co znajdziesz w ebooku:

- Gotowy jadłospis na 7 lub 14 dni w wersji klasycznej (mięso oraz ryby), wegetariańskiej lub wegańskiej
- Czy istnieje jedna dieta w hashimoto?
- Jakie założenia powinna spełniać zdrowa dieta dla osób z hashimoto i insulinoopornością?
- Jakie są objawy insulinooporności?
- Wskazówki od czego zacząć wprowadzanie zmian, aby dieta nie była kolejną presją.
- Złote zasady zdrowego życia w hashimoto i insulinooporności.
- Zasady diety przeciwzapalnej.
- Alergie pokarmowe i nietolerancje.
- Gluten i nabiał, czy są Twoimi największymi wrogami?
- Emocjonalny stosunek do jedzenia, czyli nie tylko to co jesz ma znaczenie w zdrowym odżywianiu.
- Sposoby na obniżenie indeksu glikemicznego.

POZNAJ NASZE DIETY:

JEŚLI NIE WIESZ, JAK SKOMPONOWAĆ PRAWIDŁOWO SWOJĄ DIETĘ, SKORZYSTAJ Z NASZYCH GOTOWYCH JADŁOSPISÓW!

- **DIETA DLA OSÓB Z HASHIMOTO I INSULINOOPORNOŚCIĄ**
- **DIETA REDUKCYJNA**
- **DIETY SEZONOWE**
- **DIETA NA ZDROWE WŁOSY (DLA OSÓB Z NISKIM ŻELAZEM)**
- **DIETA NA ZDROWE JELITA**
- **DIETA NA POLICYSTYCZNE JAJNIKI**
- **DIETA NA SIBO**
- **DIETA LOW CARB**


ZAŁOŻENIA NASZYCH JADŁOSPISÓW:

- Dieta przeciwzapalna, mająca na celu uregulowanie pracy tarczycy oraz unormowanie gospodarki węglowodanowo-cukrowej
- Oparta na niskim indeksie glikemicznym
- Ekonomiczna i prosta w przygotowaniu
- Redukcja i stabilizacja wagi
- 4 posiłki
- Kaloryczność 1800 kcal
- Jadłospisy 7 i 14 - dniowe
- Wersja klasyczna (z mięsem i rybami), wegetariańska oraz wegańska
- Jadłospisy w wersji całorocznej oraz sezonowe
- Dodatek: jak podnieść kaloryczność diety (jeśli masz zapotrzebowanie na więcej kalorii).
- Różnorodność - każda z diet ma całkiem inne przepisy, możesz je dowolnie łączyć

PRZECZYTAJ WIĘCEJ O NASZYCH GOTOWYCH JADŁOSPISACH (KLIKNIJ!)

RUCH W HASHIMOTO

Zabrano nam ruch, a podarowano sport. To spowodowało, że dziś aktywność fizyczna dla wielu to wyrzeczenie i emocjonalny wysiłek. W całej tej historii zapomnieliśmy, żeby po prostu tym ruchem się bawić a nie katować i karac. Według badań, prawie co druga osoba (45%) uprawiająca sport w Polsce robi to głównie dla zdrowia, natomiast co trzecia (31%) traktuje aktywność przede wszystkim jako formę relaksu i przyjemność.

- 
- Wybieraj taki rodzaj aktywności, który sprawia Ci radość!
 - Nasze doświadczenia pokazują, że najważniejszy jest codzienny stały ruch.
 - Doskonałe dla najwyższego poziomu endorfin są sporty zespołowe
 - O wiele lepsze dla naszego organizmu są regularne, długie spacer, niż okazjonalne wyjścia na siłownię.
 - Okazuje się, że osoby z Hashimoto czy insulinoopornością muszą bardziej zwracać uwagę na aktywność, którą wykonują.
 - Powinny wybierać odpowiedni dla siebie sport, przeznaczać więcej czasu na regenerację oraz ćwiczyć o odpowiedniej porze dnia.
 - Wieczorny trening może pogłębiać twoje zmęczenie i inne objawy choroby.



KONSEKWENCJE WYCZERPUJĄCYCH TRENINGÓW

CIĘŻKI TRENING I UBOGA W KALORIE DIETA TO PRZEPIS NA TYCIE I PROBLEMY Z CHUDNIĘCIEM

Osoby chorujące na Hashimoto często zmagają się z nadmiernym przybieraniem na wadze i trudnością w schudnięciu. To powoduje presję na cel – więcej treningów, bardziej katorżniczych, a do tego uboga w kalorie dieta. Intensywny trening jest dodatkowym stresem dla organizmu. W wyniku stresu nadnercza wydzielają hormony, spośród których najważniejszą rolę odgrywają kortyzol i DHEA, hormony kataboliczny i anaboliczny. Następuje wzrost kortyzolu i zmniejszenie DHEA, co sprawia, że ciało przechodzi w stan kataboliczny.

Jakie to ma konsekwencje?

- sukcesywne gromadzenie tkanki tłuszczowej
- zatrzymywanie sporych ilości wody
- pogłębiający się stres i zmęczenie wpływają na dalsze osłabienie wolnych hormonów tarczycy
- mniej siły
- mniejsze zdolności do regeneracji
- mniejsza zdolność ciała do budowania tkanki
- mięśniowej
- brak motywacji

Wiele osób zauważa, że pomimo diety i ćwiczeń nie chudną, a nawet tyją. Odpowiedzią może być właśnie zaburzenia wydzielania kortyzolu i DHEA, które wpływają na:

- równowagę hormonalną
- zdrowie psychiczne
- sprawność fizyczną
- regulację odporności
- detoksykację organizmu
- przemianę materii

JAKI POWINIEN ZATEM BYĆ TRENING PRZY HASHIMOTO?



Przede wszystkim umiarkowany, czyli na tyle lekki, aby nie wyrządził krzywdy i na tyle intensywny, aby przyniósł efekty. Możliwości regeneracyjne i wysiłkowe są dużo mniejsze niż u zdrowych osób. To, co dla zdrowego może być lekkim treningiem, dla chorej osoby może być ciężkie. Dlatego pamiętaj, aby po każdym wysiłku przeznaczyć odpowiedni czas na regenerację. Badania mówią, że sportach zespołowych, które oprócz świetnej zabawy dostarczają nam wielu endorfin!

Nadmierny wysiłek to kolejny stres dla organizmu, a stres podwyższa kortyzol i rozszczelnienia jelita. Pamiętaj również o niskiej intensywności. Zaczynaj małymi krokami. Szczególnie, jeśli do tej pory nie byłeś fanem aktywności fizycznej. Pamiętaj również o tym, aby się rozciągać i prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń.

O CO WARTO JESZCZE ZADBAĆ?

PAMIĘTAJ! RUCH PRZY CHOROBAH AUTOIMMUNOLOGICZNYCH JEST BARDZO WAŻNY. POWINIEN BYĆ STAŁYM ELEMENTEM TWOJEGO STYLU ŻYCIA, KTÓRY NA PEWNO POPRAWI TWOJE SAMOPOCZUCIE. ZADBAJ JEDNAK O JAKOŚĆ TEGO RUCHU I ZASTOSUJ SIĘ DO NASZYCH WSKAZÓWEK.

- Słuchaj swojego ciała! Jeśli czujesz się wyczerpana, a miałaś zaplanowany trening to odpuść! Albo poćwicz delikatną jogę czy ćwiczenia relaksujące i rozluźniające.
- Dopasuj formę treningu do swoich osobistych preferencji. Nie musisz podążać za modą i ćwiczyć to, co wszyscy. Najważniejsza zasada dotycząca ruchu – ćwicz to, co ci się podoba! Nie generuj dodatkowego stresu, zmuszając się do ćwiczeń.
- W dniach treningowych zwiększ kaloryczność posiłków o 150 – 200 kcal.
- Ćwicz rano lub do południa. Trening podnosi kortyzol, a jeśli ćwiczysz wieczorem, może to spowodować problemy ze snem. Jeśli jednak nie masz innej możliwości, to zdecyduj się na lekki trening.
- Obserwuj swoje ciało. Sprawdzaj jak czujesz się po treningach. Dobierz odpowiednią porę ćwiczeń. Może się okazać, że wieczorny trening wcale nie działa na Ciebie źle.



JAK ZDROWO
SCHUDNAĆ I
CO JEŚĆ W
HASHIMOTO



CO ĆWICZYĆ?



CO POLECAMY?:

- 3 treningi w tygodniu, trwające nie dłużej niż godzinę
- marszobiegi
- basen
- spacer, nordic walking
- ćwiczenia stabilizacyjne
- ćwiczenia rozciągające (joga, stretching)
- oraz relaksacyjne

Z CZYM OSTROŻNIE?:

- intensywne interwały
- HIT
- tabata
- nadmierne ciężary
- intensywne bieganie
- intensywne cardio

EMOCJE I STRES

STRES I NIETYRAŻONE EMOCJE TO NAJWAŻNIEJSZE WEDŁUG NAS ELEMENTY, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA OBJAWY CHOROBY. A STRES W CHOROBACH AUTOIMMUNOLOGICZNYCH, JEST GŁÓWNĄ PRZYCZYNĄ ICH POWSTAWANIA.

Potwierdza to również nasza ankieta, którą przeprowadziłyśmy na prawie 3 tyś kobiet. 95% z nich wskazało na stres, jako czynnik, po którym nastąpiła diagnoza choroby, albo zaostrzenie objawów w jego wyniku. O Hashimoto mówimy, że jest to choroba autoimmunologiczna, o podłożu psychosomatycznym.

Co to oznacza?

Długotrwały stres odgrywa główną rolę w powstawaniu chorób psychosomatycznych, do których zaliczane jest Hashimoto. Organizm reaguje na niego w specyficzny sposób. Zazwyczaj z trudnymi dla nas emocjami radzimy sobie każdy na swój sposób, poprzez myślenie i działanie. Problem pojawia się wtedy, kiedy nasza głowa nie radzi sobie z nimi. Wtedy dochodzi do somatyzacji – czyli pod wpływem napięcia, lęku, stresu może dojść do bólu serca, spięcia w kręgosłupie, biegunek czy zapaść. Jeśli taka sytuacja trwa dłużej, może dojść do realnego uszkodzenia naszych narządów. Umysł nie daje sygnału do relaksu, odpoczynku, odreagowania. Wewnętrzne napięcie powoduje nadmierne wydzielanie hormonów stresu. To prowadzi do rozwoju stanów zapalnych, do osłabienia odporności oraz do różnych chorób, w tym autoimmunologicznych.

Dlatego naszym głównym celem jest edukowanie kobiet, aby nie zapominały o emocjonalnej stronie tej choroby. Uważamy, że niewyrażone emocje i nieprzepracowany stres, jest głównym powodem aktywowania choroby, która może być zapisana w genach. W odpowiedzi na potrzeby wielu naszych kursantek stworzyłyśmy kurs, który pomaga w odnalezieniu emocjonalnej strony choroby.



PLAN DZIAŁANIA

Jesteśmy gorącymi zwolenniczkami filozofii Kaizen. W najprostszy sposób Kaizen mogłybyśmy zdefiniować jako małe, banalne” kroki, które stopniowo prowadzą nas do osiągnięcia zamierzonego celu.

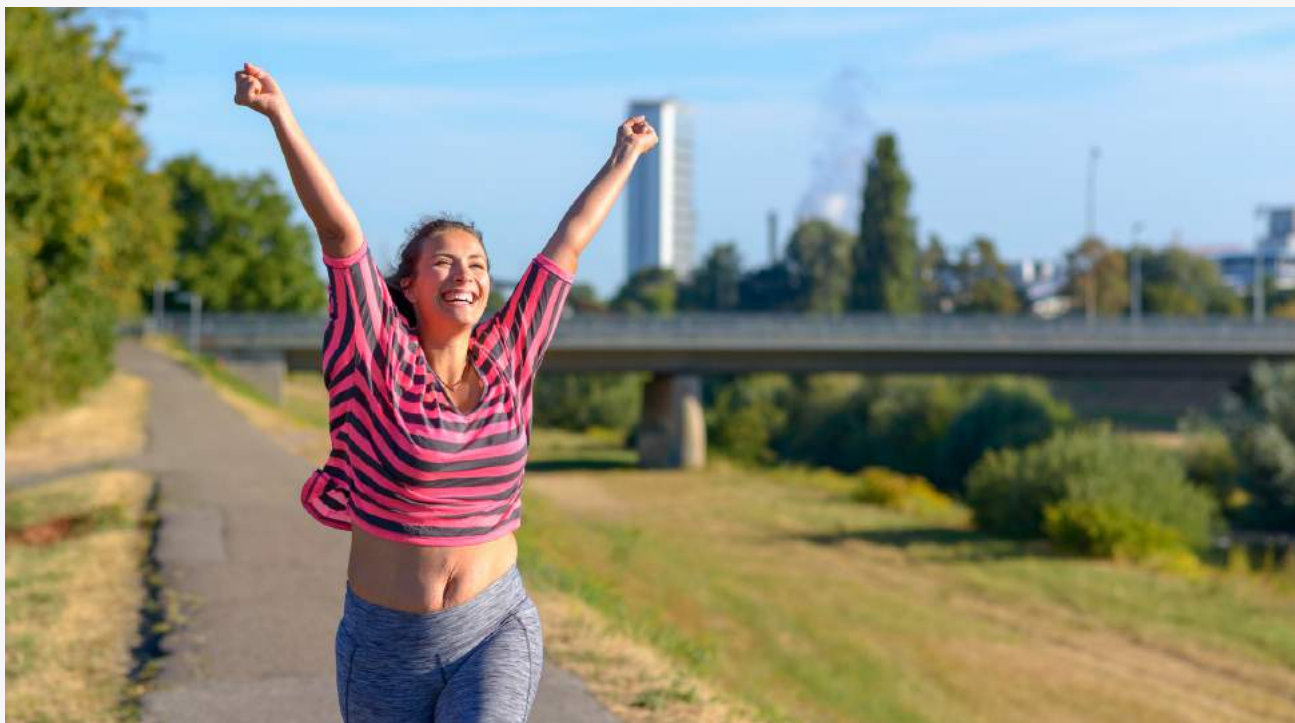
W latach 80. XX w. metodą Kaizen zainteresował się dr Robert Maurer u UCLA School of Medicine. Wpadł wtedy na pomysł stosowania tej metody w gabinetach psychologicznych, pomagając pacjentom dążyć do wyznaczonych celów. Aby wyjaśnić, jak wykorzystać Kaizen w codziennym życiu i motywacji, tym razem zajrzyjmy na chwilę do gabinetu dr Maurera i poznajmy Julię, pacjentkę, która zmieniała podejście do pracy z nawykami, a w planie działania, który chcemy ci pokazać, chodzi właśnie o zmianę nawyków.

FILOZOFIA KAIZEN:

- MAŁE KROKI
- NIE BUDZĄ OPORU
- STOPNIOWE OSIĄGNIĘCIE CELU
- "OSZUKANIE MÓZGU"
- OSWOJENIE LĘKU PRZED ZMIANĄ
- MOTYWACJA NA STABILNYM POZIOMIE



HISTORIA JULII



Julia siedziała w gabinecie Maurera. To była jej pierwsza wizyta, ale już nie liczyła, która z kolei u specjalisty. Była u kilku psychologów i lekarzy i każde kolejne spotkanie kończyło się tym samym: „Powinna Pani zacząć ćwiczyć i przejść na dietę. Gdy pozbędzie się Pani nadwagi, problemy z nadciśnieniem i szybkim męczeniem zostaną rozwiązane. Przepiszę Pani takie tabletki, po których lepiej się Pani poczuje”. „Łatwo powiedzieć”, pomyślała. „Gdyby wiedzieli z czym muszę się borykać. Jestem samotną matką wychowującą dwójkę dzieci, mam depresję i przytłaczają mnie codzienne obowiązki,

a co dopiero regularne 1,5 godzinne treningi. Nikt tego nie zrozumie, dopóki tego nie doświadczy”.

Tym razem jednak zachowanie psychologa było zupełnie inne. Gdy do pokoju wszedł Maurer, jego oczom ukazała się smutna kobieta o podkrążonych oczach. „Ćwiczenia fizyczne polecaliśmy setkom pacjentów, ale bardzo niewielu ćwiczyło regularnie” –pomyślał. „Zazwyczaj nie zaczynali oni w ogóle albo bardzo szybko odpuszczali”. Patrzył na Julię i widział kobietę, która większość swojego czasu poświęcała na utrzymanie domu i zajmowanie się dziećmi. Jedyne wolny czas na jaki mogła sobie pozwolić to półgodzinny relaks na kanapie przed telewizorem.

Julia miała 15 kg nadwagi i była zupełnie zdemotywowana do jakiegokolwiek pracy nad sobą. Murer wiedział, że propozycja planu treningowego nie zadziałała i miał oczywiście rację, ponieważ Julia takie bezskuteczne porady dostawała już wielokrotnie. Co zatem zrobić? Maurer wpadł na szalony (jak na tamten czas) pomysł i zaryzykował pytaniem: „A może w trakcie oglądania telewizji spróbujesz pochodzić w miejscu przez minutę?” Julia uśmiechnęła się i odpowiedziała: „W zasadzie mogę spróbować”. Kiedy Julia pojawiła się na następnej wizycie, oznajmiła, że chciałaby czegoś więcej. Maurer doznał wtedy olśnienia. Zauważył bowiem, że mały krok, jaki zaproponował Julii, w niewielkim stopniu, ale jednak zmienił jej podejście do aktywności. Zamiast negatywnej postawy, która często towarzyszy osobom zaczynającym zrzucanie wagi, u Julii widać było pozytywne nastawienie i uśmiech. Przez ostatnie tygodnie regularnie, przez minutę maszerowała przed telewizorem, a teraz chciała czegoś więcej. Oczywiście jej aktywność była niewielkie w porównaniu do planów treningowych, ale lepsze to niż nic. „Co jeszcze mogę robić?” – zapytała?*



DLACZEGO KAIZEN?

W dużym skrócie. Nasz mózg jest skonstruowany tak, aby przeciwstawiać się zmianom. Jaszczurzy (najstarsza ewolucyjnie część naszego mózgu) mózg nie lubi wychodzić poza strefę komfortu, a na wszelkie nowe wyzwania reaguje lękiem lub zniechęceniem. Albo jednym i drugim. Tak było też w przypadku Julii, którą strach początkowo motywował do odwiedzenia lekarza, ale gdy wystuchiwała jego zaleceń, stres przed nie poradzeniem sobie w nowej sytuacji był tak silny, że nie robiła nic. Wiedziała, że to irracjonalne, że powinna się ruszyć, ale gadzi mózg robił swoje i wybierała kanapę zamiast treningu. Przynajmniej do momentu, w którym spotkała na swojej drodze Maurera. Metoda Kaizen daje nam możliwość „oszukania mózgu”. Ważne, aby pierwszy, najmniejszy krok, na który się zdecydujemy, nie budził naszego oporu.

STWÓRZ SWÓJ PLAN DZIAŁANIA MAŁYMI KROKAMI!

ZASTANÓW SIĘ, JAKIE KROKI MOŻESZ WYKONAĆ W KAŻDYM OBSZARZE, ABY PRZYBLIŻYĆ SIĘ DO CELU, JAKIM JEST ZDROWIENIE. PONIŻEJ ZAMIESZCZAMY NASZE PODPOWIEDZI. ZWRÓĆ UWAGĘ, JAK MAŁE SĄ TO KROKI. TY ZAPISZ SOBIE SWOJE I DZIAŁAJ!

LEKARZ I BADANIA

- znajdź lekarza
- sprawdź wyniki
- spisz je do zeszytu
- załóż dzienniczek



PSYCHE

- wstawaj 15 minut wcześniej
- przynajmniej 4 razy w tygodniu medytuj, nawet po 5 min
- śpij po 8h dziennie
- praktykuj wdzięczność
- miej do siebie zaufanie
- ograniczaj ilość informacji
- ogranicz social media wieczorami
- korzystaj z małych kroków
- bądź wyrozumiała i cierpliwa
- zmień środowisko
- bądź uważna na swoje potrzeby
- zagraj o zdrowie i poczuć się szczęśliwa

DIETA I SUPLEMENTY

- włącz suplementacje
- wykonaj badania podstawowych niedoborów
- poszukaj dietetyka
- zainstaluj fitatu
- sprawdź swoje zapotrzebowanie kaloryczne
- eliminacja produktów zapalnych
- wprowadź enzymy
- probiotyki
- znajdź sobie dania zastępcze

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- zacznij od krótkich aktywności
- zastanów się jaka forma ruchu sprawia ci radość
- poszukaj motywatora
- zaczynaj rano



JEŚLI NIE RADZISZ SOBIE Z OBJAWAMI CHOROBY - MOŻEMY CI POMÓC!



W niniejszym ebooku zawarłyśmy tylko część tego, czego uczymy i jak pomagamy.

Tematem Hashimoto zawodowo zajmujemy się od lat. Zawodowo zajmujemy się wspieraniem ludzi w zmianie, zwłaszcza w chorobie. Jesteśmy dyplomowanymi life coachami oraz trenerkami procesów zmian. Pracujemy z grupami oraz indywidualnie. Same zostałyśmy zdiagnozowane kilkanaście lat temu. Docieramy do najlepszych specjalistów w Polsce (lekarzy endokrynologów, ginekologów, diabetologów, dietetyków, trenerów personalnych, seksuologów, psychologów, fizjoterapeutów i wielu innych).

Dziś czujemy się dobrze, chociaż choroba Hashimoto wymaga od nas ciągłej uważności, aby tego nie stracić. To oznacza, że nie tylko wiemy o czym mówimy, ale również wiemy, jak o tym mówić. Wokół Hashimoto narosło wiele mitów i niedopowiedzeń, dlatego postanowiłyśmy rozwiewać je, opierać się na rzetelnych źródłach i wyprowadzać osoby chore z chaosu, w którym się znalazły.

Dajemy im konkretne informacje oraz pokazujemy, jak krok po kroku, zacząć zdrowieć. Wiemy jak to zrobić! Chcemy dać innym nadzieję i pokazywać, że z tą chorobą można żyć świetnie, bez objawów, a wielu przypadkach lepiej niż przed chorobą. My żyjemy dziś z tą chorobą w dużo większym komforcie niż kiedyś, bo nie odczuwamy tak dotkliwie jej objawów. Lidka, w procesie swojej zmiany, dziś już nie przyjmuje hormonów.

Katalog szkoleń znajdziesz na kolejnych stronach.

POZNAJ NASZE TOPOWE SZKOLENIA, DZIĘKI KTÓRYM WIELE KOBIET ZACZEŁO ZDROWIEĆ!

Jeśli sumiennie je zrealizujesz, odzyskasz radość życia, siłę i wiarę, że z chorobą da się dobrze żyć! Z naszych szkoleń skorzystało już ponad 24 tysiące chorujących. Kliknij na obrazek przedstawiający poszczególne szkolenia i dowiedz się więcej.

 <p>OGARNIJ TARCZYCĘ I POKONAJ HASHIMOTO</p> <p>1 Best Seller</p>	 <p>OSOLOWOŚĆ HASHIMOTO. OGARNIJ PSYCHIKĘ, EMOCJE I STRES</p> <p>1 Best Seller</p> <p>10 EDYCJA!</p>
 <p>JAK PRAWIDŁOWO CZYTAĆ WYNIKI BADAŃ I ZACZAĆ ZDROWIEĆ W HASHIMOTO</p>	 <p>SKUTECZNA DIETA W HASHIMOTO</p>
 <p>JAK ZDROWO SCHUDNAĆ I CO JEŚĆ W HASHIMOTO</p>	 <p>ROLA JELIT W HASHIMOTO I ICH WPŁYW NA CHOROBE</p>
 <p>NADWAGA - INSULINOOPORNOŚĆ CZY HASHIMOTO?</p>	 <p>JAK POZBYĆ SIĘ MGŁY MÓZGOWEJ</p>

ZMIENIAMY ŻYCIE KOBIEC NA ZDROWSZE!

 	JAK SKUTECZNIE OPANOWAĆ STRES I EMOCJE W HASHIMOTO →	 	DEPRESJA W HASHIMOTO →
 	MOTYWACJA W DRODZE DO ZDROWIA - JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI I ZAPLANOWAĆ ZMIANY W ŻYCIU →	 	JAK PODNIEŚĆ LIBIDO W HASHIMOTO →
 	JAK SKUTECZNIE LECZYĆ HASHIMOTO →	 	JAK WYZDROWIEĆ Z HASHIMOTO I ODZYSKAĆ RADOŚĆ ŻYCIA →
 	ZŁOTE ZASADY, DZIĘKI KTÓRYM OGARNIESZ HASHIMOTO I ZACZNIESZ ZDROWIEĆ →	 	JAK BYĆ BARDZIEJ ASERTYWNĄ I ZADBAĆ O WŁASNE POTRZEBY →

ZMIENIAMY ŻYCIE KOBIET NA ZDROWSZE!



ZOBACZ WSZYSTKIE NASZE SZKOLENIA

[KLIKNIJ - TUTAJ!](#)



JEŚLI CHCESZ SIĘ Z NAMI SKONTAKTOWAĆ,
ZAPYTAĆ O COŚ LUB ZOBACZYĆ NASZE AKTUALNE PROJEKTY,
ZAPRASZAMY! ZNAJDZIESZ NAS NA FACEBOOKU,
INSTAGRAMIE ORAZ YOUTUBIE JAKO #**OGARNIJHASHIMOTO**

- Nasz ebook napisany jest w celach edukacyjnych, informacyjnych i poglądowych.
- Nie może zastąpić porady lekarza lub innego specjalisty ochrony zdrowia.
- Niniejsze opracowanie należy do Ogarnij Hashimoto i objęte jest prawem autorskim.
- Wszelkie udostępnianie, kopiowanie całości lub części, cytowanie bez podania autora jest zabronione i może grozić konsekwencjami prawnymi.