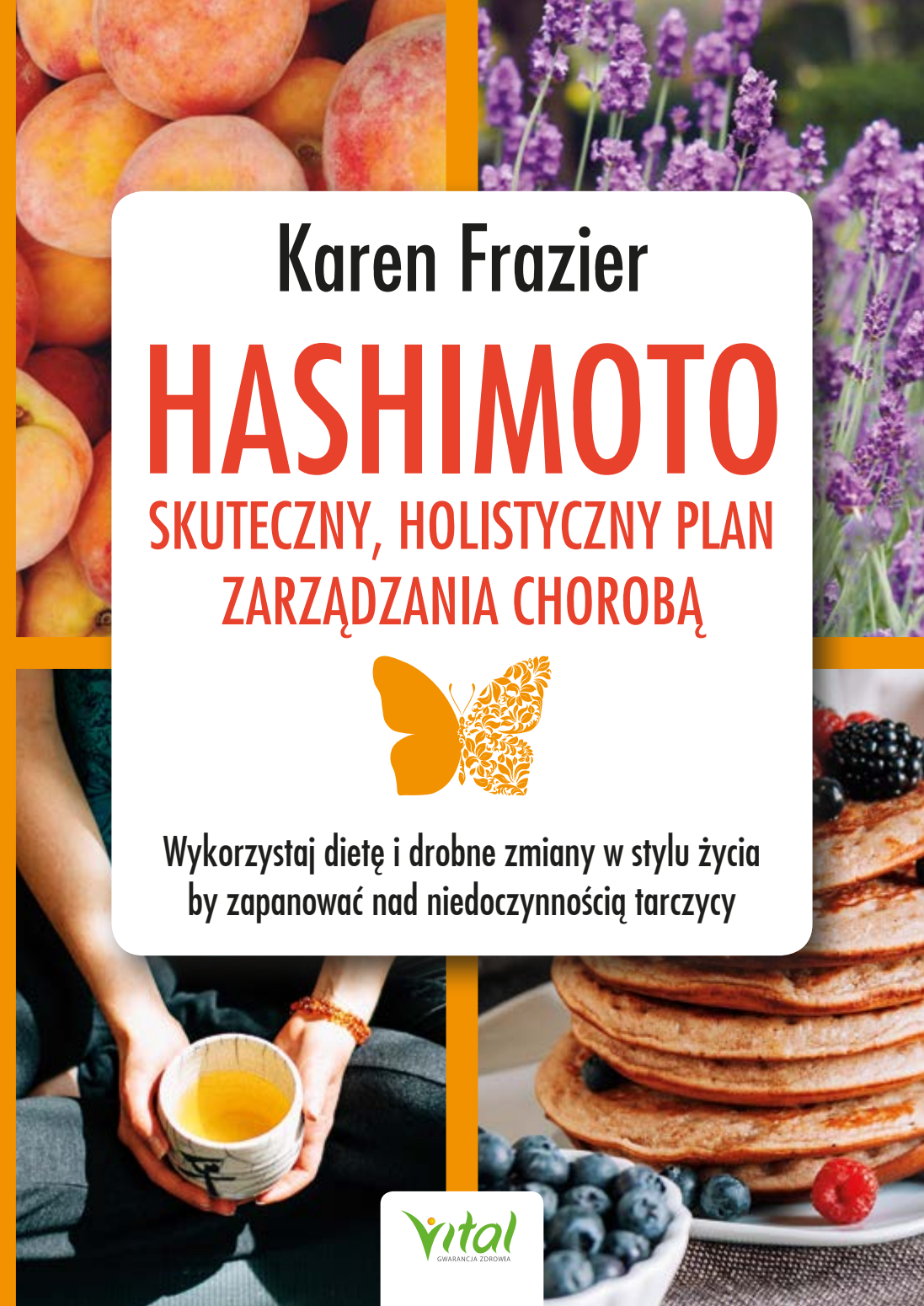


HASHIMOTO

SKUTECZNY, HOLISTYCZNY PLAN
ZARZĄDZANIA CHOROBA





Karen Frazier

HASHIMOTO

SKUTECZNY, HOLISTYCZNY PLAN
ZARZĄDZANIA CHOROBA



Wykorzystaj dietę i drobne zmiany w stylu życia
by zapanować nad niedoczynnością tarczycy

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Krzysztof Solowiej

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-797-3

Tytuł oryginału: *Hashimoto's 4-Week Plan*

Copyright © 2016 by Sonoma Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

ILUSTRACJE © Stocksy/Renáta Dobránska, p.2; Stocksy/Jill Chen, p.2; Stocksy/BONNINSTUDIO, p.2; StockFood/Victoria Firmston, p.2; Stocksy/ Miquel Llonch, p.6; Stocksy/Monica Murphy, p.12; Stocksy/Alberto Bogo, p.12; Stocksy/Abby Mortenson, p.12; Stocksy/Jon Attaway, p.12; Stocksy/Jovo Jovanovic, p.21; Stocksy/Abby Mortenson, p.49; Stocksy/Jill Chen, p.122; Stocksy/Danil Nevsky, p.122; Stocksy/Kristin Duvall, p.122; StockFood/George Crudo, p.122; Stocksy/ Nataša Mandić, p.137; Stocksy/Jacqueline Miller, p.150; Stocksy/Laura Adani, p.165; Stocksy/Davide Illini, p.178; StockFood/Joerg Lehmann, p.195; StockFood/ George Crudo, p.214; StockFood/Tanya Zouev, p.233; Stocksy/Sara Remington, p.238; Stocksy/Amir Kaljivic, p.238; Stocksy/Bruce & Rebecca Meissner, p.238; Stocksy/ Aubrie LeGault, p.238.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



*Dla Etty, mojej kuchennej mentorki,
i Jima, który zawsze zachęcał mnie
do słuchania wewnętrznego głosu.*



Zaproszenie



Choroba Hashimoto ma złożoną naturę. Zakłóca ona funkcjonowanie organizmu i równowagę emocjonalną. Niewtajemniczone osoby mogą lekceważyć twoją dolegliwość, gdyż w ich oczach „nie wyglądasz na chorego”. Trudność w identyfikacji i zrozumieniu objawów interesującego nas schorzenia może sprawić, że zaczniesz wątpić w samo istnienie choroby – a tym samym stracisz zaufanie do siebie.

Pacjenci tacy jak ja często słyszą wiele mało przydatnych rad dotyczących utrzymania prawidłowej masy ciała, spadku poziomu energii oraz depresji i stanów lękowych.

- „Jedz mniej, częściej się ruszaj”.
- „Po prostu to zrób”.
- „Skup się na pozytywach”.

Tego typu dobre rady są zazwyczaj nieskuteczne i zniechęcające. Prawdopodobnie początkowo starałam się słuchać dobrze życzących ci ludzi – też tak robiłam, by ostatecznie poczuć się jak nieudacznik, który nie spełnia oczekiwań innych. Mało brakowało, a poddałabym się chorobie. Na szczęście odezwał się mój wewnętrzny głos, który podrzucił mi kilka doskonałych pomysłów.

Ty również dysponujesz potężnym, wewnętrznym głosem. Zachęcam cię do skorzystania z jego rad. Sam znasz

swoje mocne i słabe strony oraz intuicyjnie wiesz, jak działa twoje ciało.

W niniejszej książce znajdziesz rady i pomysły, które pomogą ci wsłuchać się w twój wewnętrzny głos. Dzięki niej na własnych warunkach spojrzysz na chorobę Hashimoto z holistycznej perspektywy. Zapraszam cię do zwrócenia się w głąb siebie i odkrycia wewnętrznej siły, która sprawi, że w końcu poczujesz się lepiej.



SPIS TREŚCI



Przedmowa	11
Wstęp	15

CZEŚĆ PIERWSZA

Droga ku lepszemu zdrowiu i szczęściu	19
1 Podstawy widziane z szerszej perspektywy	21
2 Choroba Hashimoto jako schorzenie o charakterze przewlekłym	43
3 Jedz zdrowo z Hashimoto XXX	73
4 Żyj zdrowo z Hashimoto	111
5 Wielowymiarowe leczenie choroby Hashimoto	129

CZEŚĆ DRUGA

Przygotowywanie smacznych potraw	179
6 Organizacja kuchni	181
7 Śniadanie	193
8 Smoothies i przekąski	207
9 Sałatki i zupy	221
10 Obiady wegetariańskie	239
11 Dania obiadowe z drobiu i mięsa	257
12 Dania obiadowe z ryb i owoców morza	281
13 Sosy i dodatki	297

Podziękowania	313
-------------------------	-----

Dodatek A: Najbardziej polecane dania oraz pokarmy, których należy unikać	314
---	-----

Dodatek B: Brudna Dwunastka i Czysta Piętnastka	320
Odwołania	322
Bibliografia	330
O Autorce	331

PRZEDMOWA



Początek moich zmagañ z chorobą Hashimoto zapewne zabrzmiał znajomo. Kiedy miałam 20 lat, nagle poczułam się jak stara kobieta. Doświadcziałam dotkliwych bólów i byłam ciągle zmęczona. Pomimo tego, że przez całe życie byłam dość drobna, gwałtownie przybrałam na wadze. Byłam przygnębiona i nieszczęśliwa.

Podobnie jak wiele Amerykanek, w młodości nie stosowałam zbyt zdrowej diety. Nie byłam świadoma tego, że można jeść inaczej. Od wczesnego dzieciństwa nękały mnie dolegliwości trawienne. Pomimo tego nikt nie pomyślał, że ze mną może być coś nie tak. Lekarze zdiagnozowali u mnie zespół jelita drażliwego, a członkowie mojej rodziny doszli do wniosku, że jestem zbyt „emocjonalna”.

Choć nie byłam świadoma wagi podejmowanych przez mnie decyzji, rozpoczęłam uzdrawiającą podróż, poświęcając się jogie, zarówno jako praktyk, jak i instruktorka. Zgłębianie tajemnic ludzkiego ciała sprawiło, że rozpoczęłam karierę holistycznej dietetyczki. Kiedy uczyłam się do egzaminu certyfikacyjnego, odkryłam, że coś jest ze mną nie tak. Gdy miałam 24 lata, zleciłam mojemu lekarzowi przeprowadzenie pełnego zestawu badań tarczycy. Choć jego zdaniem potrzebowałam jedynie małej dawki leków przeciwdepresyjnych, przystał on na moją prośbę. Okazało się, że poziom moich przeciwciał przeciwtarczycowych wykracza poza skalę. To właśnie wtedy zdiagnozowano u mnie zapalenie tarczycy zwane chorobą Hashimoto.

Mój plan leczenia był prosty: miałam brać leki do końca życia w celu „łagodzenia objawów”. Podobnie jak w przypadku

wielu osób cierpiących na chorobę Hashimoto, konwencjonalne formy terapii nie poprawiły mojego stanu zdrowia. Kiedy miałam 30 lat, zdiagnozowano u mnie celiakię. Po tym jak poroniłam trzy razy i szczęśliwie urodziłam dwójkę pięknych dzieci, przekonałam się, że wszystkie moje dolegliwości związane są z tarczycą – i jej nieprawidłowym funkcjonowaniem. Aby poradzić sobie z chorobą, zaczęłam zbierać informacje dotyczące tarczycy, układu hormonalnego oraz wszelkiego rodzaju kwestii związanych z żywieniem organizmu. Przed ukończeniem szkoły żywienia opracowałam kompletną przeciwzapalną dietę, która łagodzi objawy chorób autoimmunologicznych. Moja firma, Family Nutrition Services, pomaga ludziom takim jak ja. Z moich usług korzystają osoby, które chcą poznać naturalne sposoby leczenia choroby Hashimoto oparte na diecie i suplementacji. Jeśli dysponujesz odpowiednimi środkami, postaraj się znaleźć wykwalifikowanego dietetyka, który pomoże ci opracować twój własny, zindywidualizowany plan żywieniowy. (Jest to szczególnie ważne, jeśli chcesz przyjmować suplementy – ich niewłaściwe użycie może pogorszyć stan niektórych pacjentów).

Obecnie z radością mogę powiedzieć, że jako czterdziestokilkuletnia kobieta jestem zdrowsza niż kiedykolwiek wcześniej. Poziom moich przeciwciał wrócił do normy, a zdaniem wielu lekarzy objawy choroby Hashimoto uległy znacznej remisji. Specjaliści często wypytują o moje metody. Jeśli przedstawiciele środowiska medycznego chcą zrozumieć złożoną naturę tej dolegliwości, mają przed sobą długą drogę. Na szczęście, odkryliśmy już wiele tajników interesującej nas choroby. Co więcej, sama jestem żywym dowodem na to, że przestrzeganie kilku zdroworozsądkowych zasad i wytycznych dotyczących zdrowego odżywiania (z którymi zapoznasz się podczas lektury niniejszej książki) może przynieść wspaniałe rezultaty.

Znalezienie właściwej drogi do zdrowia zajęło mi długie lata, które spędziłam na podejmowaniu kolejnych prób i studiowaniu zagadnień dotyczących żywienia. Chciałbym móc zapoznać się z niniejszą książką piętnaście lat temu, kiedy po raz pierwszy usłyszałam swoją diagnozę. Z pewnością będę polecać tę pozycję moim klientom, którzy zmagają się z chorobą Hashimoto. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci złagodzić objawy tej niezwykle przykrej dolegliwości.

Sara Peternell, dietetyk

WSTĘP



Jeśli zdecydowałeś się sięgnąć po tę książkę, prawdopodobnie szukasz lepszego sposobu na pokonanie choroby Hashimoto. Nieprzyjemnych objawów tego schorzenia możesz doświadczać nawet pomimo regularnego zażywania leków lub poddawania się innym procedurom medycznym. Jeśli nigdy nie czujesz się dobrze, stosowanie się do zaleceń lekarza może być frustrujące. W przypadku większości dolegliwości o charakterze przewlekłym, takich jak choroba Hashimoto, nie istnieje jeden, uniwersalny model terapii, który nadaje się dla wszystkich. Właśnie dlatego niniejsza książka zawiera wiele opisów różnych diet i stylów życia, które pomogą ci w opracowaniu spersonalizowanego planu. Dzięki niemu z pewnością uda ci się poprawić stan zdrowia. Choć tytuł książki sugeruje, że plan leczenia powinien trwać cztery tygodnie, można go stosować tak długo, jak ma się na to ochotę – do chwili uzyskania pożądanych rezultatów. Twoim długoterminowym celem jest wypracowanie nowych nawyków życiowych, które pomogą ci funkcjonować z chorobą najlepiej jak potrafisz.

Być może zastanawiasz się: skąd ona to wszystko wie? Sama cierpię na chorobę Hashimoto. Chociaż oficjalnie zdiagnozowano u mnie to schorzenie dopiero po czterdziestce, od ponad 20 lat wiedziałem, że coś jest ze mną nie w porządku. Nie mogłam zignorować wielu objawów, których doświadczyłam – przybieranie na wadze, zmęczenie, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, migreny i bóle mięśni. Regularnie zmuszały mnie one do dokonywania trudnych wyborów życiowych.

Choć dawniej byłam niezwykle aktywna, nie dysponowałam już wytrzymałością potrzebną do kontynuacji dotychczasowego stylu życia. Musiałam zamienić pracę osobistej trenerki i instruktorki fitness na zawód niewymagający ciągłego ruchu. Choć fizyczne i emocjonalne objawy choroby Hashimoto kazały mi wprowadzić szereg zmian dotyczących wielu obszarów mojego życia, zmniejszenie aktywności ruchowej pozwoliło mi na rozwinięcie kilku pasji, takich jak pisanie, co umożliwiło mi rozpoczęcie kariery zawodowej.

Ponadto otrzymałam od życia wiele cennych lekcji: nauczyłam się dbać przede wszystkim o siebie, odnajdywać wartości wykraczające poza wygląd fizyczny i własne ciało, ufać własnej intuicji, zdobywać wiedzę i zaciekle walczyć o swoje z przedstawicielami służby zdrowia. Bez tych wszystkich doświadczeń nie dotarłabym do miejsca, w którym jestem dzisiaj: od lat nie czułam się lepiej.

Zanim usłyszałam złowrobną diagnozę, intuicyjnie wiedziałam, że zmiana diety może pomóc mi poczuć się lepiej. Aby zidentyfikować najbardziej przydatne produkty, zaczęłam eksperymentować. Próbowałam wielu różnych jadłospisów, które nie dawały satysfakcjonujących rezultatów. Dopiero po zastosowaniu czystej, przeciwzapalnej diety, która zabrania jedzenia przetworzonej żywności, nabiału i glutenu, zaczęłam dostrzegać zmiany. Niemniej choć udało mi się wyeliminować kilka dokuczliwych objawów, nie pozbyłam się wszystkich dolegliwości. Wtedy zrozumiałam, że potrzebuję radykalnej zmiany stylu życia. Musiałam być bardziej życzliwa wobec siebie. Ta zmiana nastawienia powinna dotyczyć trzech aspektów życia: fizycznego, duchowego i emocjonalnego. Przeanalizowałam to, jak śpię, jak radzę sobie ze stresem, w jaki sposób ćwiczę i prowadzę ze sobą dialog. Nauczyłam się równoważyć własne potrzeby z oczekiwaniami innych.

Na stronach niniejszej książki dzielę się moją wiedzą dotyczącą żywienia i modyfikacji stylu życia. Znajdziesz w niej również 78 przepisów na pyszne dania. Wiele z nich można przygotować w mniej niż 15 minut. Dzięki nim z łatwością wypełnisz zalecenia czterotygodniowego planu kuracji dotyczące zdrowego żywienia.

Zmiana stylu życia, przejście na dietę opisaną w tej książce, stosowanie odpowiednich leków oraz otrzymywanie tak potrzebnego mi wsparcia, sprawiło, że czuję się i funkcjonuję zdecydowanie lepiej. Od lat nie dysponowałam taką ilością energii. Co więcej, udało mi się zrzucić ponad 55 kilogramów. Dobrze sypiam i często nie odczuwam żadnego bólu. Chociaż każdy z nas jest inny i nie powinien się spodziewać się identycznych rezultatów, mam nadzieję, że ten poradnik zainspiruje cię do rozważenia modyfikacji stylu życia oraz zmiany stosunku do siebie. Jeśli posłuchasz swojego wewnętrznego głosu, z pewnością uda ci się poprawić swój stan fizyczny i emocjonalny.

Cieszę się, że mogę być częścią twojej podróży.