



A4 e E-book

PRZEWODNIK PO DNIU 22. PRZY HASHIMOTO

Jak utrzymać płaski brzuch, mnóstwo energii i uniknąć efektu jojo na zawsze.

Wprowadzenie: Twój nowy początek

Gratulacje! Zrobiłaś to!

Jeśli czytasz te słowa, to znaczy, że ukończyłaś nasz 21-dniowy Plan dla Hashimoto. Zrobiłaś ogromny krok dla zdrowia swojej tarczycy. Twój organizm jest teraz odciążony, stany zapalne się zmniejszyły, a Ty prawdopodobnie czujesz więcej energii i lekkości niż przez ostatnie miesiące, a może i lata.

Jednak najczęstsze pytanie, jakie dostaję od kobiet takich jak Ty, brzmi: "Co mam zrobić 22. dnia? Czy już zawsze muszę jeść z kartką w rękę?".

Odpowiedź brzmi: NIE.

Ten przewodnik to Twoja mapa na resztę życia. Choroba Hashimoto zostaje z nami, ale objawy już nie muszą. Jeśli jutro wrócisz do starych nawyków – codziennego jedzenia pszenicy, cukru i przetworzonego nabiału – Twoja tarczyca znów zacznie chorować, a mgła mózgowa i zmęczenie wrócą jak bumerang (tzw. efekt jojo).

W tym krótkim poradniku pokażę Ci, jak płynnie przejść z "diety" na "styl życia". Nauczysz się, jak mądrze grzeszyć, jak testować produkty i jak ratować sytuację, gdy zjesz coś, co Ci zaszkodzi.

Zaczynamy nowy rozdział!

Część 2: Zasada 80/20 przy Hashimoto (Jak żyć normalnie bez nawrotu objawów)

Sekret trwałego sukcesu po 21 dniach nie polega na byciu idealną. Polega na byciu konsekwentną w 80% przypadków. Twoja tarczyca potrzebuje stabilności, ale Twoja psychika potrzebuje wolności.

80% Twojego czasu:

Trzymasz się zasad z naszego planu. Jesz dużo warzyw, chude białko (ryby, drób), zdrowe tłuszcze i węglowodany bezglutenowe (np. ukochana kasza gryczana, bataty, komosa ryżowa).

20% Twojego czasu:

To miejsce na życie towarzyskie, wyjścia do restauracji i uroczystości rodzinne. To czas, kiedy jesz coś spoza planu, ale robisz to w sposób świadomy.

Jak przetrwać imprezy i wyjścia do restauracji (bez niszczenia tarczycy):

1. Mądrze wybieraj restauracje

Zamiast włoskiej pizzerii (gdzie gluten lata w powietrzu), wybierz restaurację serwującą steki (steakhouse), ryby lub sushi. W przypadku sushi, poproś o bezglutenowy sos sojowy (tamari) lub zjedz bez niego.

2. Uwaga na ukryty gluten

W restauracjach mięso często posypuje się mąką przed smaženiem (aby sos był gęstszy). Zawsze pytaj kelnera: "Czy to danie jest zagęszczane mąką pszenną?". Najbezpieczniejszym wyborem jest czyste mięso z grilla i sałatka z oliwą z oliwek.

3. Polskie wesela i święta

Tradycyjna polska kuchnia może być bardzo przyjazna dla Hashimoto! Wybieraj pieczone mięsa (schab, kaczka), czyste rosoły, galarety mięsne i nakładaj na talerz mnóstwo surówek. Czego unikać? Omijaj pierogi, tradycyjny chleb i ciasta z kremem.

4. Alkohol a tarczycę

Jeśli chcesz wznieść toast, unikaj piwa. Piwo to płynny gluten i drożdże, które natychmiast wywołają wzdęcia i stan zapalny jelit. Najlepszym i najbezpieczniejszym wyborem jest lampka wytrawnego czerwonego wina.

5. Złota zasada: Nigdy nie idź na imprezę głodna!

Zjedz mały, zbilansowany posiłek przed wyjściem z domu (np. garść orzechów włoskich i słupki marchewki). Dzięki temu utrzymasz stabilny poziom cukru we krwi i nie rzucisz się na stół ze słodczymi z powodu nagłego ataku głodu.

Część 3: Testowanie Pokarmów (Jak bezpiecznie sprawdzić, co Ci szkodzi)

Przez ostatnie 21 dni Twój organizm odpoczywał i leczył stany zapalne. Masz teraz "czystą kartę". To idealny moment, aby stać się detektywem własnego ciała i sprawdzić, czy naprawdę musisz na zawsze zrezygnować z ulubionych produktów.

Aby to zrobić bezpiecznie, musimy zastosować Zasadę 3 Dni.

Jak działa Zasada 3 Dni?

Wprowadzasz do diety tylko JEDEN nowy produkt, jesz go raz, a następnie przez kolejne 72 godziny bacznie obserwujesz swoje ciało. Czekamy 3 dni, ponieważ reakcja immunologiczna (np. ból stawów lub mgła mózgowa) może pojawić się z opóźnieniem.

Instrukcja Krok po Kroku:

1. Test Nabiału (Mleko, Sery, Jogurty)

Wiele kobiet z Hashimoto dobrze toleruje sery twarde i fermentowany nabiał, ale źle reaguje na zwykłe mleko krowie.

Jak testować:

Zjedz rano mały kawałek dobrej jakości sera żółtego (lub wypij pół szklanki naturalnego kefiru). Przez resztę dnia i kolejne dwa dni jedz w 100% zgodnie z naszym 21-dniowym planem.

Na co uważać (Czerwone flagi):

Wzdęcia w ciągu kilku godzin, wypryski na twarzy, uczucie ciężkości w żołądku.

2. Test Glutenu (Pieczywo, Makarony)

Gluten to największy wróg tarczycy, ale niektóre osoby z Hashimoto mogą sporadycznie zjeść dobrej jakości pieczywo na zakwasie bez nawrotu objawów.

Jak testować:

Zjedz jedną kromkę dobrego chleba żytniego na zakwasie. Tylko jedną! Nie wprowadzaj w tym samym czasie nabiału.

Na co uważać (Czerwone flagi):

Nagła, obezwładniająca senność po posiłku, mgła mózgowa (problem z koncentracją), ból stawów następnego dnia.

Złota Rada Kasi:

Jeśli po zjedzeniu nowego produktu czujesz się świetnie – gratulacje, możesz go okazjonalnie włączyć do swojej diety w ramach zasady 80/20! Jeśli jednak objawy wrócą, potraktuj to jako ważną informację od Twojego ciała: "Ten produkt mi szkodzi i niszczy moją tarczycę". Skreśl go z listy i nie żałuj!

Część 4: S.O.S. Hashimoto (Co zrobić, gdy zjesz "źle" i objawy wrócą)

Zdarza się najlepszym. Poszłaś na urodziny, zjadłaś kawałek tortu pszennego, wypilaś słodkiego drinka, a następnego dnia budzisz się z opuchniętą twarzą, bólem stawów i mgłą mózgową. Twoja tarczyca woła o pomoc.

Nie wpadaj w panikę i absolutnie się nie obwiniaj! Stres tylko pogorszy stan zapalny. Zamiast tego, zastosuj ten 24-godzinny protokół ratunkowy, aby szybko ugasić "pożar" w Twoim organizmie.

Twój Protokół Ratunkowy na 24 godziny:

1. Poranne płukanie

Zacznij dzień od dużej szklanki ciepłej wody z sokiem z połowy cytryny i plasterkiem świeżego imbiru. Cytryna pobudzi wątrobę do detoksykacji, a imbir natychmiast zacznie działać przeciwzapalnie na podrażnione jelita.

2. Odpoczynek dla jelit (Krótki Post)

Twoje jelita są teraz przepracowane próbą strawienia tego, co Ci zaszkodziło. Daj im odpocząć. Spróbuj opóźnić śniadanie i zastosować 14-16 godzin postu (od ostatniego wieczornego posiłku). Jeśli jesteś głodna, wypij czysty bulion warzywny lub kostny.

3. Szot Przeciwzapalny

W południe przygotuj "eliksir ratunkowy": wymieszaj pół łyżeczki kurkumy w proszku, szczyptę czarnego pieprzu (aby aktywować kurkumę), łyżeczkę oliwy z oliwek i odrobinę wody. Wypij na raz. Kurkuma to jeden z najsilniejszych naturalnych leków na stany zapalne tarczycy!

4. Wróć do bazy

Na obiad i kolację zjedz najprostsze, lekkostrawne posiłki z naszego 21-dniowego planu. Idealnie sprawdzi się gotowana ryba na parze z gotowaną marchewką. Żadnych surowych, twardych warzyw w tym dniu, aby nie podrażniać żołądka.

5. Nawodnienie i Sen

Wypij minimum 2,5 litra wody w ciągu dnia i połóż się spać godzinę wcześniej niż zwykle. Twoje ciało regeneruje się i leczy tarczycę głównie podczas głębokiego snu.

Pamiętaj:

Jeden zły posiłek nie przekreśla Twoich 21 dni ciężkiej pracy. Wyciągnij wnioski, użyj protokołu ratunkowego i jutro znowu poczujesz się wspaniale!