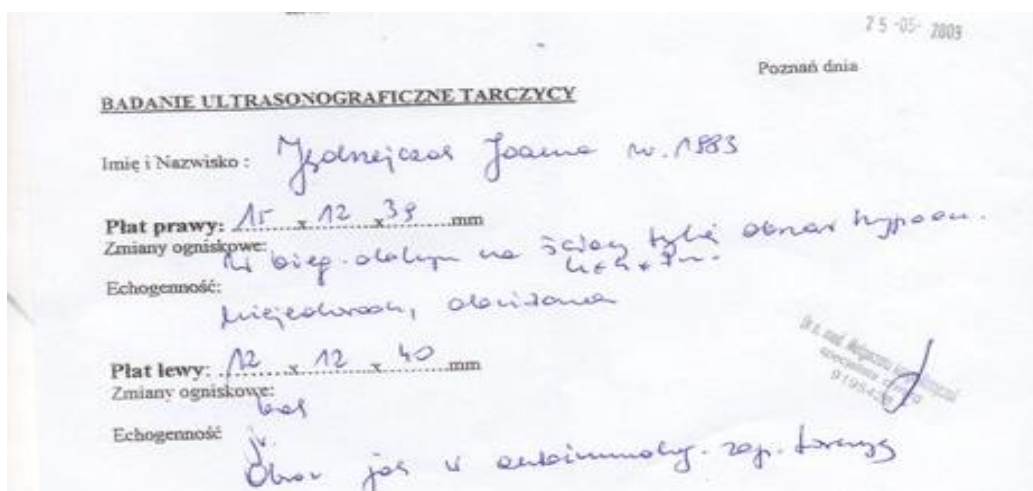


Historia Asi - Moim problemem jest Hashimoto.

Fakt, że przy okazji miałam do zrzucenia jakieś 6 kg w stosunku do mojej prawidłowej masy ciała, niemniej traktuję to wyłącznie jako skutek uboczny ☺

Zdiagnozowana zostałam w 2009 roku, USG pokazywało obniżoną echogeniczność tarczycy:



W tym czasie poziom hormonów miałam jeszcze w zakresie normy, ale TSH było powyżej 3. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że w moim wieku TSH powinno się kształtować na poziomie maksymalnie 2,5.

Później przez jakiś czas temat olałam, przestałam chodzić do endokrynologa (uraz do lekarzy mam zdecydowanie po babci :P) i dopiero w 2013 roku przypomniałam sobie o medycynie konwencjonalnej, kiedy najpierw miałam w lutym 2013 ciągnące się ponad miesiąc czasu przeziębienie, z którym w żaden sposób nie mogłam sobie poradzić, a potem miałam epizod nadczynności tarczycy, gdzie dostałam Thyrozol w 2 dawkach który miałam brać przez jakieś 2 miesiące. Dawki pomyliłam jako, iż zawsze byłam ciężka do brania różnych specyfików. Kolejną wizytę miałam w lipcu 2013, gdzie wyniki były następujące:

Data wykonania badania: 25-07-2013		
Immunochemia		
Nazwa badania	Wynik badania	Zakres referencyjny
Tyrotropina (TSH) trzeciej generacji (L89)	T 14,90 uIU/ml	0,30 — 4,00

koniec wyników

W tym momencie odstawiłam Thyrozol i kolejną wizytę miałam we wrześniu 2013, gdzie wyniki wyszły następujące - TSH:

Data wykonania badania: 18-09-2013		
Immunochemia		
Nazwa badania	Wynik badania	Zakres referencyjny
Tyrotropina (TSH) trzeciej generacji (L89)	T 2,05 uIU/ml	0,30 — 4,00

koniec wyników

Hormony i przeciwciała:

Data wykonania badania: 18-09-2013		
Immunochemia		
Nazwa badania	Wynik badania	Zakres referencyjny
Wolna trijodotyronina (FT3) (O55)	4,6 pmol/l	3,5 — 6,5
Wolna tyroksyna (FT4) (O69)	15,0 pmol/l	10,5 — 23,0
Płc przeciw peroksydazie tarczycowej (ATPO) (O09)	T > 1300 U/ml	0 — 60

Czułam się koszmarnie.

Zadyszka przy wejściu na 3 piętro, cellulit, dziwny katar z rana, włosy wypadające, na stopach gruba skorupa, skóra sucha, coraz większe pajączki na nogach, łamiące się paznokcie, nerwowość, opuchnięte kostki i kolana, krwawiące dziąsła spadek koncentracji - kilka gaf w pracy - i to był czynnik, który przelał kroplę goryczy. Stwierdziłam, że tak nie może być i że muszę coś z tym zrobić.

Zaczęłam więc przeszukiwać Internet, i dotarłam do książki "Zdrowie zaczyna się od jedzenia". Kupiliśmy, przeczytaliśmy i stwierdziłam, że spróbuję, choć wcześniej jadłam o 180 stopni inaczej, niż tam zalecano. Ale co miałam do stracenia.

Tak więc w październiku 2013 przeszliśmy na paleo.

Już po miesiącu było widać zmiany - zmniejszył się cellulit, schudłam, stopy zrobiły się bardziej gładkie, nerwowość i wybuchowość zmały.

U Pawła (męża) wizualne zmiany były bardziej widoczne, bo schudł 10 kg, ale ja także czułam się lepiej. Byłam ciekawa jak będą się kształtowały wyniki po 2 miesiącach paleo, w związku z czym ponowiłam badania pod koniec grudnia 2013:

Data wykonania badania: 21-12-2013			
Immunochemia			
Nazwa badania	Wynik badania	Zakres referencyjny	
Materiał (Surowica, data i godz. pobrania: nie-pojedna, data i godz. przyr. ok. 21-12-2013 11:14)			
Wolna trijodotyronina (FT3) (O55)	4,5 pmol/l	3,5 — 6,5	
Wolna tyroksyna (FT4) (O69)	13,9 pmol/l	10,5 — 23,0	
Tyrotropina (TSH) (trzeciej generacji) (L68)	3,90 uIU/ml	0,30 — 4,00	
Plc przeciw peroksydazie tarczycowej (ATPO) (O09)	T 3421,6 U/ml	0 — 60	
Wynik badania uwzględnia zastosowane rozcieńczenia; mo e by obarczony błędem wynikaj cym z rozcieńczenia.			
koniec wyników			

Jak widać, w ciągu 3 miesięcy poziom hormonów znacznie się zmniejszył, ale to nie dziwne, skoro równocześnie zbadałam dokładny poziom przeciwciał i wyszedł prawie 3500! Masakra!!!! I było to już po 2 miesiącach paleo.

Ciekawe ile zatem TPO wynosiło przed rozpoczęciem diety...

Stwierdziłam, że trzeba z tymi przeciwciałami zrobić bo mi zjedzą tarczycę zanim zdążę się obejrzeć. W międzyczasie natknęłam się na dietę dr Dąbrowskiej, którą zaczęliśmy oboje 27 grudnia 2013.

Wyniki po zakończeniu 1 podejścia diety Dąbrowskiej:

Data wykonania badania: 20-02-2014			
Immunochemia			
Nazwa badania	Wynik badania	Zakres referencyjny	
Materiał (Surowica, data i godz. pobrania: nie-pojedna, data i godz. przyr. ok. 20-02-2014 20:41)			
Plc przeciw peroksydazie tarczycowej (ATPO) (O09)	T 2631 U/ml	0 — 60	
Wynik badania uwzględnia zastosowane rozcieńczenia; mo e by obarczony błędem wynikaj cym z rozcieńczenia.			
koniec wyników			

Łaa!!! TPO po Dąbrowskiej w marcu 2014 spadło o prawie 800 i wynosiło około 2600 ☺.

Inne wyniki:

Data wykonania badania: 05-03-2014			
Hematologia			
Nazwa badania	Wynik badania	Zakres referencyjny	
Materiał (Krew, data i godz. pobrania: nie-pojedna, data i godz. przyr. ok. 05-03-2014 08:00)			
Morfologia (CSF)			
Leukocyty	6,4 Kujl	4,0 — 10,0	
Erytrocyty	↓ 3,59 Wujl	3,70 — 5,10	
Hemoglobina	↓ 11,8 g/l	12,0 — 16,0	
Hemoglobina [normal]	↓ 7,17 mmol/l	7,48 — 9,80	
Hemokryt	↓ 35,2 %	37,0 — 47,0	
MCV	T 86,2 fl	77,0 — 98,0	
MCH	32,2 pg	27,0 — 34,0	
MCHC	32,8 g/l	32,0 — 38,0	
RDW	T 15,5 %	11,5 — 14,0	
Plaki krwi	206 Kujl	100 — 400	
PCT	0,28 %	0,20 — 0,50	
PDW	16,5 %	8,0 — 18,0	
MPV	8,2 fl	8,0 — 12,0	
Różnica automatyzacji			
NEU%	67,8 %	45,0 — 70,0	
NEU	4,38 Kujl	2,60 — 5,20	
LYMPH%	21,6 %	20,0 — 40,0	
LYMPH	↓ 1,39 Kujl	1,20 — 3,50	
MON%	8,8 %	1,0 — 10,0	
MON	0,44 Kujl	0,05 — 1,55	
SGR%	3,3 %	1,0 — 5,0	
SGR	0,19 Kujl	0,04 — 0,40	
PLT%	0,7 %	0,0 — 1,0	
PLT	0,050 Kujl	0,020 — 0,100	
Obcyt Biomarkery	T 18,2 mm	< 12,0	
Immunochemia			
Nazwa badania	Wynik badania	Zakres referencyjny	
Materiał (Surowica, data i godz. pobrania: nie-pojedna, data i godz. przyr. ok. 05-03-2014 08:00)			
Wolna trijodotyronina (FT3) (O55)	4,7 pmol/l	3,5 — 6,5	
Wolna tyroksyna (FT4) (O69)	12,4 pmol/l	10,5 — 23,0	
Tyrotropina (TSH) (trzeciej generacji) (L68)	T 8,86 uIU/ml	0,30 — 4,00	
koniec wyników			

Oprócz tego, że ładnie mi Dąbrowska zbiła poziom TPO, hormony również udało się nieznacznie podbić ☺

Stwierdziłam, że tylko tą dietą mam szansę jakoś okiełznać moje nieszczęsne przeciwciała, zatem niedługo zrobiliśmy kolejne podejście do tejże diety - **w kwietniu 2014 TPO wynosiło już tylko 518** ☺ Ekstra!!!!

Badanie:	Wynik:	Zakres wartości referencyjnych:	Jednostka:
Badania immunochemiczne:			
P/c p-tyreoperoksydazie	518,0	0-9	IU/ml
Wskazana konsultacja z lekarzem!			

Kolejne wyniki z czerwca 2014:

TPO:

Nazwa badania	Wynik badania	Zakres referencyjny	Wykonano: PE 01
3000] P-ciała p-tyreoperoksydazie (tarczycowej)	↑ 466,6 IU/ml	< 34,0	01-06-2014

TSH i hormony:

Nazwa badania	Wynik badania	Zakres referencyjny	Wykonano: PE 01
TSH (m)	7,03 mIU/l	0,27 — 4,2	01-06-2014
FT4	19,54 pmol/l	12 — 22	01-06-2014
FT3	3,04 pmol/l	3,1 — 6,8	01-06-2014

Jak widać, na samym paleo TPO spada mi o około 60 w ciągu 2 miesięcy, zatem patrząc na wyjściowe prawie 3500 przeciwciał, bez diety Dąbrowskiej, nadal miałabym ich około 3000 ☺ zatem bardzo sobie chwalę tę dietę dla beznadziejnych przypadków ☺

W sierpniu byliśmy na wakacjach, niestety wpadły kilka razy lody (głównie starałam się jeść sorbety ale jednak na mleku też się zdarzyły), parę razy ryż, raz skibka chleba z Pawłem na pół jako czekajka w restauracji (smalec był pyszny :P) no i przeciwciała niestety wzrosły o około 200, najnowsze wyniki badań:

Nazwa badania	Wynik badania	Zakres referencyjny	Wykonano: PE 01
TSH	3,68 µIU/ml	0,35 — 4,94	10-12-2014
FT3	2,76 pg/ml	1,71 — 3,71	10-12-2014
FT4	1,01 ng/dl	0,70 — 1,48	10-12-2014
P-ciała p/peroksydazie tarczycowej (ATPO)	↑ 646,6 IU/ml	< 5,6	10-12-2014

koniec wyników

Poniekąd z ciekawości jadłam te zabronione produkty, bo chciałam zauważyć jaka będzie korelacja pomiędzy ich spożyciem i intensywnością wzrostu przeciwciał.

Hormony w stosunku do czerwca nie zmieniły się praktycznie od czerwca tego roku. Laboratorium zmieniło wartości referencyjne, jednakże po przeliczeniu procentów wychodzi FT 4 na poziomie 68% a FT 3 na poziomie 74% ☺ Uważam więc, że tragedii pod tym względem nie ma ☺

Syntetycznego hormonu tarczycy nie brałam nigdy, nawet gdy poziom hormonów już ewidentnie wskazywał na niedoczynność.

Suplementacja

Ucieszyło mnie także to, że TSH wreszcie zaczęło spadać poniżej 5, gdyż wcześniej wahało się ciągle pomiędzy 5 a 7 i nie miałam pojęcia dlaczego nie chce spaść niżej, mimo, iż poziom hormonów ładnie wzrósł na przestrzeni tego roku. Nie wiem, być może ma to związek z tym, że zaczęliśmy suplementować witaminę D. Najpierw w postaci tranu a niedawno zamówiliśmy także w kapsułkach, i czekamy także na przesyłkę z witaminą K2 MK7 ☺ Oprócz tego suplementujemy także witaminę C w ilości 2 g dziennie ☺

Oczywiście zamierzam zbić przeciwciała do normy i mam nadzieję że w końcu osiągnę swój cel ☺ **Żadnych wycieczek żywieniowych już nie planuję bo wiem czym to się kończy** ☹

Przesyłam także dla porównania USG tarczycy z 2014 (czerwiec) - dla porównania. Widać, że ma większe wymiary niż w 2009:

USG TARCZYCY

Wykonane aparatem MyLab 50XVision głowica 12 MHz

Płat prawy: 18x17x43 mm
Echogenność: bardzo niejednorodna, znacznie obniżona, liczne pasma hyperechogenne
Zmiany ogniskowe: obszary hypo do 5 mm
Płat lewy: 18x15x49 mm
Echogenność: jw
Zmiany ogniskowe: jw
Cieść: mm
Inne: obraz jak w autoimmunologicznej chorobie tarczycy

USG WĘZŁÓW CHŁONNYCH SZYI

Wykonane aparatem MyLba 50XVision głowica 12 MHz

1. węzły chłonne szyi bez cech podejrzanych w USG, obustronnie wzdłuż m m-o-s owalne węzły do 5mm

Food Detective

Zrobiłam także w grudniu 2013 test Food Detective, aby wykluczyć potencjalne inne nietolerowanie produkty, które w klasycznym paleo są dozwolone. Oto wyniki testu:

Badanie przesiewowe w kierunku nietolerancji pokarmowych (swoiste przeciwciała IgG)

Owies	!	dodatni	ujemny
Pszenica	!	dodatni	ujemny
Ryż	!	dodatni	ujemny
Kukurydza	!	dodatni	ujemny
Żyto	!	dodatni	ujemny
Pszenica Durum	!	dodatni	ujemny
Gluten	!	dodatni	ujemny
Migdały		ujemny	ujemny
Orzech brazylijski		ujemny	ujemny
Orzech nerkowiec		ujemny	ujemny
Herbata		ujemny	ujemny
Orzech włoski		ujemny	ujemny
Mleko krowie	!	dodatni	ujemny
Pełne jajo	!	dodatni	ujemny
Kurczak		ujemny	ujemny
Jagnięcina		ujemny	ujemny
Wołowina		ujemny	ujemny
Wieprzowina		ujemny	ujemny
Mieszana ryba białych (plamiak, dorsz, płastuga)		ujemny	ujemny
Mieszana ryba słodkowodnych (łosoś, pstrąg)		ujemny	ujemny
Tuńczyk		ujemny	ujemny
Mieszana skorupiaków (krewetka, homar, krab, małże)		ujemny	ujemny
Brokuły		ujemny	ujemny
Kapusta		ujemny	ujemny
Marchew		ujemny	ujemny
Por		ujemny	ujemny
Ziemniak		ujemny	ujemny
Seler		ujemny	ujemny
Ogórek		ujemny	ujemny

Alergeny - c.d.			
Nazwa badania		Wynik badania	Zakres referenc
Papryka (czerwona, zielona, żółta)		ujemny	ujemny
Mieszanina roślin strączkowych (groch, soczewica, fasola)		! dodatni	ujemny
Grejpfrut		ujemny	ujemny
Melony (kantalupa, arbuz)		! dodatni	ujemny
Orzeszki ziemne		ujemny	ujemny
Ziarna soi		! dodatni	ujemny
Kakao		ujemny	ujemny
Jabłko		ujemny	ujemny
Czarna porzeczka		ujemny	ujemny
Oliwki		ujemny	ujemny
Pomarańcza i cytryna		! dodatni	ujemny
Truskawka		ujemny	ujemny
Pomidor		ujemny	ujemny
Imbir		ujemny	ujemny
Czosnek		ujemny	ujemny
Grzyby		ujemny	ujemny
Drożdże		ujemny	ujemny

Chciałabym móc kiedyś wprowadzić jajka do diety. Nie wiem czy będzie to możliwe, niestety zawęży mi to znacznie menu.

Najpierw postaram się zbić przeciwciała a później spróbuję powoli jajka wprowadzać i będę obserwować czy TPO rośnie. Ponowny test Food Detective jest niestety dla nas troszkę kosztowny ☹️ Innych produktów nie planuję już ponownie wprowadzać.

Jeszcze nie osiągnęłam mojego celu ale pilnie nad nim pracuję

Czuję się świetnie - skóra nawilżona, brak agresji, włosy nie wypadają, zero zmęczenia (czasem mam gorszy dzień, ale kto go nie ma?), stopy gładkie, zero przeziębień, waga utrzymuje się na stałym poziomie 56 kg.

Kiedyś myślałam, że zdrowo się odżywiam, jak to zresztą zostałam nauczona na technologii żywności.

Mój dyplom od kilku lat spoczywał w szafie (nie pracuję w zawodzie), jednak zmiany w życiu Pawła, moim, koleżanki i kilku innych osób zainspirowały mnie do zmiany życiowej drogi - obecnie studuję podyplomową dietetykę (gdzie oczywiście samych bzdur słucham) i chciałabym otworzyć gabinet poradnictwa żywieniowego

☺️ **Jest Pani dla mnie niedoścignioną inspiracją** ☺️

Chciałabym także się pochwalić, że koleżanka dzięki temu, że poleciłam jej paleo, mogła odstawić euthyrox i pozbyła się PCOS.

Paweł (mąż) dzięki diecie nie tylko schudł i osiągnął inne pozytywne efekty o których pisał (oddzielna historia), ale także rozwija w domu swoją kreatywność, wymyślając najróżniejsze dania i zastępując niedozwolone składniki diety innymi.

Pozdrawiamy serdecznie i życzymy kolejnych sukcesów w leczeniu "nieuleczalnych" chorób.

Asia i Paweł Jackowscy ☺️ ☺️