



Przewodnik Przetrawiania Bez Glutenu

21-Dniowa Dieta Hashimoto

Witamy w kolejnym kluczowym kroku Twojego 21-dniowego planu!

Dla osób z zapaleniem tarczycy typu Hashimoto, gluten jest często uważany za "Wroga Numer 1".

Dzieje się tak z powodu procesu zwanego **mimikrą molekularną**: struktura glutenu jest bardzo podobna do struktury naszego gruczołu tarczowego. Kiedy gluten przenika przez barierę jelitową, układ odpornościowy atakuje go, a przez pomyłkę atakuje również Twoją tarczycę, potęgując stan zapalny.

Eliminacja glutenu to jeden z najpotężniejszych kroków do

