



Przewodnik Przetrwania: Lęk i Niepokój

21-Dniowa Dieta Hashimoto

Witamy w tym wyjątkowo ważnym module!

Czy wiesz, że tarczyca jest "termostatem" Twoich emocji? Przy Hashimoto układ nerwowy jest często przeciążony, co prowadzi do stanów lękowych, kołatania serca i ataków paniki.

Ten 21-dniowy plan nie tylko pomoże Ci schudnąć, ale przede wszystkim wyciszy stany zapalne, które "drażnią" Twój mózg. Aby jednak skutecznie walczyć z lękiem podczas diety, musisz zadbać o stabilną chemię swojego organizmu.



Czego NIE możesz jeść

Pewne substancje działają na Twój układ nerwowy jak czerwona płachta na byka (Wyzwalacze lęku). Podczas programu całkowicie wyeliminuj:

Kofeina i stymulanty:

Mocna czarna kawa (tradycyjna "sypana"), napoje energetyczne oraz mocna czarna herbata. Kofeina podnosi poziom kortyzolu (hormonu stresu), co może wywołać drżenie rąk i nagły niepokój.

Cukier i rafinowane węglowodany:

Powodują gwałtowny skok cukru, a następnie jego nagły spadek (hipoglikemię), co organizm odczytuje jako sytuację zagrożenia życia, reagując lękiem i potliwością.

Alkohol:

Choć kieliszek wina wydaje się uspokajać, w rzeczywistości zaburza architekturę snu i obciąża wątrobę, która musi przetwarzać hormony tarczycy.

Sztuczne słodziki (zwłaszcza aspartam):

Mogą wpływać na poziom dopaminy i serotoniny, bezpośrednio nasilając stany lękowe.



Wyzwanie: Podjadanie emocjonalne

W chwilach stresu Polacy często sięgają po "comfort food" – chleb z masłem czy ciastka. Pamiętaj: to tylko chwilowa ulga. Twoim nowym "uspokajaczem" będzie jedzenie bogate w magnez i witaminy z grupy B.

ZŁOTA RADA

Zadbaj o swoje jelita, by uciszyć lęk!

Czy wiesz, że aż **90% serotoniny** (hormonu spokoju) powstaje w Twoich jelitach, a nie w mózgu? Przy Hashimoto jelita są często w stanie zapalnym, co przekłada się na lęk.

Twoje nowe wsparcie: Jedz codziennie małą porcję kiszonych ogórków lub kapusty kiszonej (przepłukanej!). Zawarte w nich probiotyki przesyłają sygnały spokoju prosto do Twojego mózgu.



Czym to zastąpić?

Wyzwalacz lęku	Idealny Zamiennik (Kojący dla układu nerwowego)
Mocna kawa / Czarna herbata	Napar z Melisy (Melisa) lub Rumianku. Melisa działa rozluźniająco na mięśnie i wycisza gonitwę myśli.
Słodkie przekąski na stres	Gorzka czekolada (min. 85% kakao) lub garść pestek dyni. Są kopalnią magnezu – naturalnego "hamulca" dla stresu.
Biały makaron / Ziemniaki	Kasza gryczana . Zawiera tryptofan – aminokwas, z którego mózg produkuje serotoninę (hormon szczęścia).
Napoje gazowane / Soki	Woda z plasterkiem ogórka i bazylii lub naturalny magnez w kropelkach.



Wieczorna rutyna

Zamiast przeglądać telefon przed snem (niebieskie światło podnosi kortyzol!), wypij ciepły napar z melisy.

Twoja tarczyca i Twój spokój podziękują Ci za to już po kilku dniach diety!

