

SPIS TREŚCI

Wstęp	6
Kim jestem?	8
Moja historia	9
Jak tarczyca wpływa na nasze zdrowie?	14
Niedoczynność tarczycy i Hashimoto a depresja i zaburzenia lękowe	14
Niedoczynność tarczycy i Hashimoto a funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego	19
Tarczyca a płodność	21
Niedoczynność tarczycy, Hashimoto, insulinooporność, PCOS	24
Jakie badania zrobić, żeby sprawdzić stan tarczycy?	32
Badania z krwi	32
USG tarczycy – nie pomijaj tego!	38
Znaczenie odżywiania dla tarczycy – o(d)żyw swoją tarczycę!	44
O co chodzi z o(d)żywieniem tarczycy?	44
Kilka słów o tarczycy i hormonach tarczycy	46
Przyczyny problemów z tarczycą	53
Niedoczynność tarczycy a Hashimoto	54
Jak popsuć sobie tarczycę?	56
Tarczyca a metabolizm i odchudzanie	64
Niskokaloryczne diety a tarczyca	67

Składniki potrzebne tarczycy	74
Białko	75
Tłuszcze	84
Węglowodany	97
Witamina D3 – uśmiech na twarzy	100
Żelazo i ferrytyna – mam tę moc	110
Selen – siła przeciwzapalna	130
Jod – niezbędny element	136
Cynk – ważny regulator	143
Magnez – ukojenie duszy	148
Witaminy z grupy B – dobre myślenie	153
Antyoksydanty – gaszenie pożarów	162
Czy potrzebna jest suplementacja?	166
Czym jest suplement?	166
Co suplementować w niedoczynności tarczycy i Hashimoto?	167
Moje top 3 suplementy	168
Zagrożenia związane z suplementacją	169
Leki z hormonami tarczycy	173
Co musisz wiedzieć o lekach z hormonami tarczycy?	173
Jak prawidłowo przyjmować leki?	174
Diety eliminacyjne	189
Dieta bezmleczna i dieta bez laktozy	189
Dieta bezglutenowa	205
Jesteś tym, co wchłaniasz!	226
Żołądek	226
Wątroba	227
Jelita	229

Higiena jedzenia posiłków	231
Probiotyki	234
Dieta to styl życia	239
Podsumowanie	255
Podziękowania	257
Bibliografia	259