

PREVERIVA STRESNO OBREMENITEV TVOJE ŠČITNICE BAZEDOVKA IN VPLIV DRUGIH HORMONOV NA TVOJO ŠČITNICO

Najprej preveriva znake značilne za prekomerno delujočo ščitnico:

ŠČITNICA HIPER

- Izpadanje las?
- Izbuljene oči?
- Prekomerno potenje?
- Palpitacija, povišan utrip srca?
- Izgubljanje telesne teže?
- Mehki nohti?
- Težave s spancem?
- Preobčutljivost na vročino?
- Neplodnost, neredne periode?
- Šibkost mišic?
- Psihosomatske motnje?
- TSH nižji od 0.5

Lahko imaš poleg upočasnjene ščitnice še avtoimunsko delovanje ali izbruh, ter postavljeno diagnozo Bazedovko, avtoimunsko vnetje ščitnice, z ali brez očesne ščitnične bolezni.

preveri stanje protiteles

značilnih za bazedovko aTSHr (TSI) lahko tudi aTPO in aTg

Več pa na SPEKTAKLU ŠČITNIC

Sedaj pa preveriva še stresno obremenitev tvoje ščitnice:

1. del PREOBREMENJENA ADRENALKA (stresna obremenitev ščitnice nizka)

- Želja po sladkem (obrok je nepopoln, če ni nečesa sladkega)?
- Občutek izgube moči še posebej popoldan in zvečer?
- Težko se umirimo in ustavimo?
- Hitro se razjezimo, nagla jeza?
- Nabiranje maščob okrog trebuha?
- Utrujeni in izčrpani?
- Zmanjšana zmožnost obvladovanja stresa?
- Neplodnost ali problemi z zanositvijo?



Se tukaj najdeš v več kot 5 ih simptomih, na list poleg ali v notes na telefonu si napiši koliko si pokljukala pod 1. ADRENALKA
nadaljujva na 2. del vprašanj

2.del IZČRPANA ADRENALKA (stresna obremenitev ščitnice visoka)

- Zjutraj težko vstanemo iz postelje, oziroma se ne prebudimo brez močne kave?
- Neskončna utrujenost in izgorelost (potrebni stimulansi- kava, da nas držijo pokonci)?
- Motena prebava, zgaga, reflux, razjede na želodcu?
- Težko zaspimo in se pogosto zbudimo?
- Zadrževanje vode v telesu (napihnjen obraz, otekli prsti na rokah in nogah)?
- Razbijanje srca?
- Pogosti prehladi, gripe, infekcije?
- Rožnate proge ali vijolične strije na trebuhu in po hrbtu?
- Problematična razdražena koža, tanka koža, luščenje kože?
- Libido zelo nizek.
- Kortizol in krvni sladkor sta povišana

Se tukaj najdeš v več kot petih simptomih potem je tvoja obremenjenost ščitnice že posledica stresa. Poviša se pojavnost avtoimunskih izbruhov.
Pogosto je lahko TSH nižji od 0.5 med tem ko sta T3 in T4 lahko normalna ali povišana

3. del IZGORELA ADRENALKA (adrenalne žleze so že na spodnji meji delovanja, ščitnica močno motena)

- Občutek omedlevice, ko na hitro vstanemo?
- Izrazita želja po slanem?
- Nizek pritisk?
- Nizek in nestabilen sladkor v krvi?
- Prekomerno izpadanje las?
- Težko in počasno okrevanje po boleznih in stiskah?
- Težak boj, da prebolimo enostavne infekcije, prehlade, gripe (» nas močno vrže, položi v posteljo, «)?
- Izguba kostne mase (osteopenija ali osteoporoza)?
- Zmanjšana sposobnost reševanja težav, problemov?
- Pesimistično gledanje na svet in ljudi okrog sebe?
- Pretirana žalost in jok brez razloga?
- Depresivna stanja?
- Kortizol in krvni sladkor sta nizka



Imaš poleg simptomov v 1. delu ADRENALKE in 2. delu ADRENALKE tudi simptome vsaj tri iz 3. dela ADRENALKE POTEM

Alarmantno! Skrajni čas za UKREPANJE!

Stres je že izčrpal tvoje nadledvične žleze ADRENALKE, zato se je ščitnica močno upočasnila, ker ščiti telo, pred popolnim kolapsom ali pa niha iz preveč v premalo delujočo, kot tvoja energija, oziroma imaš avtoimunske zagone.

Prehrana in biofotomodulacija hormonov, počitek, spanje je tukaj ključno za okrevanje, ter regulacija avtoimunskega izbruha.

4. del ADRENALKA z nihanjem INZULINA

- Nenehna lakota
- Utrujenost po jedi in popoldan
- Zamaščena jetra (diagnoza zdravnika)
- Prekomerna teža, debelost
- Diabetes (tudi v družini)
- Povečana poraščenost na obrazu in bradi
- Sprememba vida
- Starostne pege in gube na obrazu
- Celulit
- Povišan holesterol, trigliceridi, pritisk
- Pekoča, žgoča stopala ponoči
- Zatekanje obraza, zabuhlost
- Slab spomin in motena koncentracija
- Maščoba na nadlaktih
- Želja po sladkem, se ne ustaviš
- Nabiranje maščob ob straneh *šlaufki* ki visijo čez pas, in pod modrčkom.
- Maščobne obloge med lopaticami.
- Trdovratne maščobne obloge na trebuhu
- Jutranja glukoza višja od 4.7
- Povišana vrednost Ha1c nad 5.4

V kolikor se tukaj prepoznaš v več kot petih simptomih, potem je krivec nihanje krvnega sladkorja z njim povezano nihanje inzulina, ter nihanje tvoje ščitnice, kar občutiš kot nihanje energije in pogosto utrujenost, ter močne zagone avtoimunskih stanj, ter povečana možnost notranjih skritih vnetij.



V prehrano obvezno vključi več zelenjavnih vlaknin za uravnavanje krvnega sladkorja, ter se izogibaj samostojnim sadnim malicam. Sadje lahko za nekaj časa popolnoma izključiš ali pa ga pravilno tako časovno kot v kombinaciji z drugimi živilii vključiš v prehrano.

5. del ESTROGENKA s povišanimi zlobnimi oblikami ESTROGENOV

- Mrežaste žilice ali krčne žile?
- Celulit?
- Močne mesečne krvavitve?
- Miomi na maternici ali jajčnikih?
- Nodusi na ščitnici
- Nodозна golša ali golša.
- Povečana ščitnica
- Razdraženost, menjava razpoloženja ali občutek strahu?
- Glavoboli in migrene, posebno pred mesečnim ciklusom?
- Nabiranje maščobe pretežno na bokih, stegnih in zadnjici?
- Uporaba kontracepcijskih tablet?
- Močne mesečne krvavitve ali krvavitve v menopavzi?
- Napihnjenost, zatekanje, zadrževanje vode v telesu?
- Boleče in otekle dojke?
- Endometrioza in boleči mesečni ciklusi?
- Močen PMS ali razdraženost ali nihanje razpoloženja?
- Napadi joka brez razloga?
- Ne moremo zaspati?
- Problemi z žolčnikom ali odstranitev žolčnika?

Se najdete v več kot 5 simptomih spodaj, potem je problem motena presnova estrogenov. Potrebujete estrogen detox.

Test količine estrogenov tega ne pokaže, edini test, ki pokaže katere vrste estrogenov imamo in njihove presnovne poti je DUTCH test presnovkov vseh hormonov.

Več o tem in estrogen detoxu, najdeš v Lahkotni estrogenki video delavnica za samostojno delo na hormonih.

