



Przewodnik Przetwarzania Problemy z Sercem

21-Dniowa Dieta Hashimoto

Witamy w kolejnym, bardzo ważnym module Twojego 21-dniowego planu!

Tarczycza i serce są ze sobą ściśle powiązane. Przy niedoczynności tarczycy i Hashimoto serce może pracować wolniej, a naczynia krwionośne stają się mniej elastyczne. Jeśli dodatkowo zmagasz się z chorobami układu krążenia, ten plan żywieniowy będzie dla Ciebie prawdziwym ukojeniem.

Przeciwzapalna dieta to najlepsze, co możesz zrobić dla swojego serca, ułatwiając mu pracę i pomagając w bezpiecznej utracie wagi. Aby jednak maksymalnie chronić swoje serce, musisz zwrócić uwagę na kilka szczegółów.



Czego NIE możesz jeść

Zarówno w chorobach serca, jak i przy Hashimoto, priorytetem jest zmniejszenie stanu zapalnego (Obciążenie dla serca). Podczas trwania programu całkowicie unikaj:

Tłuszczów Trans i nasyconych:

Zrezygnuj ze smalcu, słoniny, twardych margaryn oraz fast foodów. Zatykają one tętnice i zmuszają serce do cięższej pracy.

Nadmiaru soli i przetworzonego mięsa:

Tradycyjna polska kiełbasa, kabanosy, parówki oraz sklepowe wędliny są pełne sodu, który zatrzymuje wodę w organizmie i drastycznie podnosi ciśnienie, obciążając serce.

Napojów energetycznych i nadmiaru kofeiny:

Unikaj popularnych energetyków. Mogą one wywoływać groźne arytmie i kołatania serca, zwłaszcza u osób z wrażliwą tarczycą.

Gotowych kostek rosołowych i maggi:

To czysta sól i wzmacniacze smaku.



Wyzwanie dla sercowców: Kultura kawy i mocnej herbaty

W Polsce bardzo popularne jest picie mocnej, czarnej kawy (tzw. "plujki") oraz mocnej czarnej herbaty.

Dla osoby z problemami kardiologicznymi i Hashimoto to ryzykowne połączenie.

Nadmiar kofeiny może powodować skoki tętna i uczucie niepokoju. Dodatkowo kofeina wypłukuje z organizmu cenne minerały, których Twoje serce **bardzo potrzebuje**.



Czym to zastąpić?

Oto jak chronić swoje serce na co dzień, nie tracąc radości z jedzenia i picia:

Obciążenie dla Serca	Idealny Zamiennik (Wsparcie serca i tarczycy)
Mocna, czarna kawa	Kawa z cykorii (bezglutenowa!), która świetnie smakuje i wspomaga trawienie, nie podnosząc ciśnienia. Alternatywą jest kawa bezkofeinowa.
Czarna herbata	Napary ziołowe. W Polsce króluje Melisa – wspaniale uspokaja serce i wycisza organizm. Dobrym wyborem jest też zielona herbata (w umiarkowanych ilościach).
Smalec, twarde margaryny	Oliwa z oliwek extra virgin, olej lniany (na zimno) lub olej z awokado. Chronią naczynia krwionośne i działają przeciwzapalnie.
Słone przekąski i wędliny	Do podjadania wybieraj pestki słonecznika i dyni (jeśli nie masz alergii). Zamiast wędlin piecz w domu pierś z indyka z dodatkiem polskiego czosnku, który naturalnie chroni serce!
Kostka rosołowa (Sól)	Świeże i suszone zioła: majeranek, lubczyk, natka pietruszki.



Złota rada: Magnez to paliwo dla Twojego serca!

Serce to mięsień, a do prawidłowego skurczu i relaksu potrzebuje ogromnych ilości magnezu. Stres i problemy z tarczycą szybko go wyczerpują.

Twoje nowe superfoods: Włącz do swojej diety potężne dawki magnezu! Zaprzyjajnij się z kaszą gryczaną (kaszą gryczaną – to polska superżywność dla serca!), jedz dużo ciemnozielonych warzyw liściastych (takich jak szpinak i jarmuż), a jeśli w Twojej diecie dozwolone są orzechy, sięgaj po migdały i orzechy włoskie (jeśli masz alergię, pozostań przy pestkach dyni).

W porozumieniu z lekarzem rozważ także wieczorną suplementację dobrej jakości magnezem (np. cytrynianem lub jabłczanem magnezu).

