

Elle Russ

KONIEC PROBLEMÓW Z TARCZYCĄ



Wyeliminuj zmęczenie, nadwagę
i brak energii dietą Paleo

**KONIEC
PROBLEMÓW
Z TARCZYCĄ**

Elle Russ

KONIEC PROBLEMÓW Z TARCZYCĄ



Wyeliminuj zmęczenie, nadwagę
i brak energii dietą Paleo

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-047-9

Tytuł oryginału: *The Paleo Thyroid Solution: Stop Feeling Fat, Foggy,
And Fatigued At The Hands Of Uninformed Doctors – Reclaim Your Health!*

Copyright © 2016 by Elle Russ

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny
one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy
zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz
jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby
informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji.
Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia,
mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Podziękowania	7
Wprowadzenie	9
1. Tarczyca – ważny gruczoł (<i>Wiadomości o tarczycy dla opornych w dziedzinie nauk ścisłych i nienawidzących matematyki</i>)	15
2. Objawy, przyczyny i diagnoza niedoczynności tarczycy (<i>Co właściwie dzieje się z moim ciałem i jak mam sobie z tym poradzić?</i>)	33
3. Rozwiązywanie problemów z tarczycą: lekarstwa i suplementy diety (<i>Pozbądź się niedoczynności tarczycy!</i>)	67
4. Badanie T3 i odwrotnej T3 (<i>Zapomniane pochodne zdrowia tarczycy</i>)	121
5. Dieta i ćwiczenia w zgodzie z Paleo (<i>2,5 miliona lat wiedzy</i>)	149

6. Styl życia i kontrola stresu w zgodzie z Paleo (<i>We wszystkim chodzi o kortyzol i glukozę</i>)	225
7. Wprowadzenie rozwiązania problemów z tarczycą w zgodzie z Paleo (<i>Robimy postępy</i>)	253
8. Historie osób, które odniosły sukces (<i>Zwycięzcy na mecie</i>)	269
Wnioski	315
Załącznik I: Szczegółowy komentarz Gary'ego E. Foresmana, lekarza medycyny integracyjnej	317
Załącznik II: Źródła w zakresie Paleo	391

Podziękowania

Przepelnia mnie ogromna wdzięczność dla człowieka, który jest odpowiedzialny za zmianę mojego życia i uratowanie mnie przed problemami związanymi z wahaniami wagi, uzależnieniem od jedzenia, schorzeniami nadnerczy, nieprawidłowym metabolizmem hormonów tarczycy i pogorszeniem stanu zdrowia.

Marku Sissonie, jesteś moim bohaterem!

Wprowadzenie

Przez pięć lat swojego życia cierpiałam z powodu niezdiagnozowanej niedoczynności tarczycy i niedoczynności tarczycy wywołanej odwrotną T3. Niestety moja historia nie jest wyjątkowa. Tak jak miliony pacjentów z chorą tarczycą, nie byłam w stanie znaleźć lekarza lub endokrynologa, który byłby tak wykwalifikowany, aby wyleczyć mnie z niedoczynności tarczycy. Po dwóch nieszczęśliwych latach, gdy nie miałam jeszcze diagnozy, w końcu sama wzięłam odpowiedzialność za swoje zdrowie i zostałam swoim własnym lekarzem. To było straszne, bo czułam się zlekceważona przez środowisko medyczne, w tym ponad pięćdziesięciu cenionych lekarzy, z którymi się konsultowałam. Jeżeli ja miałam problemy ze znalezieniem lekarza, który mógłby mi pomóc, tutaj w Los Angeles, nawet nie wyobrażam sobie, jak trudno byłoby przejść tę drogę w mniejszych miastach w Stanach Zjednoczonych.

Gdy decydowałam się na porzucenie medycyny głównego nurtu, która doprowadziła mnie do ślepego zaułka, mój stan zdrowia pogarszał się tak szybko, że każdy dzień był wypełnio-

ny cierpieniem, jako że dręczyło mnie ponad trzydzieści różnych objawów niedoczynności tarczycy. Próbując rozpocząć od nowa, otwarta na wszystkie możliwości, wykonałam badania laboratoryjne, kupiłam bez recepty syntetyczne hormony tarczycy przez internet i rozpoczęłam przygodę z medycyną integracyjną. To faktycznie zadziałało. Zadziałało wspaniale, jednak tylko na chwilę.

W 2011 roku przeżyłam drugi atak niedoczynności tarczycy spowodowany problemem z odwrotną T3. To rzadkie, jakkolwiek coraz powszechniejsze, schorzenie tarczycy. Wielu lekarzy nie ma pojęcia, jak badać pacjenta w tym kierunku ani jak go leczyć. W ciągu dziesięciu lat po raz drugi musiałam zostać swoim własnym lekarzem. I ponownie się udało.

Pomimo że jestem pisarką (pracuję w telewizji i filmie, w Hollywood), nigdy nie miałam zamiaru napisać książki o tarczycy ani o żadnych problemach zdrowotnych. Wydawało się jednak, że wszędzie, dokąd się udaję, wpadam na kogoś cierpiącego na niedoczynność tarczycy, niezdiagnozowanego albo bezskutecznie leczonego przez lekarzy. Bez mojego udziału, w jakiś sposób, rozmowa zawsze schodziła na ten temat. Po dyskusjach i pomocy ponad stu nieznanym osobom z problemami tarczycy zaczęłam mieć poczucie misji. Moje bliskie związki z Markiem Sissonem i ruchem Primal Blueprint sprawiły, że zrozumiałam, że moim powołaniem jest wprowadzenie zasad Paleo do holistycznego leczenia różnych chorób tarczycy, z którymi nie radzą sobie lekarze medycyny konwencjonalnej.

Jedne z najgorszych objawów niedoczynności tarczycy to bezzasadne przybieranie na wadze oraz niezdolność do utraty nadmiaru tkanki tłuszczowej mimo intensywnych tre-

ningów i ograniczania ilości spożywanym kalorii. Po optymalizacji poziomu hormonów tarczycowych i po drugim rzucie choroby próbowałam każdej diety i stylu życia, ale bezskutecznie. Zaczęłam wierzyć w to powszechne i błędne przekonanie, które część lekarzy przekazuje swoim pacjentom: „Jeśli choruje się na niedoczynność tarczycy, zawsze będzie się mieć nadwagę”.

Prawdą jest, że nawet po optymalizacji poziomu hormonów tarczycy, gdy 99,9% objawów niedoczynności tarczycy znika, pacjenci często nie mogą zgubić dodatkowych kilogramów, jednakże istnieje rozwiązanie.

Rozwiązanie problemów z tarczycą zgodnie z zasadami Paleo to coś więcej niż utrata zbędnych kilogramów bez wysiłku. Przyjęcie stylu życia zgodnego z zasadami Paleo to najszybszy i najskuteczniejszy sposób optymalizacji metabolizmu hormonów tarczycy, który jest przeznaczony dla każdego: **niezależnie od tego, czy cierpi się z powodu chorób tarczycy**. Każdy człowiek posiada gruczoł tarczycy, który odgrywa kluczową rolę we wszystkich procesach metabolizmu. Jeśli metabolizm hormonów tarczycy nie jest prawidłowy, może to prowadzić do przyrostu masy ciała i wielu problemów związanych z tarczycą.

Można tutaj wspomnieć o niedoczynności tarczycy, chorobie Hashimoto i problemach z odwrotną T3. Konieczne jest, aby lekarze leczący pacjentów z chorobą tarczycą poznawali wszystkie najnowsze sposoby leczenia, by mogli pomagać swoim pacjentom w odzyskaniu dobrego samopoczucia. Z przyjemnością i nadzieją przedstawię ci szczegółowy plan wyleczenia niedoczynności tarczycy. Jeśli teraz czujesz się przytłoczony, zagubiony i przestraszony oraz nie wiesz, czy

kiedykolwiek może się to udać, przejdź do rozdziału 8. i rozpocznij lekturę od historii osób, które kiedyś znajdowały się dokładnie tam, gdzie ty teraz jesteś, ale odkryły drogę prowadzącą do zdrowia i szczęścia. Potem wróć do rozdziału 1., a rozpocniemy twoją własną podróż prowadzącą do lepszego stanu zdrowia.

W **rozdziale 1.** dowiesz się, jak działa gruczoł tarczycy i dlaczego może pracować nieprawidłowo.

W **rozdziale 2.** poznasz typowe objawy i sposób prawidłowego diagnozowania problemów z tarczycą.

W **rozdziale 3.** zapoznasz się ze stosowanymi suplementami i możliwościami terapii substytucyjnej hormonami tarczycy wraz ze sposobami dawkowania.

W **rozdziale 4.** opisuję bardzo rzadko stosowany sposób leczenia poprzez przyjmowanie samej T3 oraz pomijane schorzenie tarczycy zwane odwrotną T3.

Dzięki **rozdziałowi 5.** nauczysz się, jak dieta Paleo i odpowiednie ćwiczenia wpływają na stan zdrowia oraz optymalizację hormonów tarczycy i powrót do prawidłowej wagi.

W **rozdziale 6.** zbadamy sprawę nadnerczy wraz z wpływem zasad stylu życia Paleo na kortyzol i glukozę, które odgrywają ważną rolę w zachowaniu zdrowia tarczycy.

W **rozdziale 7.** odkryjesz etapowe podejście do wprowadzenia rozwiązania problemów z tarczycą w zgodzie z zasadami Paleo.

W **rozdziale 8.** przeczytasz historie osób, które odniosły sukces po zastosowaniu rozwiązania zgodnego z Paleo, w tym także moją opowieść.

W **załączniku I** zawarto moją fascynującą rozmowę z lekarzem medycyny integracyjnej (oraz „lekarzem Paleo”), Ga-

rym E. Foresmanem. Zachęcam do jej uważnej lektury, aby dowiedzieć, jak i dlaczego lekarze postępują nieprawidłowo oraz jak należy zadbać o tarczycę.

W **załączniku II** znajdziesz informacje o Paleo wraz z innymi treściami, które mogą być pomocne w trakcie podróży prowadzącej do wyleczenia.

Objawy niedoczynności (i niedoczynności wywołanej odwrotną T3)

Jeśli próbuje się opisać odczucia związane z niedoczynnością tarczycy i jej objawy, jest to analogiczne do sytuacji, gdy kobieta próbuje przedstawić bóle menstruacyjne mężczyźnie; jeśli nie doświadczyło się tego samego, nie można tego zrozumieć. Miałam prawie wszystkie objawy z poniższej listy, z wyjątkiem trzech czy czterech. Wiele objawów niedoczynności tarczycy nie jest widocznych dla innych, więc często lekarze i członkowie rodziny/przyjaciele myślą, że te objawy istnieją tylko w czyjejś głowie i wynikają z hipochondrii. Opisane objawy są nie tylko prawdziwe, ale też bardzo często spotykane u osób cierpiących z powodu niezdiagnozowanej lub źle leczonej niedoczynności tarczycy.

- Zimne dłonie/stopy oraz ogólne uczucie zimna odczuwane bez względu na pogodę lub temperaturę.
- Przyrost masy ciała.
- Niemożność utraty zbędnych kilogramów bez względu na podejmowane działania.
- Słabość rąk (może to być ogólne osłabienie takie jak niezdolność do utrzymania czegoś ciężkiego i/lub może to objawiać się zapaleniem ścięgien lub zespołem cieśni nadgarstka).
- Niski poziom energii i wytrzymałości.
- Stany depresyjne lub ogólne złe samopoczucie (oprócz poczucia smutku i poczucia beznadziei, stany dystymii często objawiają się jako **uczucie paraliżu z brakiem motywacji** i niezdolnością do wykonania czegokol-

wiek, nawet jeśli człowiek jest świadomy, że dzieje się coś złego. To tak, jakby nie można było podjąć działań, aby pomóc sobie samemu).

- **Potrzeba** drzemki każdego dnia.
- Zaparcia.
- Spowolnione odruchy (stałam się bardzo niezdarna, przewracałam się i wpadałam na wszystko, mimo że zazwyczaj jestem osobą z dobrą koordynacją).
- Sucha, popękana skóra (na piętach, łokciach, a czasami po wewnętrznej stronie palca wskazującego pojawia się bardzo sucha, łuszcząca, pękająca skóra).
- Włosy są jak guma po dotknięciu (ciągnął się i łamiał).
- Wypadanie włosów.
- Utrata loków przy kręconych lub falowanych włosach.
- Niezdolność do skupienia i koncentracji (wyjątkowe trudności przy czytaniu, nauce lub czynnościach wymagających ciągłego skupienia umysłu, nawet przy oglądaniu filmu lub programu w telewizji. Trzeba ponownie przeczytać dany akapit, aby go zrozumieć. Podczas rozmowy prawie nie rozumie się, co ktoś mówi i/lub natychmiast zapomina się, co ktoś powiedział).
- Mieszanie słów podczas mówienia (rodzaj **dysleksji mowy**) oraz trudności z zapamiętywaniem słów (niezdolność do właściwego mówienia lub właściwej wymowy słów).
- Niższy/głębszy głos lub ostrzejszy/chrapliwy głos.
- Problemy z jasnością myślenia i pamięcią.
- Zaburzenia miesiączkowania, takie jak obfite krwawienia, ciągłe krwawienia, mięśniaki/polipy macicy,

zespół policystycznych jajników (PCOS), intensywny i długotrwały zespół napięcia przedmiesiączkowego.

- Zmiany fibrocystyczne piersi (jedna lub obie piersi mogą być obolale, nadwrażliwe i obrzęknięte, co może być objawem nadmiaru estrogenu).
- Bezpłodność i poronienia.
- Słabe, łamliwe, popękane oraz rozdwarzające się paznokcie.
- Bolesność mięśni i ogólna nadwrażliwość na ból.
- Zaburzenia ciśnienia krwi (wysokie lub niskie).
- Świąd ucha wewnętrznego (to jak próba podrapania się w miejscu, do którego nie ma dostępu, nawet za pomocą patyczka higienicznego. Doprowadzało mnie to do szaleństwa!).
- Uczucie ciężkości nóg przy chodzeniu (uczucie chodzenia w cemencie).
- Nieprawidłowe wyniki badań poziomu cholesterolu.
- Niska temperatura ciała (szczegóły na stronie 41).
- Nieprzyjemne uczucie w okolicy gardła/szyi (uczucie dławienia, podobne do tego, gdy płaczesz lub gdy nie możesz mówić w stresującej sytuacji, uczucie „guli w gardle”. Trudności z przełykaniem, nieustanne pragnienie oczyszczenia gardła i/lub niechęć do przykrywania szyi lub do tego, aby cokolwiek dotykało szyję).
- Problemy z trawieniem (gazy, wzdęcia).
- Problemy przy pracy lub niezdolność do prawidłowego funkcjonowania w pracy.
- Problemy w relacjach z rodziną/przyjaciółmi, partnerami życiowymi i/lub kolegami itd.
- Zwiększone lub niekontrolowane pragnienie cukru i węglowodanów.

- Alergie (występowanie rzadkich alergii jest często związane z nieleczoną lub źle leczoną chorobą Hashimoto).
- Nieczytelne pismo (problemy z zachowaniem sprawności ręki, co prowadzi do nieczytelnego pisania, uczucie trudności w przełożeniu słów na papier).
- Kołatanie serca (szczególnie przy leżeniu; uczucie, że serce głośno i mocno bije w klatce piersiowej, inna niż wcześniej świadomość bicia serca, co bywa przerażające. Często związane z nadnerczami i/lub niskim poziomem żelaza).
- Zespół niespokojnych nóg, niekontrolowane pragnienie ciągłego poruszania nogami (uczucie, jakby nie można było wygodnie ułożyć nóg. Szczególnie irytujące w nocy, gdy starasz się usnąć. Często związane z niskim poziomem żelaza).
- Obniżona odporność (częstsze niż wcześniej przeziębień i/lub grypy).
- Wymagany dłuższy odpoczynek po ćwiczeniach, ból po wysiłku fizycznym.
- Nadwrażliwość na światło, dźwięki i zapachy (często związana z nadnerczami).
- Niski popęd seksualny lub jego brak.
- Humorzastość, nadwrażliwość, łatwe wpadanie w irytację i poczucie przeciążenia przy wykonywaniu prostych codziennych prac (wystarczy, że osoba z niedoczynnością tarczycy pomyśli o zrobieniu prania, a czuje się zmęczona/zestresowana i jest płaczliwa).
- Obrzęki i stany zapalne.
- Opuchnięte oczy i twarz po przebudzeniu oraz ogólne uczucie opuchnięcia i obrzęku.

- Obrzęk śluzowaty (obrzęk skóry i tkanek podskórnych jest typowy dla pacjentów z niedoczynnością tarczycy. Możliwe do zauważenia przy wizualnej ocenie. Niemożność uszczypania małego fragmentu skóry po zewnętrznej stronie ramion, w pobliżu barku. Zamiast tego można uszczyścić tylko większy fragment skóry).
- Otyłość brzuszna i rosnąca „oponka” wokół talii (związane z tarczycą i nadnerczami).
- Bóle głowy.
- Ciągłe pragnienie, które nie przemija po napiciu się wody.
- Uczucie, jakby coś złego działo się w mózgu, jakby człowiek stawał się otępiały i tracił swoje zdolności poznawcze.
- Napady lęku.

Objawy choroby Hashimoto

Zniszczenie tarczycy, powodowane przez ataki układu immunologicznego, może powodować, że pacjenci jednego dnia mają objawy niedoczynności, a drugiego – nadczynności tarczycy. Wszystkie objawy niedoczynności i nadczynności tarczycy mają występować także przy chorobie Hashimoto.

- Szybkie zmęczenie.
- Depresja.
- Sucha skóra i włosy (oraz oczy).
- Niższa temperatura ciała, odczuwanie zimna.
- Niewytlumaczalny przyrost masy ciała.

- Zaparcia.
- Uczucie dyskomfortu w okolicy szyi/gardła.

Objawy nadczynności

- Zwiększone wypróżnienia, czasami z biegunką.
- Utrata wagi, niemożność przybrania na wadze.
- Podniecenie, agresywność, niecierpliwość.
- Lęk, ataki paniki.
- Drżączka.
- Bezsenna lub trudności z zasypianiem.
- Szybkie bicie serca, bóle w klatce piersiowej, kołatanie serca.
- Rzadsza lub nieregularna menstruacja.
- Nieumiejętność pozostania w bezruchu, konieczność ciągłego poruszania się.
- Uczucie ściśniętego gardła.
- Guzki tarczycy.
- Zwiększona potliwość i odczuwanie wyższej temperatury niż pozostałe osoby.
- Nadwrażliwość/nietolerancja na ciepło.
- Zwiększony apetyt.
- Wole.
- Powiększone, wylupiające oczy.
- Zapalenie.
- Drażliwość.
- Suche oczy, uczucie ciała obcego w oku, poczucie, że coś wpadło do oka przy mruganiu lub zamykaniu oczu (musisz używać kropli do oczu kilka razy dziennie).

- Słabość mięśni.
- Skrócenie oddechu (czasami odczuwalne po wejściu pod górę lub po schodach oraz poczucie, że jest się bardziej zdyszany i zmęczonym niż zazwyczaj po wysiłku).

Możliwe powody niedoczynności

Jeśli w twoim przypadku spełnione są następujące warunki lub prowadzisz taki styl życia, musisz być świadomy, jak może to wpłynąć na pracę tarczycy. Bądź ostrożny i zadbaj o swoje zdrowie.

- Niedobór selenu.
- Niedobór żelaza.
- Stosowanie głodówek.
- Stosowanie diet.
- Nadmiar aktywności fizycznej.
- Problemy z nadnerczami/stres (niski i/lub wysoki poziom kortyzolu).
- Odwrotna T3 (problemy z konwersją T4 do T3).
- Choroba Hashimoto (może być powodowana przez spożywanie zbóż/glutenu).
- Wrodzona niedoczynność tarczycy.
- Chirurgiczne usunięcie części lub całości gruczołu tarczycy.
- Leczenie radiologiczne tarczycy.
- Nieprawidłowe działanie przysadki mózgowej (rzadkie).
- Przyczyny emocjonalne/psychiczne.
- Uzależnienie od węglowodanów/cukru.
- Cukrzyca.

Diagnozowanie niedoczynności tarczycy

Istnieją trzy główne sposoby diagnozowania niedoczynności, których wykorzystanie może precyzyjnie określić problemy z tarczycą: śledzenie objawów, pomiary temperatury ciała i morfologia.

Objawy

Ilość, różnorodność i nasilenie objawów niedoczynności tarczycy, których doświadczają pacjenci, są w dużym stopniu zindywidualizowane i wynikają z poziomu T3 w organizmie (lub w przypadku nadczynności od tego, jak **bardzo wysoki** jest poziom T3). Jeśli leczyles się na niedoczynność, ale w dalszym ciągu masz jakiegokolwiek objawy niedoczynności tarczycy, prawdopodobnie nie otrzymujesz właściwej dawki hormonów tarczycy i/lub masz problemy z konwersją T4 do T3 (o tym więcej w rozdziale 4.).

Temperatura ciała

Człowiek powinien mieć średnią temperaturę ciała na poziomie 36,6°C. Chociaż w ciągu dnia temperatura waha się ze względu na aktywność, choroby, pogodę itd., wewnętrzny termostat człowieka jest ustawiony na 36,6°C.

- Zakres prawidłowej bazowej temperatury ciała (natychmiast po przebudzeniu) wynosi od 36,5°C do 36,7°C.
- Prawidłowa temperatura ciała po południu (około 15:00) wynosi 36,6°C.

Większość pacjentów z niedoczynnością tarczycy ma temperaturę ciała **poniżej** prawidłowej (temperatura bazowa poniżej 36,5°C i powyżej 36,6°C po południu). Pacjenci z nadczynnością tarczycy mają **wyższą** niż prawidłowa temperaturę ciała (temperatura bazowa stale około 36,7°C/36,8°C, a temperatura po południu zawsze powyżej 36,6°C). Gdy chorowałam na niedoczynność tarczycy, temperatura mojego ciała przeważnie była na poziomie 35,5°C, a przed optymalizacją leczenia hormonami tarczycy nie osiągnęła 36,6°C). Kiedy miałam objawy nadczynności tarczycy, temperatura bazowa wynosiła około 36,8°C, a temperatura po południu – 37,2°C.

Ocena temperatury ciała pomaga nie tylko w diagnostyce niedoczynności tarczycy, ale można jej także użyć przy wyjaśnieniu, czy zażywasz optymalną dawkę hormonów tarczycy (na przykład jeśli zażywasz hormony tarczycy, ale popołudniowa temperatura ciała nigdy nie osiąga 36,5°C/36,6°C, możesz potrzebować większej dawki leków).

Zbadaj swoją BAZOWĄ temperaturę ciała:

1. Skorzystaj z jednego z następujących: stary termometr rtęciowy lub termometr Geratherm (Geratherm to alternatywa dla termometrów rtęciowych, termometry cyfrowe nie są wiarygodne).
2. Połóż termometr przy łóżku.
3. Rano, **przed wyjściem z łóżka**, umieść termometr pod językiem i pozostań tak na siedem do dziesięciu minut. Tak, to długi okres, ale zapewni dokładny pomiar temperatury.
4. Wyjmij termometr i odczytaj temperaturę.

Zbadaj swoją POPOŁUDNIOWĄ temperaturę ciała (około 15:00):

1. Skorzystaj z jednego z następujących: stary termometr rtęciowy lub termometr Geratherm.
2. Usiądź spokojnie na co najmniej piętnaście minut przed pomiarem temperatury.
3. W tym czasie niczego nie jedz, nie pij, nie pal papierosów ani nie ćwicz.
4. Usiądź wygodnie i umieść termometr pod językiem na siedem do dziesięciu minut.
5. Wyjmij termometr i odczytaj temperaturę.

Jeśli bazowa temperatura ciała wynosi poniżej 36,5°C, a popołudniowa temperatura ciała wynosi poniżej 36,6°C:

- Wskazuje to na niedoczynność tarczycy.
- Jeśli zażywasz już hormony tarczycy, może nie zażywasz właściwej dawki, typu/kombinacji hormonów tarczycy lub T4 jest konwertowana do T3 (odwrotna T3).
- Masz problemy z nadnerczami, niski poziom żelaza i/lub niewłaściwą dietę, co także wpływa na niedoczynność.

Jeśli bazowa temperatura ciała wynosi 36,7°C lub więcej, a popołudniowa temperatura ciała wynosi powyżej 37°C:

- Być może tarczyca wydziela zbyt dużo hormonów tarczycy (nadczynność).
- Możesz zażywać zbyt duże ilości hormonów tarczycy, co powoduje nadczynność.
- Masz niski poziom żelaza, aldosteronu lub estrogenu.

- Problemy z nadnerczami: możesz wytwarzać zbyt dużo adrenaliny (co objawia się atakami paniki, odczuwaniem dreszczy i/lub kołataniem serca).

Morfologia – czego szukać i co można przegapić?

Z mojego doświadczenia wynika, że za każdym razem, gdy lekarz nie zauważa niedoczynności, to dlatego, że nie zaleca odpowiednich badań krwi i/lub źle interpretuje ich wyniki. Podczas mojego pierwszego ataku niedoczynności tarczycy pozostawałam niezdiagnozowana przez wielu lekarzy, którzy zlecali tylko badanie TSH. TSH to najbardziej niedokładny sposób oceny zdrowia tarczycy, który do dzisiaj pozostaje błędnym standardem.

Zalecane badania tarczycy

- Wolna T3.
- Wolna T4.
- TSH (nie jest to badanie, na którym powinien polegać lekarz jako na jedynym sposobie oceny niedoczynności, lekarz nie powinien też korzystać z tego badania, aby zapisywać lub zmieniać dawkowanie T4, NDT, kombinacji T4/T3 lub T3).
- TPOAb (przeciwciała peroksydazy tarczycowej w celu diagnozy choroby Hashimoto).
- TgAb (przeciwciała tyroglobuliny tarczycowej w celu diagnozy choroby Hashimoto).

- Odwrotna T3 (musi być badana z tej samej próbki krwi, co wolna T3).

Zalecane badania związane z tarczycą

- 25-hydroksywitamina D.
- Homocysteina.
- Witamina B₁₂.
- Ferrytyna.
- Siarczan DHEA.
- Badanie kortyzolu rano lub dwudziestoczterogodzinne badanie kortyzolu ze śliny.
- Hormony płciowe dla obu płci: wolny testosteron, progesteron, estradiol.

Niedoczynność zaburza równowagę hormonów płciowych i może wpływać na ich ilość. Możesz zbadać swoje hormony płciowe, aby poznać ich poziom. Jednak prawidłowa praca tarczycy lub optymalizacja terapii substytucyjnej hormonami tarczycy może poprawić równowagę hormonów płciowych w organizmie (tak to zadziałało w moim przypadku). Dlatego polecam, aby najpierw, czyli przed terapią zastępczą hormonami płciowymi, zoptymalizować poziom hormonów tarczycy.

Wyniki badań laboratoryjnych

Co oznaczają „wolne” T4 i T3? Wolny oznacza niezwiązany, krążący we krwi oraz dostępny. Oto, jak wyniki badania wol-

nej T4, wolnej T3 i innych badań krwi związanych z tarczycą powinny wyglądać.

Jeśli nie przywykłeś do analizy wyników badań laboratoryjnych, w tym miejscu znajdziesz parę kwestii, które powinienś wiedzieć. Każde laboratorium stosuje swoją własną skalę prawidłowych wyników, która waha się w zależności od laboratorium. Niektóre skale są wspólne dla wielu laboratoriów, a odpowiadające sobie wyniki przedstawiono poniżej. Laboratoria często używają różnych jednostek, więc czasami wyniki są mierzone w pikogramach (jedna trylionowa grama) na mililitr, a czasami są mierzone w nanogramach (jedna bilionowa grama) na decylitr. Aby uniknąć pomyłki, usunęłam jednostki miary z wyników badań krwi w tej książce, ponieważ mają one znaczenie wyłącznie wtedy, gdy obliczasz stosunek odwrotnej T3, aczkolwiek możesz to wykonać automatycznie za pomocą internetowego kalkulatora odwrotnej T3. Wszystko, co musisz wiedzieć, to gdzie w skali laboratorium mieszczą się twoje wyniki.

Wolna T4 (tyroksyna) i wolna T3 (trójiodotyronina)

Chociaż wyniki są zindywidualizowane, wiele osób zażywających hormony tarczycy zawierające T3 zobaczy następujące sformułowania w swoich wynikach morfologii (opisy możliwości terapii hormonalnych znajdują się w rozdziale 3.):

- Wolna T4 w środku skali (zazwyczaj 1,4 na standardowej skali).
- Wolna T3 powyżej środka skali, na górze skali, a czasem trochę powyżej.

Chociaż skale różnych laboratoriów mogą się różnić, następujące skale są często stosowane. Niezależnie od laboratorium, które wykonuje badania krwi, jeśli skala różni się trochę od podanej tutaj, łatwo obliczyć, gdzie jest środek skali.

Wyniki badań laboratoryjnych wolnej T3

Skala wolnej T3 = (2,30-4,20)

Środek skali wolnej T3 = 3,0-3,3

Górna skala wolnej T3 = 3,9-4,2

Wyniki badań laboratoryjnych wolnej T4

Zakres wolnej T4 = (0,82-1,77)

Środek skali wolnej T4 = 1,4

Górna skala wolnej T4 = 1,6-1,77

Inne dane wynikające z badań laboratoryjnych wolnej T4 i T3, które należy wziąć pod uwagę

- Pacjenci zażywający samą T3 w zoptymalizowanej dawce czasami uzyskują wartości wolnej T3 na poziomie 10-20% ponad skalą oraz mają bardzo niski poziom wolnej T4 lub nie mają jej wcale (wartość na poziomie <0,11).
- Niski poziom wolnej T4 może wskazywać na niedoczynność tarczycy lub problem z odwrotną T3 (z wyjątkiem osób zażywających tylko T3).
- Wysoki poziom wolnej T4 może wskazywać na nadczynność tarczycy.

- Wysoki poziom wolnej T4 w połączeniu z wysokim poziomem wolnej T3 może wskazywać na problem z odwrotną T3.

Wyniki badań krwi u osób, które nie mają problemów z tarczycą

Poniżej znajdują się wyniki badania krwi w zakresie tarczycy u 44-letniego mężczyzny, który nie ma objawów chorób tarczycy ani problemów z tarczycą. Ten mężczyzna prowadzi styl życia zgodny z Paleo, jest szczupły i wysportowany oraz nie ma żadnych objawów niedoczynności tarczycy. Jego wyniki badań w zakresie tarczycy są punktem odniesienia dla osób, których hormony tarczycy działają prawidłowo.

BADANIE	WYNIK	SKALA	UWAGI
Wolna T3	3,2	(2,0-4,4)	W środku skali, prawidłowa
Wolna T4	1,31	(0,82-1,77)	Wartość 1,31 jest prawidłowa
TSH	2,070	(0,450-4,500)	Okolo środka skali (ale TSH waha się bardzo przy braku wolnej T4 i wolnej T3, to badanie nie jest w pełni wiarygodne).
Odwrotna T3	12,1	(9,2-24,1)	
Obliczony stosunek RT3: 26,4, powyżej 20 jest uznawany za prawidłowy			



Gdy metabolizm hormonów tarczycy nie jest prawidłowy, może prowadzić do przyrostu masy ciała i wielu problemów, takich jak niedoczynność, nadczynność, Hashimoto i problemy z odwrotną trójiodotyroniną (rT3).

Dzięki tej książce:

- dowiesz się, jak działa gruczoł tarczycy i dlaczego może pracować nieprawidłowo,
- poznasz typowe objawy i sposoby prawidłowego diagnozowania,
- zapoznasz się z suplementami i ich dawkowaniem oraz możliwościami wykorzystania terapii hormonalnej,
- odkryjesz bardzo rzadko stosowany sposób leczenia poprzez przyjmowanie samej T3 oraz często pomijane schorzenie tarczycy związane z odwrotną trójiodotyroniną,
- nauczysz się zasad diety Paleo i odpowiednich ćwiczeń, które wpływają na optymalizację hormonów tarczycy i powrót do prawidłowej wagi.

Dieta, która przywraca równowagę hormonalną

Ta książka ma potencjał, aby pomóc milionom pacjentów z chorobami tarczycy, aby mogli się wyleczyć i uniknąć pułapek nieprawidłowego leczenia.

– Mark Sisson, autor bestsellera *Przeprogramuj swoje geny*

Patroni:



Cena: 89,90 zł

ISBN: 978-83-8168-047-9

