

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

Najprej preveriva znake značilne za upočasnjeno ščitnico:

ŠČITNICA HIPO

-
- Izpadanje las?
- Izpadanje ali redčenje obrvi in trepalnic?
- Pridobivanje na teži kljub dietam in vadbi?
- Depresija, občutek strahu, nezainteresiranost?
- Utripanje ali trzanje vek?
- Tanki in krhki lasje, nohti?
- Izrazito suha koža?
- Povišana vrednost holesterola v krvi?
- Bolečine v mišicah in sklepih?
- Prebava: zaprtost?
- Mravljinčaste roke in noge?
- Hladne roke in noge, pogosto zebe?
- Utrujenost?
- Megleno mišljenje (počasne misli, oteženo osredotočanje)?
- Neplodnost ali težave z zanositvijo?
- Nizek libido?
- Povečana žleza ščitnica?
- Problemi s ščitnico v družini?
- Rdečica na obrazu?
- TSH višji od 2.00

Lahko imaš poleg upočasnjene ščitnice še avtoimunsko delovanje ali izbruh, ter postavljeno diagnozo Hashimoto, limfocitni tiroiditis, ali avtoimunsko vnetje ščitnice preveri stanje protiteles

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?
- Utrueni 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 zbujamo?
- 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.

Pogosto je lahko TSH med 2.0 – 5.0 , med tem ko T3 in T4 ne odstopata izven okvirjev

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

- 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.

Prehrana in biofotomodulacija hormonov, počitek, spanje je tukaj ključno za okrevanje.

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 nadlaktah
- 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 (tukaj pogosto nadomestni hormon eutirox, tiche, levotiroxin ne deluje in si kljub zdravlju utrujena in se rediš)



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 živili vključiš v prehrano.

5. del ESTROGENKA z nizkim PROGESTERONOM

Se najdete v več kot 5 simptomih spodaj, potem je vaš nivo progesterona nizek.

- Glavoboli, še posebej v času mesečnega ciklusa?
- Ciste na jajčnikih ali endometrioza?
- Boleče ali nemirne noge, še posebej ponoči?
- Splavi v prvem trimesečju?
- Neplodnost ali težave z zanositvijo (težko obdržimo nosečnost)?
- Močne in boleče mesečne periode?
- Napihnjeno, posebej okrog trebuha, gležnjev, zadrževanje vode v telesu?
- Boleče in otekle dojke?
- Neredi mesečni ciklusi/ ali pogostejši ciklusi s povečanjem starosti?
- Navali vročine?
- Razdraženost ali občutek strahu?
- Težko zaspimo se pogosto zbudimo, ob 1 uri ponoči?
- Suha in pretirano prezgodaj zgubana koža, ki je izgubila svojo polnost?
- Upočasnjena ščitnica
- Kratki mesečni ciklusi

Progesteron se testira 21. dan ciklusa.

V kolikor je nizek, lahko vpliva na upočasnitev ščitnice, ker progesteron je hormon, ki stimulira encim TPO za tvorbo ščitničnih hormonov.

Več o dvigu le tega v kolikor je težava v ciklusu nasploh, najdeš v Lahkotni estrogenki video delavnica za samostojno delo na hormonih.

