

IZABELLA WENTZ

CO JEŚĆ, BY
POZBYĆ SIĘ OBJAWÓW
HASHIMOTO

PRZEPISY I PLANY ŻYWIENIOWE,
które pozwolą ci odzyskać kontrolę
nad zdrowiem tarczycy

tłumaczenie Agnieszka Sobolewska

Niniejsza książka zawiera rady i informacje dotyczące dbania o zdrowie. Opisane w niej metody nie powinny zastępować porad lekarza lub innego wykwalifikowanego specjalisty, tylko je uzupełniać. Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że masz problemy zdrowotne, przed rozpoczęciem jakichkolwiek działań medycznych czy terapii zalecane jest uzyskanie porady lekarza. Dołożono wszelkich starań, by informacje zawarte w tej książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Wydawca ani autorka nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki zdrowotne mogące wystąpić po zastosowaniu metod zalecanych w książce.



SPIS TREŚCI

Wstęp 9

1. Choroba Hashimoto i leczniczy potencjał jedzenia 21
2. Podstawy żywienia 42
3. Twój plan żywieniowy 79
4. Jak osiągnąć efekty. Nawyki, akcesoria kuchenne oraz strategie decydujące o sukcesie diety 110
5. Najczęściej zadawane pytania 139

Plany posiłków 147

Książka kucharska 160

Podziękowania 369

Źródła 373

Indeks 375

WSTĘP

Jeśli sięgnąłeś po tę pozycję, pewnie zadajesz sobie pytanie: „Dlaczego farmaceutka pisze książkę kucharską?”. Mogę odpowiedzieć krótko: ponieważ wiem, że wszystkie substancje, które wprowadzamy do naszego organizmu, mogą mieć istotny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Jako farmaceutka poświęciłam mnóstwo czasu na zgłębianie farmakologii – nauki o interakcjach różnych cząsteczek z komórkami i tkankami naszego organizmu. W tradycyjnym ujęciu farmakologia może nam się kojarzyć tylko z substancjami wytworzonymi przez człowieka, takimi jak leki, ale tak naprawdę dotyczy wszystkich substancji – i tych zsyntetyzowanych w laboratoriach, i tych występujących w przyrodzie lub produkowanych w naszym organizmie, które mogą wpływać na naszą fizjologię i biologię.

Zostałam farmaceutką, bo fascynowało mnie to, że nawet niewielka ilość pewnych substancji może niezwykle silnie oddziaływać na nas, ludzi. Byłam oszołomiona, słysząc, że mała dawka 20 mg lizynoprylu potrafi obniżyć ciśnienie krwi w całym ciele ważącego 90 kg mężczyzny, a zaledwie kilka mcg (tysięcznych części miligramu) LSD wystarczy, by wywołać u niego halucynacje!

Ogromny wpływ na organizm mogą mieć nie tylko substancje zawarte w lekach, ale także związki i pierwiastki występujące, często w niewielkiej ilości, w jedzeniu. Cząsteczki zjadanych przez nas pokarmów codziennie wysyłają tysiące komunikatów do naszego organizmu. Jeśli odpowiednio się odżywiamy, są to komunikaty pozytywne, zapewniające nam błyszczące włosy, nieskazitelną

cerę oraz tyle energii, by nasz organizm mógł działać jak supersprawną maszyną, którą w zamierzeniu ma być. Niewłaściwe produkty żywnościowe mogą z kolei wysyłać sygnały negatywne, powodować stany zapalne, ból i wiele innych niepokojących objawów.

Tak jak farmaceutyki mają wpływ na naszą biologię, tak jedzenie może mieć leczniczą moc. Nazywam tę koncepcję żywieniową farmakologią. Żywność może stać się potężnym sprzymierzeńcem w naszej podróży ku zdrowiu. Zażywając leki, chcemy mieć pewność, że są odpowiednie dla naszego organizmu, i podobnie sprawa wygląda z dietą: warto dobrać taką, która przyniesie najlepsze rezultaty.

Badania naukowe, moje własne doświadczenie z zapaleniem tarczycy typu Hashimoto – chorobą autoimmunologiczną, która atakuje tarczycę i jest główną przyczyną niedoczynności tego gruczołu w większości krajów rozwiniętych – oraz praca z tysiącami osób cierpiących na to schorzenie nauczyły mnie, że chociaż każdy przypadek ma swoją specyfikę, istnieją pewne przewidywalne, powtarzalne rozwiązania żywnościowe, które się sprawdzają u większości pacjentów. Wiele z tych rozwiązań może być skutecznych w innych chorobach autoimmunologicznych.

W wyniku swoich badań i pracy z chorymi na hashimoto przekonałam się, że przyczynami tego schorzenia mogą być: niedobory składników odżywczych, wrażliwość na pewne produkty żywnościowe, upośledzona reakcja na stres, zmniejszona zdolność do usuwania toksyn z organizmu, infekcje oraz według niektórych teorii zwiększona przepuszczalność jelit. Co wspólnego mają te wszystkie czynniki? Zgodnie z moją teorią bezpieczeństwa, dotyczącą przyczyn choroby Hashimoto, dowodzą one, że kiedy nasz organizm odbiera komunikaty mówiące, że świat, w którym żyjemy, nie jest bezpiecznym miejscem, przechodzi w tryb oszczędzania energii.

TEORIA BEZPIECZEŃSTWA

Teoria bezpieczeństwa powstała na podstawie mojej pracy i obserwacji tysięcy chorych na hashimoto, zgłębiania zagadnień biologicznych, medycznych i koncepcji fizjologii adaptacyjnej oraz głównych teorii chorób autoimmunologicznych, takich jak teoria efektu sąsiedztwa, teoria mimikry molekularnej, teoria reakcji autoimmunologicznej wywołanej tarczycą oraz teoria reakcji autoimmunologicznej jako „stołka o trzech nogach”. Jest próbą lepszego zrozumienia, dlaczego tak wielu ludzi zapada na to schorzenie.

Zasadniczo teoria ta dotyczy przetrwania. Z badań wynika, że tarczyca współpracuje z naszym układem odpornościowym, aby rozpoznać nasze środowisko i pomóc nam w nim przeżyć. Po przeprowadzonym w 2013 roku badaniu stwierdzono, że tarczyca może wyczuwać niebezpieczeństwo i uruchamiać zapalną reakcję autoimmunologiczną przeciwko sobie samej poprzez wzorce molekularne związane z uszkodzeniem lub niebezpieczeństwem, zwane alarminami bądź DAMP (ang. *danger-associated molecular patterns*).

Koncepcja zwana fizjologią adaptacyjną sugeruje, że choroby przewlekłe rozwijają się w naszym organizmie jako adaptacja do środowiska, w którym żyjemy, lub reakcja na to środowisko. Innymi słowy, choroby przewlekłe pełnią funkcję ochronną. Wydaje się to sprzeczne z intuicją, ale ma sens, jeśli spojrzymy z perspektywy naszego wrodzonego dążenia do przetrwania.

Nasze ciała wyewoluowały, by osiągnąć dwa główne cele: pomóc nam przeżyć oraz rozmnożyć się, tak by zachować nasz gatunek. Aby zagwarantować nam – poszczególnym osobnikom oraz całemu gatunkowi – największe szanse na przetrwanie, nasz organizm cały czas bada swoje środowisko i przystosowuje się do niego.

Poza drapieżnikami, infekcjami i wypadkami głównym zagrożeniem dla przetrwania pierwszych ludzi był niedostatek żywności. Jednym z najskuteczniejszych sposobów na przeżycie okresów głodu jest spowolnienie metabolizmu, tak by nie musieć przyjmować tylu kalorii co normalnie. W tym celu organizm może spowolnić działanie tarczycy, głównego gruczołu odpowiedzialnego za metabolizm.

Sądzę, że u człowieka wykształciła się skłonność do zaburzeń funkcjonowania tarczycy, bo w prehistorycznych czasach pomagały nam one przetrwać okresy głodu! Wielu ludzi pierwotnych, którym udało się wtedy przeżyć, to nasi przodkowie, mogli więc przekazać tę „przewagę” umożliwiającą przetrwanie – w formie predyspozycji do zaburzeń czynności tarczycy w okresach niebezpieczeństwa – tym z nas, którzy dziś cierpią na schorzenia tarczycy.

Chcielibyśmy wierzyć, że jesteśmy na wskroś współczesnymi i nowoczesnymi ludźmi, prawda jest jednak taka, że nadal zamieszkujemy ciała, które reagują na niebezpieczeństwo tak samo jak ciała naszych przodków. W obecnych czasach, chociaż w krajach rozwiniętych głód zdarza się rzadko, możemy wysyłać organizmowi takie same sygnały, jedząc żywność przetworzoną (czyli produkty mające tak niewiele substancji odżywczych, że nasi przodkowie zapewne nie uznaliby ich za jedzenie), stosując diety ograniczające liczbę kalorii, spożywając pokarmy ciężkostrawne lub powodujące zapalenie, a także „zajadając” stres. Wszystko to

sygnalizuje naszemu organizmowi, że wokół panuje niedobór żywności i grozi mu głód. To, co jemy, albo to, czego nie jemy, może stanowić dla naszego ciała komunikat, że nasze środowisko nie jest bezpieczne, więc musimy uruchomić tryb przetrwania.

Jeśli więc cierpisz na chorobę tarczycy, podziękuj swojemu organizmowi za ten genialny mechanizm adaptacyjny, pomagający ci w zachowaniu bezpieczeństwa i przetrwaniu. A także zastanów się, co może sprawiać, że czuje się on tak, jakby przechodził okres głodu, wojny, toksycznego kryzysu czy choroby.

JAK POWIEDZIEĆ ORGANIZMOWI, ŻE JEST BEZPIECZNY

Uważam się za osobę, która potrafi rozwiązywać problemy, rozpoznawać wzorce i nie waha się zostać królikiem doświadczalnym; która uwielbia zagadki i będzie chciała je rozwikłać w taki sposób, jaki okaże się konieczny. Nie jestem uzdolniona artystycznie ani nie mam zamiłowania do sportu, sądzę jednak, że mam talent do przyjmowania wielu informacji i znajdowania pewnych logicznych wzorców czy schematów. A badając schematy i problemy dotyczące choroby Hashimoto, stwierdziłam, że są pewne rzeczy, które każdy zmagający się z tym schorzeniem może zrobić, by poczuć się lepiej. Aby przechytrzyć autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, przede wszystkim trzeba przekonać swój organizm, że jest bezpieczny!

Czyż nie byłoby wspaniale, gdybyśmy mogli po prostu wysłać naszemu układowi odpornościowemu komunikat, żeby przestał atakować naszą tarczycę i własny organizm, zapewnić go, że jesteśmy względnie bezpieczni w tym niebezpiecznym świecie? Mam świetną wiadomość: możemy to zrobić! Kluczem jest komunikowanie się z organizmem za pomocą języka, który będzie dla niego zrozumiały. Po prostu: trzeba wyeliminować to, co każe naszemu układowi odpornościowemu wierzyć, że musimy oszczędzać zasoby organizmu, a dodać to, co go przekona, że jest bezpieczny. Jednym z najszybszych sposobów wykonania tego zadania jest żywieniowa farmakologia: odpowiednie odżywianie mające leczniczą moc.

PODRÓŻ KU PRZEMIANIE

Nie tylko zajmuję się zawodowo opieką zdrowotną, ale także jestem pacjentką, która doświadczyła choroby Hashimoto na własnej skórze. Patrząc z tej osobistej perspektywy, postanowiłam stworzyć książkę kucharską z przepisami do

stosowania w chorobie Hashimoto, podobnie jak dwie poprzednie: *Zapalenie tarczycy Hashimoto. Jak znaleźć i wyeliminować źródłową przyczynę choroby* oraz *Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie*, a także linię suplementów Rootcology oraz inne rozwiązania pomocne w leczeniu tego schorzenia.

Kiedy miałam dwadzieścia siedem lat, zdiagnozowano u mnie „nieuleczalną” chorobę immunologiczną zwaną zapaleniem tarczycy Hashimoto. Usłyszałam tę diagnozę po wielu latach zmagania się z frustrującymi, bolesnymi, osłabiającymi objawami, z których część pojawiła się na początku studiów magisterskich, część podczas studiów doktoranckich, a jeszcze inne – kiedy zaczęłam pracować jako farmaceutka kliniczna. Prawie co roku przybywało mi nowych symptomów „do kolekcji”. Zaczęło się od depresji i przewlekłego zmęczenia, a potem doszły zespół jelita drażliwego (IBS), ataki paniki, refluks, przewlekły kaszel, całoroczne alergie, ośłupienie, pogorszenie pamięci, rozregulowanie emocji, palpacje, wypadanie włosów, suchość skóry, zespół cieśni nadgarstka w obu rękach, a także ta nagła okropna świadomość: „O kurczę, nawet moje dresowe spodnie robią się za ciasne!”.

Jak wielu pacjentom z chorobami tarczycy dojdzie do właściwej diagnozy zajęło mi co najmniej dziesięć lat. Powiedzmy sobie jasno: nie dlatego, że za mało się starałam. Chodziłam do wielu lekarzy, którzy bezskutecznie usiłowali zaszukadkować moje dolegliwości: „Jest pani po prostu zestresowana”, „Ma pani depresję”, „To prawdopodobnie zespół jelita drażliwego” oraz mój absolutny faworyt: „Po prostu się pani starzeje”, co usłyszałam w jakże dojrzałym wieku dwudziestu pięciu lat!

Kiedy zdiagnozowano u mnie hashimoto i niedoczynność tarczycy, właściwie poczułam ulgę i nadzieję – wreszcie dostałam wyjaśnienie wszystkich moich objawów, a może także odpowiedź, jak sobie z nimi poradzić! Jako farmaceutka byłam dobrze obeznana z lekami na tarczycę i ucieszyłam się, że mogę zażywać tabletki, żeby zastąpić hormony, które mój organizm przestał produkować. Jednocześnie w jakimś sensie poczułam się zdruzgotana: cierpiałam na nieuleczalną chorobę autoimmunologiczną. Choroba postępowała i było prawdopodobne, że mój stan z roku na rok będzie się pogarszać, a każdy dzień przynosił dalsze uszkodzenia tarczycy! W dodatku mogło się u mnie rozwinąć jeszcze drugie albo i trzecie schorzenie autoimmunologiczne. Według medycyny konwencjonalnej nic nie można było na to poradzić poza przyjmowaniem leków z hormonami tarczycy (które jednak nie powstrzymują postępu choroby). A poza tym, jak sama się przekonałam, wiele osób przyjmujących leki nadal zмага się z licznymi dolegliwościami.

Jako farmaceutka i człowiek racjonalny twardo wierzę w związki przyczynowo-skutkowe, więc chciałam wiedzieć, czy mogę coś zrobić, żeby stan mojego zdrowia się poprawił, i czy mój styl życia przyczynia się w jakiś sposób do pogorszenia choroby.

Podczas studiów na farmacji uczyłam się nie tylko o kuracjach lekami, ale także o zmianach w stylu życia w procesie leczenia. Często proponowaliśmy modyfikację diety oraz zwiększenie aktywności fizycznej osobom z cukrzycą, nadciśnieniem i wysokim poziomem cholesterolu, zanim przepisaliśmy im leki. A jeśli ktoś potrzebował leków, tak czy inaczej zalecaliśmy, by skoncentrował się na odpowiednich zmianach w stylu życia. Oczywiście zmiany rekomendowane przez medycynę konwencjonalną nie były jeszcze dokładnie takie, jak być powinny, no ale przynajmniej się staraliśmy, a pacjenci mogli mieć nadzieję, że dzięki odpowiedniemu stylowi życia stan ich zdrowia się poprawi, a może nawet choroba się cofnie.

Jednak w momencie, gdy stawiano mi diagnozę, jedynym sposobem leczenia zapalenia tarczycy typu Hashimoto zalecanym przez endokrynologów była farmakoterapia, czyli podawanie leków. Proszę mnie źle nie zrozumieć – jako farmaceutka uwielbiałam zażywać leki (oczywiście w stosownych przypadkach!). Odpowiednie dopasowanie farmakoterapii było wręcz moją pasją i podstawą mojej nauki. Zrobiłam nawet kursy podyplomowe z zarządzania farmakoterapią i wybrałam ścieżkę kariery konsultantki w zakresie farmacji klinicznej, koncentrującej się na optymalizacji wyników kuracji lekami.

Nadal jestem głęboko przekonana, że odpowiednie leki podane właściwej osobie we właściwym czasie mogą działać cuda, a czasem uratować życie. Bądźmy jednak poważni: oczekiwanie, że jedna drobna substancja przestawi nasz organizm na pozytywny tryb leczenia, podczas gdy tysiące innych substancji wysyłają negatywne sygnały chorobowe, jest po prostu nierealne. Dlatego właśnie wielu pacjentów przyjmujących leki na tarczycę, czy to zawierające syntetyczne hormony, czy – rzadziej w Polsce – naturalne ekstrakty z tarczycy zwierzęcej (na ogół świńskiej), czy też mające postać preparatów recepturowych, dalej zmaga się z dolegliwościami, tak jak to było ze mną.

Kiedy zaczęłam zażywać leki z hormonami tarczycy, byłam pełna nadziei. Owszem, rzeczywiście mi pomagały! Byłam w stanie spać jedenaście godzin zamiast dwunastu (oczywiście bardzo się cieszyłam z tej dodatkowej godziny) i nie musiałam już nosić dwóch swetrów i szalika w południowej Kalifornii. Nadal jednak miałam zespół cieśni nadgarstka, który prawie uniemożliwiał mi pracę

przy komputerze i ćwiczenie jogi; byłam wiecznie zmęczona, co przeszkadzało mi w osiągnięciu życiowych celów i w życiu towarzyskim; cierpiałam na bóle brzucha, biegunkę i refluks, co powodowało krępujące sytuacje, kiedy musiałam nagle wybiegać ze spotkań i prezentacji; wypadały mi włosy, przez co moja lwia grzywa przerzedziła się o dwie trzecie, i miałam jeszcze mnóstwo innych dokuczliwych objawów.

Te dolegliwości w połączeniu z wysokim poziomem przeciwciał przeciwtarczycowych (kiedy postawiono mi diagnozę, poziom przeciwciał przeciwko peroksydazie tarczycowej, czyli aTPO, wynosił ponad 2000 IU/ml, a przeciwko tyreoglobulinie, czyli aTG – ponad 600 IU/ml) oraz silnym pragnieniem dotarcia do źródłowej przyczyny mojej choroby sprawiły, że kopałam coraz głębiej, żeby sprawdzić, czy mogę jakoś sobie pomóc w powrocie do zdrowia.

Tak zaczęła się moja podróż w poszukiwaniu zmian stylu życia, które pomagałyby w leczeniu hashimoto. Szukając informacji, przeglądałam najnowszą i najważniejszą literaturę naukową (tak, jestem zawodowym nerdem), szperałam na różnych forach internetowych pacjentów (czy to nie wspaniałe, że sieć tak nam ułatwia wzajemne kontakty?), zagłębiałam się w liczne książki na temat zdrowia, jeździłam na konferencje medyczne, konsultowałam się z lekarzami, przeszłam profesjonalne szkolenia z medycyny integracyjnej i holistycznej, a przede wszystkim stałam się królikiem doświadczalnym, aby wypróbować różne kuracje i sposoby, dzięki którym w końcu poczułam się znów jak człowiek i które przyczyniły się do remisji mojej choroby.

Przeżyłam szok, kiedy się przekonałam, że trzyletnie zmagania z refluksem i przewlekłym kaszlem oraz dziesięcioletnie z zespołem drażliwego jelita można zakończyć w ciągu trzech dni – odstawiając dwa produkty żywnościowe, na które byłam wrażliwa! Szybko się uporałam też z innymi dolegliwościami, aż nauczyłam się, jak odpowiednio odżywiać swój organizm i słuchać jego subtelnych (a czasem wcale niesubtelnych) sygnałów, że coś mi nie służy.

Z czasem udało mi się zmniejszyć poziom przeciwciał przeciwtarczycowych do przedziału oznaczającego remisję, odzyskać gęste włosy (bardzo ważna rzecz dla zodiakalnego Lwa), pożegnać się ze stabilizatorami nadgarstka, odkryć płaski brzuch, pozbawiony wreszcie wzdęć i bólów, i znów stać się ogólnie zdrową, szczęśliwą osobą w dobrej kondycji, bez ataków paniki, huśtawki nastrojów i epizodów depresyjnych.

W moim powrocie do zdrowia chyba najlepsze było to, że wreszcie mogłam spełniać marzenia i zamieniać je w cele, a te z kolei urzeczywistniać. Przeszło mi

otępienie, zmęczenie i uczucie słabości, a zza nich wyłoniła się silna, zdecydowana kobieta, która cały czas się tam ukrywała. W końcu mogłam stać się osobą, którą miałam nadzieję zostać, kiedy byłam małą dziewczynką. Z wiecznie zmęczonej, wątpiącej w siebie, nieruchawej marudy, ledwo będącej w stanie zająć się sobą, przeobraziłam się w kobietę, która (na ogół) czuje, że może zrobić wszystko. Odzyskałam mózg i nawet nie potrafię opisać, jak bardzo dodało mi to pewności siebie. Zostałam autorką książek, reżyserką filmów dokumentalnych, a nawet mamą – kiedy byłam chora, nie sądziłam, że którakolwiek z tych rzeczy będzie możliwa. Pozostaję pod niesamowitym wrażeniem tego, jak odmieniło się moje życie dzięki uzdrowieniu mojego ciała.

Motyl jest symbolem przemiany, a czasami wydaje mi się, że nieprzypadkowo tarczycyca ma właśnie kształt motyla. Jeśli przestaniesz czuć się jak ofiara swojej choroby, weźmiesz sprawy w swoje ręce i poczujesz moc, choroba tarczycy może się okazać właśnie tym, co sprawi, że przeobrazisz się w osobę, którą zawsze chciałaś być! Uwielbiam to powiedzenie: akurat kiedy gąsienica myślała, że zaraz nastąpi koniec świata, zmieniła się w motyla.

Na podstawie reakcji własnego organizmu oraz obserwacji tysięcy chorych na hashimoto, z którymi pracowałam, przede wszystkim przekonałam się, że ta choroba wymaga wielopłaszczyznowego podejścia. Jej objawy często są wynikiem połączenia zaburzeń poziomu hormonów tarczycy, niedoboru substancji odżywczych, wrażliwości na pewne pokarmy, zmniejszonej zdolności do radzenia sobie ze stresem oraz z toksynami, a czasem również jednej lub więcej przewlekłych infekcji.

Jeśli wydaje ci się, że bardzo tego dużo i że wygląda to skomplikowanie, mam dobrą wiadomość: podstawą odzyskania zdrowia jest odżywianie, a zmiany w diecie mogą przynieść znaczną poprawę, czasami nawet całkowitą remisję choroby. Aby uzyskać lepszy produkt, często trzeba sięgnąć po inne surowce. Najlepiej będzie zacząć od paliwa, którego dostarczasz swojemu organizmowi. Tak, znów możesz poczuć się piękna, wysportowana, spokojna i zdrowa!

DIETA NA PIERWSZYM MIEJSCU

Kiedy odkryłam, jak bardzo pomogły mi zmiany stylu życia i diety w duchu medycyny funkcjonalnej, chciałam powiedzieć o tym całemu światu! Jestem empatyczna, a leczenie uważam za swoje powołanie, więc smuciło mnie, że miliony ludzi cierpią, nie mając dostępu do tych bezcennych informacji. Zawsze

byłam trochę powściągliwa i skryta (choć zyczliwości mi nie brakowało), jednak uświadomiłam sobie, że te informacje są ważniejsze ode mnie i że muszę podzielić się nimi ze światem. Wiedziałam, że kwalifikacje farmaceutki (czyli osoby zawodowo sceptycznej wobec wszystkich niekonwencjonalnych metod leczenia) i doświadczenie pacjentki, która odczuła hashimoto na własnej skórze, to idealne połączenie.

Kiedy przekonałam się, że mogę odzyskać zdrowie, poczułam się silna, poczułam, że nic mnie nie ogranicza. Postanowiłam więc spełnić swoje życiowe marzenie i napisać książkę o swoich doświadczeniach i nowo zdobytej wiedzy. Choć nauczyciel w liceum nazywał moje wypracowania melodramatycznymi i wydumanymi, okraszonymi humorem niskich lotów, zdecydowałam się wyjść ze swojej strefy komfortu i opublikować pierwszą książkę zatytułowaną *Zapalenie tarczycy Hashimoto. Jak znaleźć i wyeliminować źródłową przyczynę choroby*. Ukazała się w 2013 roku i niespodziewanie dla mnie trafiła na listę bestsellerów „New York Timesa”. Najbardziej zszokowało mnie to, jak wielu ludzi dostrzegło w tej książce odbicie swoich doświadczeń. Czytelnicy mówili mi, że zobaczyli w niej siebie i że uchwyciłam także ich emocje. Ze zdumieniem przekonałam się, jak wielu chorych na hashimoto szuka sposobów, by przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem. Przyjemność sprawiały mi wiadomości od osób, które twierdziły, że książkę tak łatwo się czyta, że udało im się ją „połknąć” za jednym posiedzeniem (a moje kiepskie żarty sprawiły, że zawarte w niej informacje były znacznie bardziej strawne).

Jeden z rozdziałów *Zapalenia tarczycy Hashimoto* poświęciłam tematowi różnych diet, które miały – według doniesień – powodować remisję hashimoto i innych chorób autoimmunologicznych. Moim celem było wtedy zachęcenie i zmobilizowanie czytelniczek i czytelników do zidentyfikowania własnych źródłowych przyczyn choroby, a także zapewnienie narzędzi, które pomogą im w opracowaniu strategii poprawy zdrowia i samopoczucia. Książka była poradnikiem leczenia, ale pod wieloma względami był to poradnik „zrób to sam” – w dużej mierze wymagał dochodzenia do odpowiednich dla danej osoby rozwiązań na własną rękę.

Choć dla wielu czytelników takie podejście okazało się pomocne, niektórzy czuli się przytłoczeni potrzebą samodzielnego wykonywania tej „detektywistycznej” roboty. Chcieli propozycji konkretnej, odpowiednio dobranej kuracji, poradnika „przygotowanego specjalnie dla ciebie” (jak nazwała to Tereska, jedna z moich czytelniczek). Zagłębiłam się więc ponownie w naukowy gąszcz rozwijającej

się medycyny funkcjonalnej i przeprowadziłam ocenę swoich własnych eksperymentów i doświadczeń, a także pracy z chorymi na hashimoto. W końcu na podstawie wszystkich zebranych informacji udało mi się opracować trzy wyczerpujące, szczegółowe plany leczenia, które stanowią trzon mojej drugiej książki: *Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie*.

Każdy z tych trzech podstawowych planów obejmował zalecenia dotyczące diety, mające zaradzić słabościom organizmu oraz przeciążeniom pewnych narządów częstym u chorujących na zapalenie tarczycy typu Hashimoto. W książce znalazły się także zaawansowane plany leczenia, koncentrujące się na dodatkowych działaniach w kierunku odzyskania zdrowia, takich jak optymalizacja leków, zapobieganie infekcjom, usuwanie toksyn i radzenie sobie ze stresem.

Modyfikacje diety, opisane w obu moich książkach o chorobie Hashimoto, są niezbędne w procesie leczenia, ale ponieważ stanowią tylko jedną z jego części, a liczba stron w książce jest ograniczona, czytelniczki i czytelnicy zaczęli mnie prosić o dogłębsze porady dotyczące odżywiania. Wielu ludzi chciało się dowiedzieć więcej o tym, jak dokładnie stosować te diety w praktyce, pytali, czy mogłabym się podzielić większą liczbą swoich ulubionych przepisów. Jakie mam tajemne sztuczki, by dodać potrawom smaku? Jak to zrobić, żeby jeść prawdziwą, nieprzetworzoną żywność, ale nie spędzać całego dnia w kuchni? Jaką dietę stosuję dzisiaj, wiele lat po remisji choroby?

Chociaż nie jestem zawodowym szefem kuchni, uwielbiam gotować i dzielić się przepisami i patentami, które sprawdzają się wśród mojej rodziny, u znajomych, klientów i czytelników. Dlatego postanowiłam przygotować książkę kucharską i poradnik zdrowego żywienia w jednym. Rezultat właśnie trzymasz w ręku. To dla mnie zaszczyt i przyjemność, że mogę z pożytkiem dla czytelniczek i czytelników wykorzystać swoją wiedzę o odżywianiu, a na następnych stronach podzielić się moimi ulubionymi rodzinnymi przepisami.

Znajdziesz tu także najlepsze sposoby umożliwiające łatwe wprowadzanie w życie tych zmian w diecie. Chciałam stworzyć dla ciebie jak najbardziej pomocną, bogatą w informacje i praktyczną książkę o odżywianiu w chorobie Hashimoto, dzięki której leczenie stanie się przystępne i przyjemne. Z założenia większość przepisów będzie naprawdę prosta w przygotowaniu. Wybrałam je z myślą o tobie, bo wiem, jak to jest, kiedy czujesz się zmęczona, zajęta i przytłoczona zmaganiem z chorobą.

Wszystkie płyną prosto z serca, a większość to ulubione przepisy mojej rodziny na dania, które mój mąż i ja przygotowujemy na co dzień. Znajdziesz w tej

książce dużo przepisów na tradycyjne polskie potrawy – wiele z nich przekazały mi mama, babcia i ciotki. Zmodyfikowałam je tak, by usunąć reaktywne składniki, ale zachować wspañały smak. Cieszę się, że ty i twoja rodzina poznacie te dania! Mam nadzieję, że czytanie tej książki i jedzenie tych potraw sprawi ci tyle radości, ile mnie sprawiło jej tworzenie.

Ta książka – kiedy zaczniesz korzystać z niej na co dzień – ma obudzić wewnętrzne moce lecznicze twojego organizmu i pomóc ci poznać jego potrzeby. Jej celem jest zapewnienie ci narzędzi pomocnych w odpowiednim odżywianiu, bo to przez substancje odżywcze wysyłamy naszemu organizmowi sygnały bezpieczeństwa, pozwalające mu się leczyć. Jeśli zmagasz się z chorobą Hashimoto, masz specyficzne potrzeby żywieniowe. Zarówno opracowane przeze mnie plany żywieniowe, jak i poszczególne przepisy powstały z myślą o spełnieniu tych właśnie potrzeb.

Chcę ci także zapewnić na tyle dużo informacji dotyczących twoich potrzeb żywieniowych, byś poczuła moc i stała się niekwestionowaną królową (lub królem) dbania o własne zdrowie. Musisz rozumieć, jaką ilość poszczególnych głównych składników odżywczych jeść, by proces leczenia przebiegał optymalnie, jakie mikroelementy i witaminy będą dla ciebie najważniejsze i jakie suplementy możesz przyjmować, by wspomagać trawienie.

W tej książce poświęcamy odżywianiu pełną uwagę, aby czytelnik mógł się dokładnie dowiedzieć, jak wrócić do zdrowia dzięki odpowiedniemu żywieniu. Nie znaczy to, że dietą można wyleczyć wszystko – nie bez powodu opracowane przeze mnie plany leczenia obejmują także inne elementy – ale strategiczne korekty tego, co codziennie jesz, mogą przynieść istotną poprawę twojego samopoczucia.

Książka nie powstała z myślą o dietetykach czy profesjonalnych kucharzach, lecz o zwyczajnych ludziach, którzy są gotowi kontrolować własne zdrowie i potrzebują przyjaznego poradnika, który da im narzędzia i pewność siebie, by zoptymalizować sposób odżywiania. A także pokaże przepisy na pyszne dania, których przygotowanie nie wymaga spędzenia całego dnia w kuchni.

Gotowi na tę wyprawę?

Carnitas według mojego męża

Dieta paleo

Przygotowanie wstępne:

5 minut

Dalsza obróbka: 3–3¼ godziny

Porcje: 8

1,5–2 kg łopatki wieprzowej bez kości

1 łyżeczka soli morskiej lub różowej soli himalajskiej

½ łyżeczki czarnego pieprzu (jeśli tolerujesz)

*1 łyżeczka kminu rzymskiego (jeśli tolerujesz)

½ łyżeczki suszonego oregano

* ½ łyżeczki papryki (jeśli tolerujesz)

1 liść laurowy

4 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki

1 posiekana cebula

woda

Mój cudowny mąż robi to przepyszne carnitas – czyli wieprzowinę po meksykańsku – w weekendy, a potem jemy je przez kilka dni. To świetna potrawa do zrobienia na zapas. Carnitas można zjeść rano z jajkami i spaghetti z dyni makaronowej podduszonym na oliwie, z sałatką na lunch, a na kolację z warzywami.

1. Nagrzej piekarnik do 180°C.
2. Włóż mięso do żeliwnego kociołka typu „Dutch oven” lub innego żaroodpornego garnka z pokrywką.
3. W małej miseczce zmieszaj sól, pieprz, kmin rzymski, oregano oraz paprykę i dokładnie natrzyj mięso tą mieszanką przypraw.
4. Na wierzchu połóż liść laurowy, czosnek i cebulę.
5. Wlej tyle wody, żeby prawie zakrywała mięso.
6. Duś pod przykryciem w piekarniku przez 3–3½ godziny, mieszając mięso i przewracając je mniej więcej co godzinę. Będzie gotowe, kiedy prawie cała woda odparuje, a mięso stanie się lekko zrumienione, miękkie i łatwe do podzielenia widelcem na małe kawałki.
7. Kiedy większość wody odparuje, a wieprzowina lekko się zrumieni, podziel ją na mniejsze kawałki, usuń tłuszcz i zmieszaj mięso z sokami z duszenia.
8. Wstaw kociołek z powrotem do piekarnika, bez przykrycia, i piecz jeszcze przez 10 minut.

* Możliwe modyfikacje dla innych diet: jeśli pominiemy kmin rzymski i paprykę, danie będzie odpowiednie dla osób na diecie autoimmunologicznej.

Składniki odżywcze w jednej porcji: białko 49,73 g; tłuszcze 35,13 g; węglowodany 2,16 g; witamina B12 2,58 mcg; żelazo 3,5 mg; jod 0 mcg; magnez 60,22 mg; potas 938,65 mg; selen 74,59 mcg; sód 369,33mg





Hashi hash hash

Dieta autoimmunologiczna

Przygotowanie wstępne:

5 minut

Dalsza obróbka: 20 minut

Porcje: 2

1 duży batat, pokrojony w drobną kostkę

140 g brązowych pieczarek

½ białej cebuli, pokrojonej w drobną kostkę

450 g mielonego indyka lub bizona

1 garść młodych liści szpinaku

sól morska lub różowa sól himalajska do smaku

Hash to popularne w Ameryce danie z siekanego mięsa i ziemniaków smażonych na patelni, często jedzone na śniadanie. Przepis na tę wersję, przyjazną dla osób z hashimoto, wymyślił mój mąż. Jego hashi hash hash jest przepyszny, a przy okazji bogaty w składniki odżywcze. Bataty i szpinak zawierają dużo witaminy A, a jeśli przygotujesz tę potrawę na żeliwnej patelni (która ma tę dodatkową zaletę, że jest w naturalny sposób nieprzywierająca), podniesiesz też zawartość żelaza. Uwielbiam, kiedy w weekendy budzą mnie zapachy z kuchni, w której mąż często przyrządza właśnie to danie.

1. Na średnim ogniu rozgrzej dużą żeliwną patelnię.
2. Wrzuć na nią pokrojone bataty. Smaż, aż będą półtwarde (powinny być gąbczaste w dotyku).
3. Dodaj pokrojone w plasterki pieczarki oraz cebulę pokrojoną w kostkę. Smaż, mieszając, przez 1–2 minuty.
4. Dodaj mielone mięso i rozprowadź je dość równomiernie na patelni za pomocą łypatki.
5. Przykryj i duś, aż mięso będzie gotowe.
6. Dodaj garść szpinaku i duś, aż zmięknie.
7. Posól do smaku i podawaj.

Składniki odżywcze w jednej porcji: białko 24,58 g; tłuszcze 8,82 g; węglowodany 16,48 g; witamina B12 1,14 mcg; żelazo 2,25 mg; jod 0 mcg; magnez 56,73 mg; potas 593,59 mg; selen 27,42 mcg; sód 115,1 mg



Mięsne muffiny z syropem klonowym

Dieta autoimmunologiczna

Przygotowanie wstępne:

45 minut

**Dalsza obróbka: 20 minut
na każdą partię**

Porcje: 12

2 szklanki wody

2 szklanki batatów pokrojonych
w kostkę

140 g bekonu, usmażonego
i pokrojonego

1 łyżka posiekanego świeżego
tymianku lub 1 łyżeczka suszonego

½ łyżeczki czosnku granulowanego
sól morską lub różową sól himalajska
do smaku

czarny pieprz do smaku (jeśli tolerujesz)

4 łyżki syropu klonowego

900 g mielonej wołowiny lub mięsa
bizona

To jeden z moich ulubionych przepisów do gotowania na zapas. Często robię te muffiny z białych batatów, które mają więcej skrobi i są mniej słodkie niż odmiana pomarańczowa. Jeśli nie możesz dostać białych batatów, użyj zwykłych. Piekę muffiny w dużej formie na 24 sztuki, żeby od razu mieć ich więcej – są doskonałą przekąską o każdej porze dnia!

1. Nagrzej piekarnik do 180°C.
2. Nalej wody do średniego garnka, a na nim umieść koszyk lub sitko do gotowania na parze. Zagotuj wodę na dużym ogniu.
3. Do koszyka lub sitka włóż bataty, przykryj i gotuj na parze 10–12 minut lub do momentu, kiedy bataty będą się rozpadać po nakłuciu widelcem. Odlej pozostałą wodę. Odstaw bataty do ostygnięcia.
4. Wrzuć ugotowane bataty, bekon, tymianek, czosnek, sól, pieprz i syrop klonowy do malaksera. Zmiksuj na gęstą pastę.
5. Włóż mięso do dużej miski, dodaj zmiksowane bataty i dobrze wymieszaj.
6. Delikatnie nakładaj łyżką po ½ szklanki mięsnej masy do każdej z 12 foremek (lub otworów w formie na muffiny).
7. Piecz na środkowym poziomie piekarnika 15–20 minut lub do czasu, aż mięso w środku się upiecze.
8. Gotowe muffiny wyjmij z piekarnika i wstaw drugą partię.

Składniki odżywcze w jednej porcji: białko 15,25 g; tłuszcze 20,34 g; węglowodany 9,24 g; witamina B12 1,83 mcg; żelazo 1,58 mg; jod 0 mcg; magnez 22,45 mg; potas 312,75 mg; selen 14,45 mcg; sód 179,95 mg