



PRZYCZYNY C.D.

Toksyny niestety są obecne wszędzie, od powietrza po jedzenie. Czy to oznacza, że nie powinniśmy na nie zwracać uwagi? Możemy wiele zrobić, aby uniknąć toksyn czy szkodliwej chemii. Na szczęście kosmetyki czy produkty do czyszczenia domu w wersji ekologicznej są teraz bardzo popularne. Są łatwo dostępne, nawet w zwykłych sklepach, a cenowo niewiele różnią się od swoich tradycyjnych odpowiedników. Podobnie jest z żywnością. Mamy coraz lepszy dostęp do ekologicznej żywności, nawet w supermarketach. Warto też dokładnie myć warzywa i owoce.

W obecnych czasach obserwuje się wzrost zachorowań na Hashimoto. Czy to oznacza, że wcześniej ludzie nie chorowali? Chorowali, ale Hashimoto nie było tak popularne. Często zdarza się nam, że na nasze warsztaty czy szkolenia przychodzą osoby „zdrowe”, które nie zostały zdiagnozowane. Przychodzą, bo martwią się swoimi objawami. Po szkoleniu, kiedy wiedzą jakie badania wykonać, okazuje się, że miały rację i przeczucie ich nie myliło. Wracają do swoich lekarzy z wynikiem wskazującym na Hashimoto. Dostęp do wiedzy, przyznawanie się osób popularnych do choroby oraz większa świadomość na temat chorób tarczycy powoduje, że wiele osób jest diagnozowanych wcześniej, zanim jeszcze wystąpią objawy. Dlatego też obserwujemy wzrost zachorowań, a raczej zdiagnozowanych osób. Wiemy też, że do uaktywnienia Hashimoto przyczynia się obecny styl życia wielu ludzi. Brak snu, praca po godzinach, nie dbanie o prawdziwy odpoczynek, siedzący tryb życia, zła dieta, przetworzona żywność, pośpiech, permanentny brak czasu. To wszystko powoduje stres i koło się zamyka.

Kolejną przyczyną mogą być zakażenia wirusowe czy bakteryjne, często przenoszone nawet z dzieciństwa lub nie zdiagnozowane. Przykładem takich infekcji są np. Yersinia, wirus Epsteina – Barra czy Helicobacter.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BADAŃ?



ZASTOSUJ KILKA PODSTAWOWYCH ZASAD

Za chwilę dowiesz się, jakie badania wykonać, aby zdiagnozować chorobę Hashimoto, jakie wykonać na wizytę u endokrynologa oraz o jakie badania pogłębić diagnostykę, kiedy nadal czujesz się źle. Ale zanim do tego przejdziemy kilka słów o tym, jak przygotować się do badań.

Ma to ogromne znaczenie, ponieważ wyniki mogą się od siebie znacząco różnić, jeśli nie podejmiemy do badań, stosując się do podstawowych zasad. W naszym przypadku różnica w wyniku TSH zrobiona dzień po dniu, w różnych okolicznościach wynosiła czasem nawet 100% więcej. Pierwsze badanie było zrobione po intensywnym wysiłku wieczorem (wynik 3,2), drugie następnego dnia, stosując się do zasad (1,5). Jak widać różnica jest diametralna.