



Przewodnik Przetwarzania Nadciśnienie

21-Dniowa Dieta Hashimoto

Witamy w kolejnym niezwykle ważnym module Twojego 21-dniowego planu!

Nadciśnienie tętnicze to problem, który bardzo często towarzyszy niedoczynności tarczycy i nadwadze.

Mamy dla Ciebie doskonałą wiadomość: ten 21-dniowy przeciwzapalny plan żywieniowy został zaprojektowany tak, aby pomóc Ci schudnąć i odciążyć organizm, co naturalnie sprzyja obniżeniu ciśnienia krwi! Aby jednak osiągnąć najlepsze rezultaty i zadbać o swoje serce, musisz wprowadzić kilka kluczowych modyfikacji.



Czego NIE możesz jeść

Głównym wrogiem przy nadciśnieniu jest **nadmiar sodu (soli)**. Podczas programu musisz drastycznie ograniczyć sól i produkty, w których jest ona ukryta (Złodzieje Twojego zdrowia):

Przetworzone mięso i wędliny:

Tradycyjna polska kiełbasa, kabanosy, boczek, parówki oraz sklepowe wędliny (szynki, polędwice). Są one prawdziwymi "bombami sodowymi".

Gotowe mieszanki przypraw:

Unikaj przypraw typu Vegeta, Kucharek, gotowych kostek rosołowych, przypraw do mięs oraz maggi w płynie. W większości składają się one z soli i wzmacniaczy smaku.

Słone przekąski:

Paluszki, chipsy, krakersy i solone orzeszki całkowicie znikają z Twojego jadłospisu.

Dania typu Fast Food i gotowce:

Zupy w proszku, sosy ze stoika i gotowe dania do mikrofalówki.



Wyzwanie dla Polaków: Kiszonki a Sól

Kiszonki, takie jak kapusta kiszona czy ogórki kiszane, to polskie superfoods! Są pełne probiotyków, które wspaniale leczą jelita (co jest kluczowe przy Hashimoto).

Mają jednak jeden minus: pływają w słonej wodzie.

Rozwiązanie:

Nie musisz z nich rezygnować! Jedz je w mniejszych ilościach (np. garstka do obiadu zamiast całej miseczki). Przed zjedzeniem kapusty kiszanej, **przeptucz ją lekko pod bieżącą wodą**, aby zmyć nadmiar soli. Bezwzględnie zrezygnuj z picia soku z kiszonek.



Czym to zastąpić?

Sól nadaje smak, ale natura dała nam o wiele zdrowsze sposoby na doprawianie potraw. Zobacz, jak zastąpić najczęstsze słone pułapki:

Słona Pułapka	Idealny Zamiennik (Obniżający ciśnienie i przyjazny tarczycy)
Sól i gotowe przyprawy	Ziółta! Używaj dużo polskiego czosnku, majeranku, koperku, natki pietruszki i lubczyku. Lubczyk to naturalna roślina, która pachnie i smakuje jak maggi/rosół, ale nie podnosi ciśnienia.
Wędliny i Kiełbasa na kanapki	Upiecz w domu pierś z indyka lub kurczaka nacieraną słodką papryką, majerankiem i czosnkiem. Pokrój w plastry i kładź na bezglutenowe pieczywo.
Kostka rosółowa (do zup)	Tradycyjna włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler, por) z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i odrobiny oliwy z oliwek da zupie głęboki smak bez grama sztucznej soli.
Sól dla jodu (potrzebna tarczycy)	Osoby z Hashimoto potrzebują jodu. Zamiast obficie solić potrawy solą jodowaną, czerp jod z alg morskich (jak opisano w poprzednim module) lub delikatnie posól potrawę dopiero na talerzu, a nie podczas gotowania.



Złota rada: Zaprzyjaj się z Potasem!

Czy wiesz, że potas to naturalny "antidotum" na sól? Potas pomaga wypłukać nadmiar soli z organizmu, zmniejsza obrzęki (opuchliznę, z którą tak często walczą osoby z Hashimoto) i obniża ciśnienie krwi.

Twe nowe superfoods: Włącz do diety produkty bogate w potas: pomidory (i domowe przeciery pomidorowe bez soli), awokado, ciemnozielone warzywa liściaste (szpinak), bataty (słodkie ziemniaki) oraz banany.

Pamiętaj: Im mniej soli użyjesz, tym szybciej zniknie woda podskórna, a Ty poczujesz się lżej i zauważysz spadek wagi na wadze w ciągu tych 21 dni!

