

BEZPŁATNY EBOOK

dh
OGARNIJ
HASHIMOTO

**Przewodnik
po suplementacji
w Hashimoto!**

SPIS TREŚCI

01 WSTĘP

02 SUPLEMENTACJA PODSTAWOWA

- Witamina D3
- Kwasy omega 3
- Magnez
- Witamina C

03 SUPLEMENTY WSPIERAJĄCE RÓŻNE OBJAWY

- Suplementacja wspierająca pracę tarczycy
- Problemy ze zmęczeniem i brakiem energii
- Zła konwersja hormonów tarczycy, brak efektów, mimo leczenia, przyjmowanie syntetycznych hormonów i antykoncepcji
- Mgła mózgowa
- Insulinooporność, spowolnienie metabolizmu, problemy ze zrzuceniem wagi
- Problemy z wypadającymi włosami, suchą skórą i łamliwymi paznokciami
- Niepłodność, problemy z zajściem w ciążę
- Problemy z libido
- Problemy ze stresem, napięciem, snem, zmęczeniem
- Jesteś w ciąży?
- Problemy z kobiecą gospodarką hormonalną
- Problemy z jelitami



WSTĘP

Suplementacja przy Hashimoto jest niezbędna. Ze względu na stany zapalne, problemy z jelitami, przyswajaniem składników odżywczych i kilku innych powodów, nie jesteś w stanie uzupełnić niedoborów tylko z diety. O jakości dzisiejszej żywności nie będziemy się rozpisywać. Istnieje już wiele badań, które mówią o niedoborach występujących przy chorobach autoimmunologicznych.

Wiemy też, że można pogubić się w tym, co powinno się suplementować, a co nie. Dlatego stworzyliśmy tę ściągawkę, aby było Ci łatwiej. Podzieliłyśmy ją na suplementację podstawową, którą powinien zażywać każdy, niezależnie od tego, czy choruje czy nie oraz na dodatkową. Pamiętaj, że nie powinno się brać suplementów w ciemno. Zrób badania i skonsultuj się z lekarzem, zanim wdrożysz suplementację. Nasza ściągawka nie powinna być traktowana jako porada lekarska.



Kilka wskazówek na początek:

- Nie popijaj suplementów kawą, herbatą czy sokiem, najlepiej tylko wodą.
- Niektóre suplementy zażywa się z jedzeniem, inne na czczo, a jeszcze inne pomiędzy posiłkami.
- Suplementy mogą oddziaływać na siebie synergicznie (wzmocnić swoje działanie) lub antagonistycznie („przeszkadzać” sobie nawzajem), dlatego nie można przyjmować suplementów „jak leci”. Kolejność i pora dnia są istotne.
- Niektóre suplementy wchodzi w interakcje z lekami. Jeśli zażywasz jakieś leki, sprawdź jak wpływają na nie suplementy.

Kamila i Lidia

SUPLEMENTACJA PODSTAWOWA

WITAMINA D3

- Jest podstawą suplementacji, nawet osób zdrowych.
- W tym roku wyszły zalecenia, że witaminę D powinno suplementować się przez cały rok!
- Witamina D odpowiada za wiele procesów w naszym organizmie.
- Przy chorobach autoimmunologicznych jest wręcz niezbędna.
- Obniża przeciwciała, wspiera układ odpornościowy, wpływa na układ nerwowy i nastrój.
- Optymalny poziom witaminy D to około 80 ng/ml. Niezbędne minimum to 50 ng/ml.



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!

SUPLEMENTACJA PODSTAWOWA

KWASY OMEGA 3

- Ich niedobór ma 96% kobiet w chorobą Hashimoto.
- Nie jesteśmy w stanie dostarczyć odpowiedniej ilości kwasów omega 3 z diety. No chyba, że jesz dużo ryb tłustych, dobrej jakości. Dlatego trzeba je suplementować.
- Kwasy omega 3 obniżają przeciwciała, działają „nawilżająco” na skórę, cerę i paznokcie, obniżają poziom „złego” cholesterolu, poprawiają nastrój, pomagają pozbyć się mgły mózgowej i wiele innych.



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!

SUPLEMENTACJA PODSTAWOWA

MAGNEZ

- Niewiele osób o tym wie, ale magnez ma również działanie przeciwzapalne.
- Odgrywa ważną rolę w regulacji funkcji układu nerwowego.
- Wspiera mięśnie, kości, serce.
- Często stosowany przy problemach ze snem.
- Redukuje stres, poprawia nastrój i funkcje mózgu.
- Najlepiej przyswajalne formy magnezu to: cytrynian, mleczan, glicynian, jabłczan, magnez chelatowany.



[SPRAWDŹ!](#)

[SPRAWDŹ!](#)



[SPRAWDŹ!](#)

SUPLEMENTACJA PODSTAWOWA

WITAMINA C

- Oprócz znanych właściwości witaminy C związanych z poprawą odporności, ma ona jeszcze działanie antyoksydacyjne – wspiera organizm w walce ze stresem oksydacyjnym, na który wrażliwa jest nasza tarczyca.
- Wzmacnia działanie selenu i cynku, które są niezbędne do wspierania pracy tarczycy.
- Witamina C poprawia również wchłanianie hormonu (lewotyrosyny).
- Badania wykazały, że zażywanie 500-1000 mg witaminy C razem z hormonem powodowało obniżenie TSH o 70% oraz wzrost ft3 i ft4.



SPRAWDŹ!

JAK PRZYJMOWAĆ POWYŻSZE SUPLEMENTY?

- Witamina D i kwasy omega 3 – rano, najlepiej do śniadania zawierającego tłuszcz. Kwasy Omega 3 można też przyjąć do obiadu.
- Magnez – zależy od formy. Rano – jabłczan, cytrynian, wieczorem – taurynian, glicynian.
- Witamina C – rano na czczo, pijemy razem z hormonem.

SUPLEMENTY WSPIERAJĄCE RÓŻNE OBJAWY

SUPLEMENTACJA WSPIERAJĄCA PRACĘ TARCZYCY

- Uzupełnienie brakujących witamin i minerałów, które wspierają pracę tarczycy i układu hormonalnego.
- Trzy tabletki, które mają ułożone składniki tak, aby wzmacniać swoje działanie i się nie antagonizować.
- Trzy kapsułki – pierwszą przyjmujesz rano do śniadania, drugą do obiadu, a trzecią do kolacji.
- Niwelują większość objawów niedoczynności tarczycy. Polecamy: **Thyrosset** lub **ThyroMe Complex**. Możesz stosować je razem z **ThyroMe Pro**, aby dodatkowo wesprzeć pracę układu immunologicznego.



SPRAWDŹ!

SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!

SUPLEMENTY WSPIERAJĄCE RÓŻNE OBJAWY

PROBLEMY ZE ZMĘCZENIEM I BRAKIEM ENERGII

- Wsparcie pracy mitochondriów, które produkują energię - **Koenzym Q10 z l - karnityną.**
- Suplementy te przyjmuj rano i w zależności od zapotrzebowania do max. południa, ponieważ działają pobudzająco i mogą utrudniać zasypianie, jeśli weźmiesz w drugiej części dnia.
- Problemy ze zmęczeniem i brakiem energii mogą wynikać z towarzyszącego często Hashimoto – KPU (kryptopiroluria). KPU powoduje wypłukiwanie z organizmu wielu cennych witamin i minerałów, m.in. cynku, biotyny, witaminy z grupy B. I tutaj z pomocą przychodzi **suplement na KPU**. Ten suplement również przyjmuj w pierwszej części dnia. Najlepiej do posiłku.



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!

MGŁA MÓZGOWA, PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ I KONCENTRACJĄ

- Jeśli zauważasz u siebie takie objawy jak: problemy z koncentracją, z pamięcią, zapominasz proste słowa, nie możesz się skupić, towarzyszy Ci znużenie i senność, to mogą to być objawy mgły mózgowej.
- W naszym sklepie znajdziesz nukleotydy, które rewelacyjnie działają na mgłę mózgową, problemy neurologiczne i pamięć – **Nucleozin** i **Nucleoplex**.
- Dodatkowo mają właściwości regulujące odporność, wspierają regenerację po covid i poprawiają pracę jelit.
- Na poprawę pamięci polecamy również **MemoryMe**.



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!

INSULINOOPORNOŚĆ, SPOWOLNIENIE METABOLIZMU, PROBLEMY ZE ZRZUCENIEM WAGI, PUCHNIĘCIE, SENNOŚĆ PO POSIŁKACH, ZMĘCZENIE

- Jeśli zauważasz u siebie: senność po posiłkach, ciągły apetyt, problemy ze zrzućeniem wagi, to mo¿esz mieć insulinooporność.
- Aby utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi, poprawić metabolizm, poradzić sobie z wagą, zmęczeniem i sennością po posiłkach polecamy [Nutriformin](#), [Insubest](#) lub [BestBody](#).



[SPRAWDŹ!](#)



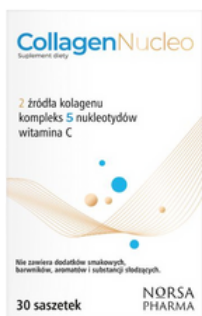
[SPRAWDŹ!](#)



[SPRAWDŹ!](#)

PROBLEMY Z WYPADAJĄCYMI I SŁABYMI WŁOSAMI, SUCHĄ SKÓRĄ I ŁAMLIWYMI PAZNOKCIAMI

- Na te problemy polecamy Ci **Collagen Nucleo** (kolagen z nukleotydami), **SmartMe**, **ShineMe** oraz **NewMe**, **BeautyMe**. Są to produkty, dzięki którym zatrzymasz wypadanie włosów, poprawisz kondycję skóry czy paznokci, Twoje włosy będą gęstsze, błyszczące i po prostu zdrowe.
- Problem z wypadaniem włosów to również niedobór cynku lub wspomniane wcześniej KPU.
- Przyczyną wypadania włosów może być również niedobór cynku.
- A jeśli chcesz mieć ładnie opaloną, w dobrej kondycji skórę, to zastosuj **BrownMe**, które jest swego rodzaju wewnętrznym SPF.



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!

NIEPŁODNOŚĆ, PROBLEMY Z ZAJĘCIEM W CIĄŻĘ

- Produkty wspierające płodność zarówno kobiet, jak i mężczyzn.
- Suplementy opracowane przez dietetyka oraz lekarza. **UP Fertil Formula Women** wspiera produkcję progesteronu, poprawia jakość jajeczek oraz pozytywnie wpływa na działanie układu immunologicznego pod kątem płodności.
- **UP Fertil Formula MEN** został dostosowany do potrzeb mężczyzn starających się o potomstwo.



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!

JESTEŚ W CIĄŻY?

- Podczas ciąży zadбай o odpowiednie formy witamin – szczególnie metylowany kwas foliowy.
- Ważne są również odpowiednie dawki. To wszystko zapewni Ci **LittleMe** lub **Up Pregnancy+**, wspierający prawidłowy rozwój ciąży.



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!

PROBLEMY Z LIBIDO

- Jeśli chcesz pobudzić swoją seksualność, podnieść libido, pozytywnie wpłynąć na swój nastrój to polecamy Ci **VibeMe**.



SPRAWDŹ!

PROBLEMY Z KOBIECĄ ROZREGULOWANĄ GOSPODARKĄ HORMONALNĄ

- Suplementy te będą pomocne w schorzeniach takich jak PCOS, nieregularne miesiączki, napięcie przedmiesiączkowe, problemy z endometriozą.
- W takich zaburzeniach idealny będzie **HarmonyMe**, który pomaga w regulacji gospodarki hormonalnej.
- A jeśli jesteś w okresie menopauzalnym, to nieodzownym wsparciem będzie **Menopause Natural+**.



SPRAWDŹ!

SPRAWDŹ!

PROBLEMY ZE STRESEM, NAPIĘCIEM, SNEM, ZMĘCZENIEM, NADPOBUDLIWOŚCIĄ EMOCJONALNĄ

- Na te problemy polecamy Ci następujące produkty: **RestMe**, **ChillMe**, **HappyMe**, a także **magnez**, o którym pisaliśmy wcześniej.
- Dzięki nim zmniejszysz napięcie, uspokoisz się, zwiększysz swoją odporność na stres, poprawisz jakość snu, lepiej się zregenerujesz.



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!

ANEMIA I PROBLEMY Z NISKĄ FERRYTYNĄ

- Przy tych problemach ważne jest, aby w pierwszej kolejności zadbać o jelita (suplementację znajdziesz na kolejnej stronie) oraz na odpowiednie wchłanianie żelaza z pożywienia.
- Pomogą Ci w tym **FeMe** oraz **LaktoferinNucleo**



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!

PROBLEMY Z JELITAMI

- Suplementy wspierające mikrobiotę, na wzdęcia, zaparcia, biegunki, gazy, wspierające procesy trawienne, gojenie i regenerację jelit.
- Suplementy te zapewnią także ochronę przed wirusami, bakteriami i grzybami.
- Polecamy: **Colostrum**, **Nucleobutin**, **Nucleobutin Forte**, **Maślan Sodiu Forte**, **Ekosynbiotyki**, **BestBiotic**.



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!

WYSOKIE PRZECIWCIAŁA

- Wysokie przeciwciała w hashimoto oznaczają aktywny stan zapalny, a co za tym idzie takie objawy jak: zmęczenie, mgła mózgową, zwolniony metabolizm i większość objawów występujących przy hashimoto i niedoczynności tarczycy.
- Przeciwciała trzeba obniżyć i da się to zrobić.
- Pomocne będą: kwasy omega3, witamina D, magnez, selen, cynk, czarnuszka, kurkumina, witamina b12, kwas foliowy (metylowany!)



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!



SPRAWDŹ!

POWYŻSZE SUPLEMENTY PRZYJMUJ ZGODNIE Z ZALECENIAMI NA OPAKOWANIU!

Wszystkie suplementy znajdziesz u nas w **sklepie**. Są one najwyższej jakości, przebadane i sprawdzone. Każdego z producentów poznałyśmy i dlatego z czystym sumieniem je polecamy. Same stosujemy większość z wymienionych tutaj produktów.



Przygotowałyśmy dla Ciebie rabat na zakup suplementów - **5%!**

Podczas zakupów użyj kodu:

SUPLE5

Promocja jest ważna do 16.07, do północy.