

Dużo czasu zabrało mi napisanie tego artykułu, ponieważ leczenie tarczycy nie jest prostym tematem. Gdyby leczenie było proste, to lekarze nie określiliby Hashimoto oraz pokrewnych chorób tarczycy, jako nieuleczalne

jednocześnie masowo pakując głównie w kobiety leki zawierające hormon tarczycy, który zamiast leczyć odwleka jedynie chorobę w czasie. Niestety takie są procedury a system zabrania lekarzom leczyć stosując skuteczne, znane i naturalne metody. **Przewlekłe „leczenie” hormonami tarczycy** powoduje utratę naturalnej funkcji wydzielniczej gruczołu tarczycy. Niedoczynność związana z gruczołem tarczycy wynika głównie z braków witaminowo-mineralnych, a autoagresja ma związek z infekcjami bakteryjno-wirusowymi.

Przedstawię Ci protokół leczenia chorób tarczycy opracowany wspólnie z Polskimi naukowcami oraz doktorami wielu dziedzin nauki, m.in. medycyny, farmacji, chemii, czy medycyny wschodniej. Protokół powstał w oparciu o najnowszą wiedzę oraz badania naukowe.

Poniższe zalecenia dotyczą wszelkiego rodzaju chorób tarczycy:

- nadczynności,
- niedoczynności,
- Choroba Gravesa-Basedowa,
- Hashimoto.

Przeczytaj koniecznie cały artykuł do KOŃCA!

Zanim podejmiesz decyzję o leczeniu skontaktuj się lekarzem endokrynologiem lub farmaceutą, aby pomógł Ci w leczeniu i skoordynował proces.

Przyczyn chorób tarczycy jest bardzo wiele, dlatego proces leczenia jest złożony i dotyczy kilku obszarów naszego życia. Osobiście uważam jednak, że protokół ten jest prosty i tylko „marudy” go wyolbrzymiają, ponieważ dla chcącego nic trudnego. :)

Do najczęstszych przyczyn chorób tarczycy zaliczyć trzeba:

- **Patogeny wewnątrz komórkowe** - powodują autoagresje. Przed rozpoczęciem leczenia **przeczytaj obowiązkowo**, artykuł: **Ukrywane fakty! Prawdziwa przyczyna chorób autoimmunologicznych oraz przewlekłych!**
- **Grzyby** – zaburzą układ hormonalny, mogą powodować choroby przewlekłe.
- **Uboga dieta** - brak witamin, mikro- i makroelementów.
- **Szkodliwa dieta** – nadmiar tłuszczów trans, nabiału, pszenicy, cukrów prostych, które powodują tłące się przewlekłe stany zapalne.
- **Niski poziom witamin** – szczególny wpływ na tarczycę ma niski poziom witamin z grupy B oraz wit. D3.
- **Brak jodu nieorganicznego** w organizmie.
- **Brak prekursorów hormonalnych** – bez prekursorów oraz prohormonów organizm a szczególnie tarczyca nie jest w stanie wytworzyć istotnych dla zdrowia hormonów.
- **Problemy z jelitami** – od jelit wszystko się zaczyna "**brudne**" jelita nie wchłaniają substancji odżywczych oraz nie wytwarzają białych krwinek układu

odpornościowego. Nieszczelne jelita wlewają natomiast toksyny i metale ciężkie do organizmu.

- **Uboga flora bakteryjna** – za prawidłowy rozkład pokarmu odpowiada nasza flora bakteryjna oraz enzymy i odpowiednie **pH żołądka** i jelit. Jeżeli te elementy nie występują przez, np. alkohol, antybiotyki, IPP, czy złe odżywianie, pokarm w jelitach gnije zamiast się trawić i wchłaniać. Bez prawidłowej flory bakteryjnej nie przyswoimy istotnych dla tarczycy witamin, np. z grupy B. Bez prawidłowej flory bakteryjnej, enzymów oraz HCL nie strawimy laktozy z nabiału. Dzięki prawidłowo funkcjonującej florze bakteryjnej skutecznie przyswajamy witaminy oraz naturalne substancje lecznicze.
- **Brak ruchu** – ruch to zdrowie, pobudza układ krwionośny, wzmacnia kapilary mięśniowe, dotlenia organizm, stymuluje wytwarzanie hormonów.
- **Otoczenie** – udowodnione jest, że smog elektromagnetyczny, zaburza energetykę naszych komórek, co skutkuje obumieraniem lub mutowaniem komórki. Istnieje wiele norm, które mają nas chronić, np. nie można budować domów w pobliżu (odległość minimalna) elektrowni, linii wysokiego napięcia, transformatorów, etc. Gdy jesteśmy chorzy starajmy się minimalizować narażenie naszego organizmu na jakiegokolwiek fale elektromagnetyczne, szczególnie w przypadku chorób tarczycy.
- **Choroby pokrewne** – choroby tarczycy często występują wspólnie z innymi chorobami autoimmunologicznymi, cukrzycą oraz chorobami układu krążenia.

Przebieg choroby Hashimoto

Zakładając, że każdy chory na Hashimoto, zna podstawowe informacje na temat choroby Hashimoto: proces zaczyna się braków witaminowo mineralnych i przewlekłego **stanu zapalnego organizmu**, który w dłuższym okresie czasu może powodować **niedoczynność tarczycy**. Proces chorobowy może ewoluować i przechodzić w nadczynność tarczycy, czyli chorobę autoimmunologiczną - przeciwciała pacjenta skierowane przeciwko enzymom lub tkankom tarczycy niszczą tarczycę. **Długotrwałe uszkodzenia wynikające z autoregresji powodują nieodwracalną niedoczynność tarczycy, wynikającą już z uszkodzeń fizycznych tego gruczołu.**

Hashimoto, postępując etapowo prowadząc z nadczynności do niedoczynności tarczycy, ponieważ wyniszcza stopniowo komórki tarczycy. Po kilku latach tarczyca jest „dziurawa jak sito” i przestaje całkowicie pracować. Najgorszą procedurą medyczną stosowaną w przypadku przewlekłego Hashimoto, jest „leczenie” jodem 131, który emituje promieniowanie BETA, który niszczy całkowicie pozostałości gruczołu tarczycy. Rzadko lekarze sięgają po tę metodę, ale sięgają! Takim „mądrym” lekarzom polecam wysłać jeszcze tego pacjenta do Fukushima do sanatorium, na inhalacje jodem 131 ;)

Chorzy na Hashimoto mogli chorować najpierw na niedoczynności tarczycy, o której nie wiedzieli, ponieważ nie przeprowadzali **okresowych badań krwi!** Przewlekła niedoczynność z czasem przekształciła się w Hashimoto. W przypadku Hashimoto odczuwamy objawy fizjologiczne choroby, których często brak w przypadku niedoczynności tarczycy.

Dlatego schemat leczenia jest etapowy! Aby wyleczyć się z Hashimoto, musimy cofnąć proces chorobowy, mianowicie: Hashimoto doprowadzić do niedoczynności tarczycy, a niedoczynności tarczycy doprowadzić do zdrowej, prawidłowo funkcjonującej tarczycy. Pod warunkiem, że gruczoł ten jeszcze istnieje, jeżeli tarczyca jest zniszczona fizycznie i dziurawa jak „sito”, mamy małe szanse wyleczenia tarczycy. Dlatego tak ważne jest zastosowanie opisaney metody leczenia na wczesnym etapie choroby.

Z racji, że problem jest złożony a mechanizmy choroby skomplikowane, schemat leczenia wymaga czasu i trwa **co najmniej 12 miesięcy**.

Kluczowym elementem są badanie okresowe:

- przeciwciała **anty TG**,
- przeciwciała **anty TPO**
- hormon **TSH**,
- hormon **FT3**,
- hormon **FT4**,
- ewentualnie można badać dodatkowo frakcję **RFT3**.

Spis treści schematu leczenia:

Proces leczenia tarczycy możemy podzielić na 6 kluczowych obszarów:

1. **Higiena życia** (1.1 jelita, 1.2 żywienie, 1.3 sen, 1.4 ruch, 1.5 otoczenie)
2. **Zioła**
3. **Walka z patogenem**
4. **Protokół jodowy dr D.Brownsteina + suplementacja**
5. **DHEA**
6. **Sztuczny hormon tarczycy - proces odstawiania leków**

Dodatkowe informacje, z którymi musisz się zapoznać:

1. **Zmęczenie nadnerczy**
2. **Leczenie niedoczynności**
3. **Przykład z życia**
4. **Uwag**

1. Higiena życia

1.1 Jelita

Od naprawy i regeneracji jelit oraz ich flory bakteryjnej rozpoczyna się leczenia każdej choroby!

Gotowy protokół jak uzdrowić oczyścić i zregenerować jelita, znajdziesz w artykule: [Oczyść jelita! Metoda Dr Mellera – skuteczne oczyszczanie i regeneracja jelit. Berberyna leczy nowotwory jelit!](#)

Gotowe sposoby jak przywrócić prawidłową florę bakteryjną jelit znajdziesz w



artykule:

Jelita – najważniejszy układ w naszym ciele! Jak o niego dbać spożywając bakterie?

Od powyższych metod należy zacząć! Jeżeli jelita nie funkcjonują prawidłowo, leczenie chorób przewlekłych jest mało skuteczne i przynosi słabe efekty.

1.2 Żywnienie

Pokarmy, które należy WYELIMINOWAĆ z diety:

- **Cukry rafinowane, syropy fruktozowo-glukozowe** – podnoszą indeks glikemiczny, są źródłem pożywienia dla bakterii, wirusów, robaków oraz pasożytów.
- **Rafinowane produkty.**
- **Pszenica GMO** - biała mąka, pieczywo, makaron, ciasta, chipsy. Pokarmy z pszenicy **można zastąpić**: ryżem czarnym, czerwonym, kaszą orkiszową, gryczaną, jaglaną, mąką z amarantusa, mąką kokosową, chlebem/mąką orkiszowym.
- **Biała sól morska .**
- **Mleko oraz nabiał** – dorosły organizm z czasem traci możliwość trawienia laktozy, dlatego stara się ją od razu wydaląć. Laktoza, której nie uda się pozbyć z organizmu odkłada się w zatokach lub układzie limfatycznym. Ewentualnie raz na jakiś czas można spożywać produkty z mleko koziego lub owczego. Nie krowiego!
- **Tłuszcze w formie płynnej** – wszystkie tłuszcze w formie ciekłej oraz stałej należy natychmiast odstawić, jedynym **wyjątkiem** tłuszczów płynnych jest olej lniany, oliwa z oliwek i olej z chia, które należy spożywać na zimno. **Wyjątek** dla tłuszczów stałych jest: olej kokosowy, masło klarowane, smalec, słonina.
- **Napoje słodkie** – należy odstawić wszystkie napoje słodkie: soki, napoje, orenzady, wody słodzone, itp. Nie słodzimy kawy ani herbaty, chyba że małą ilością miodu. Kawę również rekomenduje ograniczyć lub pić niekofeinową BIO ☺
- **Napoje zimne** – nie pijemy, wszelkie płyny pijemy ciepłe lub o temperaturze pokojowej.
- **Pokarmy oraz płyny w PLASTIKOWYCH** opakowaniach, koniecznie eliminujemy. Na przykład powszechnie stosowany: **Nonylofenol** i **Bisfenol A (BPA)** zawarty w tworzywach sztucznych, pojemnikach, butelkach plastikowych wpływa silnie na nasze receptory hormonalne, które mają bezpośredni wpływ na zdrowie, hormony, tarczycę, nowotwory oraz alergie! Jeżeli chcesz poznać lepiej temat, rekomenduje obejrzeć dokument: **Trucizna nasza powszednia**
- **Ryby** – zawierają największą ze wszystkich pokarmów na ziemi ilości metali ciężkich, najgorszy jest łosoś hodowlany, ryby z Bałtyku i owoce morza (awaria elektrowni jądrowej w Fukushima skaziła Cezem 137 cały ocena spokojny). Jeżeli zdecydujesz się na jedzenie ryb kupuj je ze sprawdzonych źródeł i wybieraj najmniejsze ryby, ponieważ są one na początku łańcucha pokarmowego, żyją krótko i kumulują najmniej toksyn i metali.
- **Alkohol** – piwo odstawiamy całkowicie, posiada drożdże i podnosi indeks



glikemiczny. Od czasu do czasu można wypić czystą wódką żytnią, koniak lub lampkę czerwonego wina.

- **Papierosy** – nie muszą tłumaczyć.

Nietolerancje pokarmowe – aby usprawnić pracę jelit i minimalizować łące się przewlekłe stany zapalne należy, wyeliminować z diety pokarmy, których nie tolerujemy. Podstawowe testy nietolerancji można zrobić samemu za pomocą pakietu **Food Detective**, bez problemu zakupisz go w Internecie, koszt około 350 zł.

Pokarmy, które NALEŻY spożywać:

- **Sok z kiszonej kapusty lub kiszonych ogórków** – taki sok należy pić 3 razy w tygodniu. Substancje zawarte w **produktach kiszonych** dostarczają do naszego organizmu **dobre kultury bakterii**, dzięki którym potrafimy trawić, np. laktozę. Dodatkowo sok z produktów kiszonych posiada wit. C, usuwa robaki i pasożyty z jelit oraz wiąże niektóre metale ciężkie. Sok z **KWASZONYCH** ogórków i kapusty, w niczym nie pomaga wręcz **szkodzi!**
- **Soki warzywne i owocowe świeżo wyciskane** – substancje czynne zawarte w soku z owoców i warzyw zaczynają się utleniać po około 30 minutach, dlatego tylko soki świeżo wyciskane wspierają nasze zdrowie. Zalecane składniki: **Burak, pokrzywa, jabłko, marchew, imbir, pietruszka**, szpinak, cytryna, grejpfrut.
- **Sól himalajska** lub sól kłodawska – koniecznie spożywamy od 1 do 2 gramów dziennie. Tą dawkę należy rozłożyć w ciągu dnia dodając sól do pokarmów, wody, herbat, świeżych soków.
- **Woda** – 2 litry wody dziennie, do każdej szklanki wody, należy dodać **szczyptę soli himalajskiej lub kłodawskiej**. Wodę pijemy tylko przegotowaną lub z butek SZKLANYCH.
- **Olej lniany** - ja spożywam i rekomenduję: olej lniany Vis Natura, można go zakupić na stronie: <http://omegakwasy.pl>. Według mnie jest to **jedyny** olej nie utleniony na rynku, który rzeczywiście posiada właściwości lecznicze. Wystarczy spożywać 1 łyżkę 1 raz dziennie. Jeżeli kupicie olej lniany z reklamowanych „super” marek i jest bardzo gorzki, oznacza to, że kwasy Omega zostały utlenione i mają działanie pro nowotworowe! Olej lniany jest zawsze delikatnie gorzki ze względu na zawartość cyjanoglokozydów, ale połączenie ich z kwasami trans (utlenionymi), które też są gorzkie, daje wyraźny nie przyjemny gorzki smak.
- **Olej z rokitnik** – ekologiczny olej z rokitnika zawiera ponad 190 bioaktywnych substancji m.in. flawonoidy i karotenoidy. Olej z rokitnik pomaga zwalczyć przewlekłe zmęczenie, dodaje energii, siły oraz witalności. Rokitnik posiada właściwości regeneracyjne, antybakteryjne, antywirusowe, antyoksydacyjne i dodatkowo przeciwmarszczkowe. :)
- **Smażymy tylko na tłuszczach stałych:** olej kokosowy, masło klarowane, smalec, słonina bez PCB i dioksyn.
- **Przyprawy: kurkuma + pieprz** (zawsze razem), **kolendra, kardamon, goździki, papryka, pietruszka, cynamon cejloński, imbir, oregano, szafran, rozmaryn, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy**. Generalnie im więcej ziół tym lepiej, idealnie byłoby stosować w kuchni od **25 do 100 przypraw oraz ziół**. Warto hodować często używane przyprawy i zioła samemu. Przyprawy **pogrubione** należy koniecznie włączyć do diety.

- **Świeże papryczki chili** – w rozsądnych ilościach, aby nie paliło za mocno ;)
- **Ashwagandha (Wythania somnifera/Indian ginseng)** – inaczej witania ospała, stosowana w tradycyjnej medycynie wschodniej, jako środek wzmacniający, dodający siły witalnych, poprawiający kondycję psychofizyczną. Korzeń tej rośliny jest źródłem wielu bio-aktywnych związków takich jak glikozydy, fitosterole, witanolidy i inne. Substancje zawarte w wyciągach roślinnych wpływają korzystnie na układ nerwowy (uwrażliwiają receptory serotoninowe), krwiotwórczy i odpornościowy. Dawkowanie: 300 – 500mg ekstraktu na dobę.
- **Maca (Lepidium meyenii)** - peruwiański żeńszeń, jest źródłem wielu witamin, minerałów białek, aminokwasów oraz kwasów tłuszczowych. Dodaje energii, która jest szczególnie potrzebna osobom chorym, wspomaga także regenerację organizmu oraz działa przeciwdepresyjnie.
- **Jajka** – jedz ile chcesz :). Najlepiej ekologiczne lub od sprawdzonego rolnika.
- **Mięso** – 2-3 razy w tygodniu, nie częściej. Jeżeli spożywasz mięso, staraj się wybierać ekologiczne , np. kaczkę, gęś, indyka, ewentualnie kurczaka.

1.3 Sen

Choroba tarczycy często dopadają ludzi przemęczonych, którzy nie dosypiają, pracują po nocach oraz żyją w ciągłym stresie. Podczas snu nasz mózg oczyszcza się z toksyn, które wyprodukował podczas dnia. Człowiek, które przez kilka dni będzie funkcjonował bez snu umrze z przemęczenia i zatrucia. Brak snu poza odbija się także na tarczycy.

Dlatego **8-9 godzin snu** dziennie musi stać się Twoim standardem. Melatonina wydziela się ok. 22.00, hormon wzrostu ok. 23.00, oczywiście każdy jest inny, u niektórych ludzi te godziny mogą ulec **delikatnemu** przesunięciu. Co nie zmienia faktu, że o 23 trzeba już iść lulu J, aby porządnie odespać dzień (8-9 godzin). Wtedy nasz mózg i tarczyca oraz cały organizm będzie miał wystarczająco czasu aby się oczyścić, zregenerować i przygotować na kolejne wyzwania. Jak ktoś ma poważne problemy z zaśnięciem może suplementować się melatoniną, która ułatwia zasypianie i dodatkowo działa przeciwnowotworowo.

1.4 Ruch

WHO zaleca codziennie od 30 do 45 minut ruchu/sportu, jest to jedno z zaleceń, z którym się w pełni zgadzam! J Podczas ruchu stymulujemy organizm do wytwarzania hormonów, również tarczycę. Jeżeli chorujemy na Hashimoto organizm wyrównuje i stabilizuje hormony. Polecam wszelkiego rodzaju sporty na świeżym powietrzu: rower, joga, rolki, spacer, nordic walking, turystyka górską, wspinaczka. Obecnie modny stał się crossfit, lecz jest to sport intensywny, interwałowy, wysoce energetyczny, dlatego należy obserwować własny organizm, jak zareaguje na taki wysiłek.

Skakanie na trampolinie – skakanie na trampolinie pobudza układ limfatyczny do oczyszczania się. Wiele zachodnich klinik leczących nowotwory, stosuje w kuracji leczniczej skoki na trampolinie, pacjencie wykonują je kilka razy dziennie po kilka, kilkanaście minut. Skoki na trampolinie pomagają odżywić komórki organizmu i stymulują układ limfatyczny. Błony komórkowe podczas

skoków odkształcają się, obrazując ten proces wyobraź sobie balon z wodą, który ciągniemy za ustnik w górę i w dół. Podobnie ruszają się (odkształcają) komórki, ponieważ przypominają one mikroskopijne balony. Podczas ruchu (sportu), a szczególnie skoków na trampolinę silnie stymulowana jest limfa, która odpowiada za wydalanie toksyn. **Pompą układu limfatycznego są mięśnie.** Na zachodzie ten sposób oczyszczania limfy wykorzystuje się również podczas **leczenia chorób tarczycy.** Dokładnie ten proces opisał reżyser **Adam Kołaczek** w swoim dokumencie **Plaga 1. RAK**, odcinek 2: **System.** O projekcie możecie poczytać na: <http://7plag.info>

Sauna na podczerwień – jest częścią protokołu leczenia D. Brownsteina. Z sauny na podczerwień korzystamy 1x w tygodniu, robiąc 3 sesje po 10-15 minut, po każdej sesji należy się schłodzić i odpocząć około 5 min. Schładzanie organizmu zawsze rozpoczynamy od **splotu słonecznego (mostka)** lub **karku**, aby nie dostać szoku termicznego. Nie musimy od razu wylewać na siebie lodowatej wody, można stopniowo zmniejszać temperaturę zaczynając od letniej i kończąc na wodzie zimnej. Sauna pomaga usunąć metale ciężkie, pestycydy, antybiotyki, łagodzi stany zapalne. Do sauny należy zabrać ze sobą wodę, najlepiej ze szczyptą soli.

W przypadku chorób tarczycy należy wybrać saunę **na podczerwień**, z prostego powodu – fale wnikają głębiej stymulując więcej komórek. Tarczycy nie jest głęboko umieszczonym organem, dlatego fale podczerwone są w stanie do niej dotrzeć. Jeżeli nie mamy dostępu do sauny na podczerwień, ewentualnie wybierzmy saunę fińską – suchą. **Gorączka naturalna lub sztuczna (sauna) to nasz najlepszy przyjaciel w leczeniu, ponieważ TEMPERATURA WYBIJA BAKTERIE I WURUSY.**

Oddychanie przeponowe – skutecznie dotlenia cały organizm, wyrównuje rytm serca oraz uspokaja. Kobiety w ciąży bardzo często uczą się oddychania przeponowego w celu dotleniania organizmu i płodu dziecka. Ale czy tylko one muszą ćwiczyć oddychanie przeponowe? Nie! Wszyscy zapominamy o oddychaniu przeponowym, które skutecznie dotlenia komórki naszego ciała.

1.5 Otoczenie

- **Naczynia kuchenne** – należy całkowicie wyeliminować/wyrzucić wszystkie garnki, naczynia, które zawierają **teflon** lub **aluminium**, ponieważ wszem i wobec wiadomo, że teflon i aluminium łatwo oddaje swoje atomy do pokarmów. Teflon i aluminium odkłada się w naszym ciele, jakby tego było mało teflon podczas smażenia tworzy z pokarmem substancje bardzo silnie rakotwórcze. Osobiście rekomenduje używać garnki TYLKO ze stali nierdzewnej oraz **bez NIKLU**, który jest kancerogenem 1 grupy.
- **Wifi** – na noc wyłączamy, przy okazji zaoszczędzisz trochę prądu. :)
- **Telefon komórkowy** – nie nosimy w kieszeni, na noc odstawiamy co najmniej metry od łóżka.
- **Laptop** – nie trzymamy na kolanach.
- **Gniazdko elektryczne** – gniazdko elektryczne powinny być oddalone od naszego łóżka i głowy o co najmniej 0,5 metra, jest to absolutne minimum!
- **Bielizna, podkoszulki** – przy każdej chorobie autoimmunologicznej zaleca się noszenie wyłącznie bawełnianej bielizny, ponieważ materiały syntetyczne słabo wiążą chemikalia. Czyli chemia łatwo uwalnia się z ubrań na zewnątrz –

do naszego ciała. Rozwinięcie tego tematu znajdziesz w dokumencie Planete+:
Toksyczne ubrania

- **Kosmetyki – koniecznie należy odstawić trujące kosmetyki i zastąpić je zdrowymi naturalnymi.** Szczegółowe informacje znajdziesz w artykule: **Toksyczne kosmetyki! Jak powszechne kosmetyki odbierają nam zdrowie i życie. Ekologiczne kosmetyki, które musisz koniecznie poznać!**
<http://sekretyhipokratesa.pl/2016/10/05/toksyczne-kosmetyki-jak-powszechne-kosmetyki-odbieraja-nam-zdrowie-i-zycie-organiczne-i-zdrowe-kosmetyki-ktore-musisz-koniecznie-poznac/>
- **Fluor** – nie używamy past fluorowanych do zębów. Stosujemy tylko pasty, które NIE zawierają fluoru.

UWAGA!

Pewnie myślisz, że MAM NIERÓWNO POD SUFITEM, bo czepiam się gniazdek, laptopa, wifi, czy komórki? Niestety ma to ogromny wpływ na nasze życie, zdrowie, a szczególnie na tarczycę i płodność. Masa ludzi nie wie i nie jest świadoma problemu oraz zagrożenia. Fale elektromagnetyczne to zjawiska bliskie fizyce, a nie medycynie. Pamiętajmy jednak, że nasze ciało to jedna wielka „bateria”, która bez przerwy generuje energię oraz fale różnego rodzaju. Każdy człowiek posiada indywidualną **aure** - **pole energetyczne**, które możemy zmierzyć. Zastanawiałeś się jak pojedyncza komórka pobiera substancje odżywcze, wodę oraz **sole mineralne** z otoczenia?

Za pomocą różnic potencjałów elektrycznych, dokładnie proces ten nazywany jest **potencjałem błonowym!** Inne napięcie elektryczne występuje wewnątrz komórki, a inne na zewnątrz, dzięki tej różnicy substancje odżywcze są w stanie przeniknąć przez błonę komórkową. Nie mylmy potencjału błonowego z ciśnieniem osmotycznym, to 2 różne zjawiska. Jeżeli różnica potencjałów jest zbyt niska, substancje odżywcze na chwilę „przykleją” się do błony komórkowej, ale oddziaływanie sił jest zbyt słabe, aby wciągnąć substancje odżywcze do wnętrza komórki przy pomocy **kanałów jonowych**. Potencjał błonowy jest istotny dla transportu substancji odżywczych przez kanały jonowe. Kiedy zanika, to zanika też wrażliwość żywego układu i najczęściej jest to tożsame ze śmiercią.

Aby potencjał błonowy utrzymać na odpowiednim poziomie należy ograniczyć/unikać wpływu pól elektromagnetycznych, które zaburzają naszą naturalną energię i utrudniają odżywianie komórek m.in. komórek tarczycy. Potencjał elektromagnetyczny ma ogromny wpływ na naszą płodność, nawet nie zdajesz sobie sprawy jak duży.

Spożywanie soli (np. himalajskiej) zwiększa różnice potencjałów pomiędzy otoczeniem komórki a jej wnętrzem. Sól himalajska zwiększa stężenie jonów w organizmie, czyli wzrasta potencjał jonowy, dlatego zwykłą solą można wyleczyć tak wiele chorób!

2. Zioła

Zioła, które mają bezpośredni wpływ na tarczycę, są **bardzo ważnym elementem**



leczniczym.

Napar nr. 1 – podstawa leczenia, pić 2 razy dziennie, najlepiej z samego rana i wieczorem. 1 łyżkę stołową należy zaparzyć przez 5-10 minut, skład:

- przytulia właściwa -20%
- drapacz lekarski - 40%
- tarczycza bajkalska/amerykańska - (scutellaria lapeliflora skullcap) -40%

Napar nr. 2 – można pić w połowie dnia, pomiędzy herbatą nr. 1, wystarczy wymieszać i zaparzyć, skład:

- pokrzywa - 20%,
- nagietek - 40%,
- krwawnik - 20%
- czystek - 20%

Kupujemy tylko zioła **EKOLOGICZNE**, najlepiej w sklepach zielarskich.

3. Walka z patogenem

Odrobaczenie:

Po pierwsze należy się odrobaczyć, można to robić równoległe podczas leczenia i oczyszczania jelit. Bez uprzedniego odrobaczenia znaczeni trudniej będzie się pozbyć bakterii oraz wirusów. Leczenie jest schematyczne, najpierw pozbywamy się z ciała patogenów największych – pasożyty i robaki, później średnich – bakterie, a na końcu najmniejsze – wirusy. Wszystkie 3 grupy patogenów żyją w symbiozie ze sobą, dlatego leczenie jest stopniowe oraz schematyczne.

Wskazówki jak się łatwo i szybko odrobaczyć znajdziesz w artykule: [Czas na odrobaczenie! Dlaczego robaki nas wyniszczają oraz jak skutecznie się leczyć!](#)

Kurację odrobaczania warto wykonywać 1-2 razy w roku, jeżeli żyjesz w otoczeniu zwierząt lub często podróżujesz warto kurację powtarzać 3-4 razy w roku.

Patogeny wewnątrz komórkowe

Jeżeli przeczytałeś/aś już artykuł o patogenach wewnątrz komórkowy: [Ukrywane fakty! Prawdziwa przyczyna chorób autoimmunologicznych oraz przewlekłych!](#), to temat już dobrze znasz oraz posiadasz wiedzę, które patogeny mogą powodować autoagresję!

Opisałem 2 metody walki z patogenem, z którymi koniecznie się zapoznaj:

[#1 Protokół leczenia zakażeń bakteriami i wirusami wewnątrzkomórkowymi \(protokół Polski\). Metoda leczenia SM, CFS, PCOS, RZS, etc.](#)

[#2 Protokół Buhnera PLUS – Naturalny protokół leczenia bakterii wewnątrzkomórkowych i wirusów. Metoda leczenia SM, CFS, PCOS, RZS, etc.](#)



W przypadku **chorób tarczycy** nie polecam stosowania antybiotyków, natomiast rekomenduje metody naturalne oparte o zioła - **#2 Protokół Buhnera PLUS. Zaleca się stosowanie wyłącznie mixu wszystkich nalewek.**

Suplementacja opisana w tych artykuł jest **nieistotna**, ponieważ powyżej przedstawiłem typową oraz celowaną suplementację dla chorób tarczycy. Choroby tarczycy są nieco inne niż pozostałe choroby autoimmunologiczne, ponieważ zaburzają całą gospodarkę hormonalną organizmu.

Zioła (herbaty lecznicze) z punktu **3. Zioła** są również elementem walki z patogenami. Jeżeli nie uda Ci się skomponować mixu nalewek z protokołu Buhnera, możesz spokojnie stosować cały protokół bez mixu ziół dr Buhnera, po prostu patogeny będą wolniej obumierały.

4. Protokół jodowy dr D.Brownstein + suplementacja

W protokole jodowym stosujemy **płyn Lugola**. Przed wprowadzeniem płynu Lugola należy sprawdzić czy nie jesteśmy na niego **uczuleni**. Podatność na uczulenie sprawdzamy wsmarowując płyn Lugola w skórę brzucha lub nadgarstka. Jeżeli nie pojawią się objawy uczulenia, to możemy bezpiecznie zacząć stosować protokół. **Koniecznienie sprawdź jakie płyn Lugola używacz: 5% czy 1% i przelicz dawkę jodu.**

Opracowanie na podstawie książek *Dr Davida Brownsteina „Overcoming Thyroid Disorders”* oraz *„Iodine: Why you need it, why you can't live without it”*, a także książki *Lynn Farrow „Iodine Crisis*.

Jod i towarzyszące mu substancje odżywcze:

Jod – preferowana forma Płyn Lugola 5% lub Iodoral. Nie ma ściśle ustalonych dawek jednakowych dla każdego człowieka. Każda osoba ma inną zdolność do absorpcji substancji odżywczych, jak również inny poziom zanieczyszczenia halogenami. Jeśli Twój stan zdrowia jest naprawdę poważny, wtedy potrzebujesz wyższych dawek niż ci, którzy chcą po prostu podtrzymać swój dobry stan zdrowia.

- Rekomendowana przeciętna dawka to **12,5-50mg jodu dziennie (zaczynając od 12,5mg)**
- Przy chorobach autoimmunologicznych to również 12,5-50mg dziennie.
- Osoby z nowotworami wg Dr Brownsteina mogą wymagać więcej niż 50mg jodu dziennie.

Jod należy przyjmować z pożywieniem, najlepiej po śniadaniu. Jod najlepiej rozpuścić w **wodzie**. **Nie łączymy jodu w witaminą C**, gdyż kwas askorbinowy redukuje jod do jodku. Jodek też jest wspaniały, ale nam trzeba i jodu nieorganicznego i jodku. Płyn Lugola zawiera obie substancje i obie nam są potrzebne. Po zmieszaniu z witaminą C redukujemy obie substancje do jodku, który jest potrzebny i wykorzystywany jedynie przez tarczycę, a jod pierwiastkowy jest wykorzystywany przez inne organy w ciele człowieka jak piersi, macica, jajniki, prostata i pozostałe komórki ciała.



SEKRETY HIPOKRATESA

Stężenie Płynu Lugola	Ilość kropli	Zawartość Jodu
1%	1	1,25mg
	5	6,25mg
	10	12,5mg
	20	25mg
	30	37,5mg
	40	50mg
5%	1	6,25mg
	2	12,5mg
	4	25mg
	6	37,5mg
	8	50mg
	16	100mg

Suplementacja w protokole jodowym:

- **Witamina C** – 3000-10000mg dziennie. (niektórzy pacjenci mogą wymagać więcej)
- **Magnez** – 300-600mg dziennie (preferowana forma to chlorek magnezu, najlepiej stosowany też przez skórę w postaci oliwki magnezowej, kąpeli w chlorku magnezu lub moczenia nóg w chlorku magnezu, część pacjentów preferuje doustną suplementację glicynianem magnezu lub cytrynianem magnezu)
- **Selen** – 200mcg (preferowana forma to selenometionina). Dawki do 400mcg stosowane są też u pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi aby chronić organizm przed procesem zapalnym przy braniu jodu.
- **Niacyna Wit B3** – 2 x 500mg dziennie (preferowana forma to kwas nikotynowy powodujący efekt flush, druga zalecana forma to Niacynamid, nie poleca się formy Time Release Niacin czyli formy wolno uwalnianej gdyż może uszkadzać wątrobę) Zaczyna się od niższych dawek, żeby uniknąć efektu flush. Najlepiej przyjmować niacynę zaraz po posiłku, minimalizuje to efekt flush.
- **Ryboflamina Wit B2** – 3 x 100mg dziennie.
- **½ łyżeczki nierafinowanej, nieprzetworzonej soli morskiej, celtyckiej, kłódawskiej lub himalajskiej.** (wspomaga nadnercza, wiąże się z bromkami i pomaga w ich usunięciu z organizmu)

Dodatkowe suplementy wspomagające protokół jodowy:

- **Witamina A - 25 000IU i Witamina E - 400 IU** – poprawa przy guzach i włókniakach piersi, jajników czy macicy. Obie witaminy poprawiają też funkcje tarczycy. (witamina E preferowana forma to mix tokoferoli i tokotrienoli, przy czym szczególnie tokotrienole działają przy nowotworach).
- **Cynk – 25-50mg dziennie** (poprawa konwersji T4 do T3 przy problemach z tarczycą; polecany przy problemach skórnych podczas detoksu). Bardzo dobrym źródłem cynku są pestki dyni, można je spożywać w dowolnej ilości.
- **Wit B12 – 1000-5000 mcg dziennie** (poprawa konwersji T4 do T3 przy problemach z tarczycą, poprawa u pacjentów z niedoborami żelaza i anemią; przy chorobach autoimmunologicznych).
- **Kwas ALA** – antyoksydant wspomagający proces detoksykacji
- **Koci Pazur – 600-900mg dziennie** (przy chorobach



autoimmunologicznych).

- **L-karnityna – 1-2g dziennie** (przy chorobach autoimmunologicznych)
- **Witamina B6 – 50mg dziennie** (przy chorobach autoimmunologicznych)
- **PABA – 200mg dziennie** (przynosi pozytywne efekty przy nadczynności tarczycy, oraz przy bielactwie).
- **D3** – poziom wit. D3 (metabolit 25-OH) w organizmie powinien wynosić od 80-100 ng/ml I od tego należy wyjść, aby określić dawkę suplementu, osoby z niskim poziomem D3, mogą suplementować od 10 000 do 20 000 IU dziennie przez okres, dopóki 25-OH nie wzrośnie do prawidłowego poziomu. Gdy uzyskamy prawidłowy wynik (80-100 ng/ml) możemy zejść do dawki podtrzymującej 5 000 IU i monitorować poziom D3 we krwi. Rekomenduje przeczytać, artykuł o wit. D3: [Witamina D3 – kiedy uratuje Ci życie. Oraz słów kilka o K2.](#)
- **K2** – 100 [mcg] mikrogramów 1x dziennie, zawsze przyjmować z D3!
- **Kwas elagowy (ekstrakt z granatu)** – 2 x dziennie po 2 kapsułki.
- **Bor** – 3 miligramy [mg] dziennie. Wspomaga gospodarkę hormonalną. Brak boru powoduje nadmierne wydalanie wapnia i magnezu z organizmu, co przekłada się na problemy zdrowotne, szczególnie z układem kostno-stawowym.

Opcjonalnie:

- **MSM** – od 2 do 4 gramów dziennie. Podczas suplementacji witaminą C warto dołączyć siarkę organiczną, ponieważ podobnie jak wit. C, MSM jest prekursorem kolagenu. Kolagen jest nam natomiast niezbędny do życia, szczególnie wykorzystuje go układ naczyniowy, serce, stawy oraz skóra. Suplementacja MSM nie jest konieczna w przypadku leczenia chorób tarczycy, jednak warto przeprowadzić 2-3 miesięczną kurację.

UWAGI:

Wit. D3, K2, A – są to witaminy **rozpuszczalne w tłuszczach**, dlatego należy je przyjmować z pokarmami zawierającymi tłuszcz (jajko, oliwa z oliwek, olej kokosowy, mięso, paszтет z gęsi, itp.).

Zwróć proszę uwagę na jednostki w poszczególnych suplementach: **g, mg, mcg**.

Protokół oczyszczania organizmu za pomocą nierafinowanej soli:

Użytkownicy jodu często stosują procedurę obciążania solą, aby pozbyć się bromu i uwolnić od wielu objawów detoksu. Sól jest stosowana od ponad stu lat do usuwania bromu z organizmu. Doktor William Shevin przedstawił swoją procedurę obciążania solą na Konferencjo Jodowej w lutym 2007 roku: Wypić ¼ łyżeczki nieprzetworzonej, nierafinowanej soli, rozpuszczonej w ½ filiżanki ciepłej wody i natychmiast popić 400-600 ml czystej wody. W razie potrzeby powtórzyć po 30-45minutach. Można powtarzać do czasu, gdy rozpocznie się obfite oddawanie moczu. Należy obserwować subiektywne reakcje (zazwyczaj po kilku godzinach)

UWAGA!

Przy chorobach autoimmunologicznych przed zastosowaniem jodu zaleca się stosowanie przez 2-4 tygodni suplementacji witaminą C, selenem, magnezem oraz nierafinowaną solą aby zminimalizować ryzyko zaostrzenia stanu zapalnego.

Podczas kuracji mogą się **pojawić takie objawy**, jak np. zawroty głowy, osłabienia, nudności. Wtedy należy **odstawić Płyn Lugola na 2-3 dni** i po tym okresie znowu



zacząć przyjmować. Celem tej kuracji jest stopniowe nasycenie tarczycy jodem, w wyniku czego tarczyca powinna zostać „zresetowana” i rozpocząć pracę na nowo. Dodatkowo brak jodu zostanie uzupełniony w każdej komórce całego ciała. U kobiet szczególnie zyskają kobiece narządy, które potrzebują jodu do prawidłowego funkcjonowania m.in.: piersi i jajników.

Pamiętajmy, jednak że każdy człowiek jest inny! Podczas kuracji musimy obserwować własny organizm, może się zdarzyć, że lepiej tolerujemy protokół, gdy dawkę zwiększamy co 2 tygodnie, a nie co 1 tydzień jak rekomenduje dr Brownstein lub dawki jodu są mniejsze niż zalecane przez dr Brownsteina. Każdy musi wypracować **własny indywidualny proces leczenia.**

5. DHEA

Szczegółowo tłumacząc: **DHEA** (Dehydroepiandrosteronu), DHEA jest substancją produkowaną przez organizm człowieka w korze nadnerczy. Organizm człowieka szczególnie tarczyca przekształca DHEA w niezbędne hormony. DHEA u mężczyzn przekształcane jest w hormony męskie, np. testosteron i estradiol. DHEA u kobiet organizm przekształca w hormony kobiece, np. estrogen i progesteron. **DHEA**, nasz organizm produkuje samodzielnie, podobnie jak Ubichinol, ale wraz z wiekiem produkujemy coraz mniej DHEA podobnie jak Ubichinolu. Co za tym idzie, wytwarzamy coraz mniej hormonów.

Analogicznie, jeżeli dostarczymy do organizmu **DHEA**, dostarczamy do organizmu prekursor hormonów, nasz organizm już sam najlepiej wie, jakich hormonów ma niedobór i przekształci DHEA w hormony, których najbardziej potrzebuje. Stałą suplementację DHEA, podobnie jak Ubichinolu zaleca się wprowadzić po 35 roku życia, wraz z wiekiem produkujemy tych substancji coraz mniej, dlatego dawki suplementów muszą rosnać wraz z naszym wiekiem. DHEA jest gotowym hormonem. W przypadku chorób tarczycy DHEA, ma zbawienny wpływ, ponieważ reguluje nam poziom hormonów. Lekarze dobrze wykształceni, posiadający szeroką wiedzę medyczną, zawsze włączają DHEA pacjentom z chorobami tarczycy.

Przeprowadzono bardzo dużo badań na temat DHEA i udowodnione jego wiele właściwości leczniczych, m.in.:

- Reguluje oraz uzupełnia braki hormonów
- Przyspiesza metabolizm (Dzieje się tak między innymi dlatego, że zwiększa aktywność enzymów odpowiedzialnych za utlenianie lipidów (termogenezę) np. oksydaza acylo-CoA, Enzym Jabłczanowy, GPDH)
- Wpływ pozytywnie na poziom hormonów tarczycy i ich metabolizm (szczególnie wspomaga przejście z T4 na 'aktywne' T3).
- Zmniejsza poziom kortyzolu
- Zwiększa wrażliwość komórek na insulinę
- Poprawia funkcje seksualne
- Wzmacnia układ odpornościowy
- Działa przeciwdepresyjnie
- Zwiększa gęstość mineralną kości

Niedobór DHEA, prowadzi do zaburzenia gospodarki hormonalnej w organizmie (spadku hormonów), bezpośrednio rzutuje na kondycję psychiczną oraz możliwość

wystąpienia takich chorób, jak: cukrzyca, nowotwory, depresja, cukrzyca, osteoporoza oraz choroby układu krążenia.

Nadmiar DHEA będzie cały czas stymulował wytwarzanie hormonów, szczególnie testosteronu, zaleca się więc ostrożne suplementowanie DHEA i nie przesadzać.

Kiedy NIE możemy suplementować DHEA?

Podczas chorób nowotworów hormonozależnych! Nowotwory hormonozależne wykorzystują hormony, aby się namnażać, więc nie możemy im dostarczać „paliwa”.

Jak dawkować DHEA przy chorobach tarczycy.

Dawkowanie DHEA koniecznie skonsultuj z lekarzem lub farmaceutą!

Kobiety:

DHEA - 1x dziennie od 5 do 25 mg.

Z racji, że DHEA, jest gotowym prohormonem, zaleca się rozpoczęcie suplementacji od 5 mg Stopniowo obserwujemy, jak DHEA działa na nasz organizm i jak reguluje wytwarzanie hormonów, jeżeli efekt jest niewidoczny zwiększamy dawkę do 10 mg, później do 15 mg lub 25 mg.

Mężczyźni:

W przypadku **mężczyzn** dawki powinny wynosić od 10 do 50 mg. dziennie, w zależności od wieku i kondycji organizmu. Mężczyźni z **zaburzeniami wzwodu**, mogą całkowicie wyeliminować ten problem. Mężczyźni w wieku pomiędzy 40 a 60, z zaburzeniami wzwodu w badaniach stosowali 50 mg. DHEA przez 4 miesiące, problem ze wzwodem znikną u ponad 90% mężczyzn. Dodatkowo, byli oni pobudzeni seksualnie i częściej współżyli ze swoimi partnerkami. :)

Czas trwania suplementacji DHEA kobiety/mężczyźni:

Po każdym **3 tygodniach suplementacji**, należy zrobić **3-4 tygodnie przerwy**. DHEA suplementujemy do momentu zakończenia leczenia choroby lub gdy zaleci nam lekarz lub farmaceuta.

UWAGA!

Jeżeli jesteś osobą po **35 roku życia skonsultuj się z lekarzem**, jakie dawki prewencyjnie powinieneś/powinnaś przyjmować ze względu na spadek wytwarzanego naturalnie dhea. Zazwyczaj zaczyna się od dawki 5 mg suplementowanych raz dziennie przez 21 dni, po których należy zrobić 3-4 tygodniową przerwę. Niektóre kobiety tak dobrze reagują na DHEA, że po miesiącu suplementacji mają spokój z hormonami na 3-5 miesięcy. Wszystko zależy od organizmu, ponieważ pamiętajmy, że każdy jest inny. Warto abyś skonsultowała się doświadczonym lekarzem, który pomoże Ci dobrać optymalną dawkę dla Twojego organizmu.

O DHEA możesz dowiedzieć się więcej w artykule: [DHEA and Thyroid Health](#)

Jeżeli masz możliwość i dostęp do suplementu 7-Keto-DHEA, rekomenduje dopłacić i wybrać naturalny metabolit DHEA!

6. Sztuczny hormon tarczycy - proces odstawiania leków



Podczas stosowania kuracji stopniowo **zmniejszamy** dawki sztucznych hormonów tarczycy. **Należy robić to stopniowo, delikatnie i umiejętnie, obserwując jak zachowuje się nasz organizm.** Pierwsze zmniejszenie dawki leku rekomenduje się w 3-5 tygodniu kuracji.

Podczas leczenia koniecznie musimy mieć opiekę doświadczonego endokrynologa.

Podczas leczenia Hashimoto metodą dr D. Brownsteina, TSH może skakać i sięgać bardzo wysokich poziomów, co jednak nie przekłada się na generalne samopoczucie. Niestety czas przyjmowania sztucznych hormonów tarczycy (np. na E.) ma znaczący wpływ na czas leczenia oraz skuteczność leczenia. Osoby przyjmujące długo leki, leczą się dłużej i nie zawsze są w stanie wyleczyć się w 100%. Wynika to z 2 powodów:

- **Całkowitego rozleniwienia tarczycy**, ponieważ nie używany narząd zanika, a dostarczając tarczycy sztuczne hormony z zewnątrz, rozleniwiamy ją.
- **Nieodwracalnych zmian i uszkodzenia w tarczycy**, które powstały w wyniku przewlekłego stanu zapalnego oraz autoagresji.

Zmęczenie nadnerczy

Zmęczenie nadnerczy ma duży wpływ na tarczycę, ponieważ nadnercza wpływają na przysadkę, która produkuje hormon przysadki TSH (Thyroid Stimulating Hormone), hormon przysadki TSH stymuluje gruczoł tarczycy do produkcji hormonów tarczycy, m.in. FT4.

Leczenie chorób tarczycy bez jednoczesnego uwzględnienia zaburzeń funkcji osi podwzgórze – przysadka – nadnercza, zaburza cały proces leczenia lub skutkuje, że leczenie jest mało efektywne. Zmęczenie nadnerczy powoduje najczęściej **przewlekły stres** oraz **brak snu!**

Stres powoduje, że nadnercza pompują więcej hormonów, a organizm zamiast odpoczywać, trawić, przyswajać substancje i regenerować się, koncentruje się na produkcji kortyzolu i adrenaliny, aby człowiek mógł poradzić sobie ze stresem. Nadnercza w okresie intensywnej pracy, produkują dużo kortyzolu, którego wysoki poziom może świadczyć o zmęczeniu nadnerczy, jednak w pewnym momencie nadnercza są tak "przemęczone", że przestają produkować kortyzol i jego bardzo niski poziom, również świadczy o przewlekłym zmęczeniu nadnerczy.

Podczas badania kortyzolu koniecznie musi być podana **godzina** badania, ponieważ różne poziomy kortyzolu występują w organizmie o określonych porach dnia. Niezbędne w procesie leczenia chorób tarczycy jest uwzględnienie i okresowe badanie nadnerczy!

Cała opisana w tym artykule metoda leczenia, wpływa pozytywnie na nadnercza i pomaga im "odpocząć". Jednak pamiętaj, że to Ty masz bezpośredni wpływ na swój sen, odpoczynek, ruch i unikanie stresu!

Niedoczynność tarczycy

Wyżej opisany schemat leczenia wykorzystuje się również do leczenia niedoczynności tarczycy, ponieważ jest ona elementem procesu chorobowego w przypadku

Hashimoto. Dlatego jeżeli odkryjesz u siebie niedoczynność tarczycy, koniecznie zastosuj ten protokół, ponieważ leczenie niedoczynności tarczycy trwa tylko 3 – 5 miesięcy i daje 100% skuteczności, czego niestety nie można zagwarantować w przypadku leczenia Hashimoto.

Przykład z życia

Moja dziewczyna Ewelina, którą serdecznie pozdrawiam z tego miejsca :). Po powrocie z naszej podróży po Ameryce Północnej pojawiła się u niej niedoczynność tarczycy. Wpływ na tarczycę miało bardzo wiele czynników: zmiana diety, zmiany flory bakteryjnej, kontakt z grzybami (tanie motele), kontakt z patogenami, na które nie zawsze mamy wykształconą odporność, ponieważ w Europie występują trochę inne patogeny. Na szczęście niedoczynność nie zdążyła przekształcić się w poważniejszą chorobę tarczycy. Stosując się do wyżej wymienionych zasad: suplementacji, żywienia, higieny życia oraz stosowanych ziół, Ewelina wyleczyła tarczycę w **3,5 miesiąca!**

Mimo, że wszystko wróciło już do normy, część nawyków żywieniowych została na stałe, np. witaminy, sól stosuje codziennie, jod po 1-2 kropelki dodaje kilka razy w tygodniu do soku, a herbaty ziołowe (lecnicze) pije profilaktycznie, ponieważ jej smakują :)

Jeżeli chodzi o Hashimoto, wyżej opisaną metodę leczenia obecnie stosują 4 kobiety z mojego najbliższego otoczenia.

Na sam koniec chciałbym podkreślić i przypomnieć!

Jeżeli nie oczyścisz, nie naprawisz, nie uszczelnisz JELIT oraz nie zregenerujesz FLORY bakteryjnej jelit, metoda leczenia będzie nieskuteczna! Ponieważ zioła, suplementy, witaminy, aminokwasy, kwasy tłuszczowe, białka, mikroelementy, makroelementy, polifenole, itp. NIE BĘDĄ SIĘ WCHŁANIAĆ LUB BĘDĄ SIĘ WCHŁANIAŁY SŁABO – ICH BIODOSTĘPNOŚĆ BĘDZIE NISKA.

Dlatego protokół leczenia tarczycy musisz stosować równolegle z protokołem/metodami oczyszczania i regeneracji jelit oraz odbudowy flory bakteryjnej jelit.

UWAGA!

Wyżej opisana metoda leczenia musi być konsultowana z lekarzem. Przed podjęciem decyzji o leczeniu, koniecznie skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą. Leki lub suplementy, które stosujesz na co dzień mogą wchodzić w interakcję z powyższymi substancjami. Twórcy schematu leczenia oraz osoby go udostępniające nie ponoszą odpowiedzialności za jego stosowanie.

Konsultacja naukowa:

Doradca żywieniowy i konsultant do spraw zdrowia: mgr. Marta Dul.



Farmaceuta mgr. Janusz Nawolski.

Kompilacja i tłumaczenie na polski protokołu jodowego: Monika Krasicka-Kulińska.

Wielu naukowców, lekarzy, farmaceutów, którzy pomagali w tworzeniu tego protokołu nie wyraziło zgodę na upublicznienie ich danych osobowych. Jednak serdecznie dziękuję im za pomoc!

Źródło:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20883174>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20883174>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20305330>
<https://chriskresser.com/selenium-the-missing-link-for-treating-hypothyroidism/>
<https://chriskresser.com/iodine-for-hypothyroidism-like-gasoline-on-a-fire/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24351023>
https://pl.wikipedia.org/wiki/Potencjał_błonowy
<https://www.jackkruse.com/hashimotos-and-melasma/>
<http://www.naturalendocrinesolutions.com/articles/dhea-thyroid-health/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18068966>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10759476>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21115533>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26316435>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18655403>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19119254>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24047671>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2740226/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1552751/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16969140>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4439962/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3921055/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3271310/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11940375>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16735495>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11134123>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16900763>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16821209>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15734854>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22032408>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8943796>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8943796>
<http://www.nazdrowie.pl/artukul/sekrety-dhea>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9703374>
<http://www.muscle-zone.pl/obnizajace-poziom-kortyzolu/7-keto-dhea-100-mg-30-kaps>
<http://www.sfd.pl/sklep/wiki/Ashwagandha.html>
<https://iodinehealth.wordpress.com/iodine-protocol/>
<http://www.tarczycahashimoto.pl/blog/czy-nadnercza-sabotuja-twoja-tarczyce1>
<https://draxe.com/hashimotos-disease/>
<http://jeffreychmd.com/2014/02/iodine-hashimotos-autoimmune-thyroid-disease/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12728462>
<https://chriskresser.com/iodine-for-hypothyroidism-like-gasoline-on-a-fire/>
<http://www.stopthethyroidmadness.com/2013/12/29/companion-nutrients-the-key-to-iodine-protocol/>
<http://www.naturalendocrinesolutions.com/archives/an-interview-with-dr-david-brownstein-on-iodine-and-thyroid-health/>
<https://healingsolutionshealth.myshopify.com/collections/the-iodine-protocol>
<http://jeffreychmd.com/wp-content/uploads/2014/03/The-Guide-to-Supplementing-with-Iodine-Stephanie-Burst-ND.pdf>
<http://drsircus.com/medicine/iodine/iodine-supplements-and-dosages/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705319/>
<http://www.stopthethyroidmadness.com/2013/12/29/companion-nutrients-the-key-to-iodine-protocol/>
<http://www.radiologyinfo.org/en/info.cfm?pg=radioiodine>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2935336/>

