

# WPROWADZENIE

Celem mojego e-booka jest wyjaśnienie, czym jest choroba Hashimoto oraz w jaki sposób można modyfikować i dopasować dietę do tego schorzenia. Okazuje się bowiem, że pewne substancje i produkty mogą nasilać lub łagodzić przebieg choroby. Problemem w samej chorobie nie jest, jak mogłoby się wydawać, tylko tarczyca. Zamierzam zgłębić przede wszystkim temat samej tarczycy, ale także wielu innych czynników, które wpływają na chorobę, m.in. jelit, nadnerczy oraz działania diety na to schorzenie.

W pierwszym rozdziale wyjaśnię, czym jest choroba Hashimoto. Powiem, dlaczego coraz więcej osób na nią cierpi. Przytoczę statystyki dotyczące tego, kto szczególnie jest narażony na tę chorobę.

W drugim rozdziale opiszę, co to jest i jak działa tarczyca. Następnie wyjaśnię, jakie są główne powody zachorowań na chorobę Hashimoto. Co musi się stać, by na nią zachorować, jakie czynniki zwiększają ryzyko zachorowania. Powiem, jakie objawy występują u osób chorych na chorobę Hashimoto.

Następnie poruszę temat prawidłowego rozpoznania oraz diagnostyki choroby Hashimoto. Wyjaśnię, jakie badania należy wykonać i na co zwrócić szczególną uwagę. Z biegiem czasu badania stają się coraz bardziej szczegółowe, a to pozwala dokładniej diagnozować problem.