

dr Alan Christianson

# KOMPLETNA DIETA NA UZDROWIENIE tarczycy i Hashimoto

28-dniowy skuteczny plan żywienia  
przywracający równowagę poziomowi jodu



KOMPLETNA DIETA  
NA UZDROWIENIE  
tarczycy i Hashimoto

dr Alan Christianson

# KOMPLETNA DIETA NA UZDROWIENIE tarczycy i Hashimoto

28-dniowy skuteczny plan żywienia  
przywracający równowagę poziomu jodu



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Krzysztof Solowiej

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-267-3

Tytuł oryginału: *The Thyroid Reset Diet: Reverse Hypothyroidism and Hashimoto's Symptoms with a Proven Iodine-Balancing Plan*

Copyright © 2021 by Alan Christianson, NMD  
This translation published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House,  
a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Niniejszą książkę dedykuję moim czytelnikom. Osoby zmagające się z chorobami tarczycy potrzebują lepszych terapii. Moja dieta stanowi nową odpowiedź na to wyzwanie. Jestem niezwykle podekscytowany, że mogę się podzielić moimi pomysłami. Niezależnie od tego, jak długo zmagasz się z chorobą tarczycy, nie poddawaj się. Możesz poczuć się lepiej. Zastługujesz na to.

Dziękuję mojej żonie Kirin za cierpliwość okazywaną mi w trakcie pracy nad projektem. Zachęcasz mnie do działania zawsze wtedy, gdy wiesz, że potrafię komuś pomóc. Kocham cię.

Dziękuję mojej córce Celestynie za nauczenie mnie kreatywności i niezależności oraz mojemu synowi Ryanowi za zachęcanie mnie do głębokich przemyśleń i okazane w trudnych chwilach wsparcie.

Dziękuję członkom mojego zespołu DrC online i Integrative Health. To wspaniałe, że dzięki Waszej pracy mogę się doskonalić. Bez Was nie powstałaby ta książka.

---

## Spis treści

---

<b>Wstęp</b> .....	9
<b>Rozdział pierwszy</b> Dylemat tarczycowy .....	21
<b>Rozdział drugi</b> Twoja tarczyca może cię zaskoczyć .....	39
<b>Rozdział trzeci</b> Najważniejsza przyczyna rozwoju choroby tarczycy .....	53
<b>Rozdział czwarty</b> Ukryte źródła jodu .....	71
<b>Rozdział piąty</b> Dieta uzdrawiająca tarczycę .....	101
<b>Rozdział szósty</b> Faza utrzymania .....	141
<b>Rozdział siódmy</b> Lista pokarmów i przygotowywanie posiłków .....	161
<b>Rozdział ósmy</b> Przepisy i plany posiłków .....	187
28-dniowy plan posiłków .....	188
Koktajle .....	194
Inne dania śniadaniowe .....	203
Sałatki i wrapy .....	216
Zupy i gulasze .....	239
Dania główne .....	250
Dodatki i sosy .....	274
Desery .....	286

<b>Rozdział dziewiąty</b> Pytania i odpowiedzi .....	291
<b>Zakończenie</b> .....	309
<b>Listy zakupów</b> .....	311
<b>Przypisy</b> .....	319
<b>Podziękowania</b> .....	335

**O**soby cierpiące na choroby tarczycy zmagają się z objawami takimi jak zmęczenie, zmiany nastroju, przyrost masy ciała i wypadanie włosów. By poczuć się lepiej, próbują wszystkiego – leków, suplementów i modyfikacji diety. Niestety, większość z nich nigdy nie dowiaduje się o sposobie, który może im naprawę pomóc. Cieszę się, że mogę ci pokazać nową drogę – stosowanie mojego programu nie łączy się z występowaniem wyniszczających organizm objawów i koniecznością odwiedzania lekarza.

To nowy rozdział w historii leczenia chorób tarczycy. W 2007 roku lekarze obchodzili setną rocznicę ukazania się pracy doktora Hiroko Hashimoto, będącej opisem specyficznego schorzenia tego gruczołu. Japoński badacz odkrył, że rozwój większości chorób tarczycy związany jest z nieprawidłowym działaniem układu odpornościowego. Na jego cześć przewlekła autoimmunologiczna niedoczynność tarczycy nazywana jest chorobą Hashimoto. Po tylu latach od odkrycia tego schorzenia



powinniśmy odpowiedzieć sobie na trudne pytania: Czy przez ostatnie sto lat udało nam się pomóc chorym? Czy zrozumieliśmy przebieg choroby? Czy umiemy skutecznie poprawić samopoczucie pacjentów?

Odpowiedzi na powyższe pytania dają do myślenia. Zbyt wielu chorych wciąż nie zostało zdiagnozowanych. Co więcej, zdaniem naukowców, pacjenci, którzy stosują się do zaleceń lekarzy, często nie mogą pozbyć się nieprzyjemnych objawów. Badania dostarczyły nam lawinę nowych informacji uzyskanych dzięki starannej analizie istniejących prac naukowych. Zdaniem wielu specjalistów, ciężka sytuacja chorych związana jest ze stosowaniem nieprawidłowej diety. Choć powyższe stwierdzenie nie jest pozbawione racji, jadłospis wpływa na nasz stan zdrowia w sposób, jakiego się nie spodziewaliśmy.

Wyniki badań wykazały, że modyfikacja spożycia jodu może pomóc pokonać choroby tarczycy nawet w przypadku osób cierpiących na ciężkie odmiany tych schorzeń. Co ciekawe, prawdziwość tej tezy potwierdzili niezależni naukowcy. Niektóre eksperymenty zakończyły się całkowitym zanikiem objawów choroby u 80 procent uczestników. Nigdy wcześniej żadna forma terapii schorzeń tarczycy nie mogła pochwalić się taką skutecznością. Celem niniejszej książki jest dołączenie cię do grona wyleczonych osób.

Obecnie wiadomo, że choroby tarczycy są wyleczalne. W przeciwieństwie do wcześniejszego stanu badań, udało nam się ustalić, że jod znajduje się w większej liczbie produktów spożywczych. Zawartość tego pierwiastka gwałtownie wzrasta. Niestety, niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę. Obecność jodu ma silny wpływ na rozwój chorób tarczycy. Ten niezwykle pierwiastek różni się od innych składników odżywczych w wielu aspektach.

Nasz organizm wykorzystuje większość składników odżywczych do przeprowadzania nieliczonych reakcji chemicznych różnego typu. Co ciekawe, jod potrzebny jest niemal wyłącznie tarczycy, która wytwarza z niego cenne hormony. Zazwyczaj krew dostarcza tkankom składniki odżywcze w ilości potrzebnej do ich prawidłowego funkcjonowania. Z kolei stężenie jodu w tarczycy musi być 100 razy większe niż poziom tego pierwiastka we krwi. Co więcej, uzyskanie właściwej ilości większości składników odżywczych jest dość proste – pomiędzy najniższą skuteczną dawką a niebezpiecznym stężeniem istnieje szeroki margines błędu. Jednakże bezpieczny zakres spożycia jodu jest znacznie węższy. Warto również zauważyć, że większość składników odżywczych występuje w przewidywalnych ilościach. Z kolei zawartość interesującego nas pierwiastka w dwóch produktach tego samego rodzaju żywności może się znacząco różnić.

W jaki sposób składnik odżywczy może zaburzać funkcjonowanie organu, który go potrzebuje? Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta.

Jod jest jednym ze składników odżywczych potrzebnych do produkcji hormonów tarczycy. Kiedy ciało otrzymuje niewielką ilość omawianego pierwiastka, tarczyca działa prawidłowo. Ludzki organizm rocznie potrzebuje jodu o masie jednego nieugotowanego ziarna soczewicy.

Tarczyca nie potrafi sobie radzić z nadmiarem jodu – spożycie ilości tego pierwiastka odpowiadającej masie 1½ ziarna soczewicy może spowodować rozwój choroby tego organu. Nawet nieregularne przyjmowanie odpowiednich ilości tego pierwiastka może prowadzić do zaburzenia funkcjonowania tarczycy. Omawiany gruczoł potrafi pozbyć się nadmiaru jodu tylko poprzez produkcję hormonów. Jednocześnie nadmiar tego

pierwiastka spowalnia proces wytwarzania tych związków. Właśnie dlatego spożywanie zbyt dużej ilości jodu zmniejsza tempo pracy tarczycy. Podobnie jak poziom interesującego nas pierwiastka, stężenie hormonów tarczycy nie może przekraczać pewnych wartości.

Z uwagi na delikatność tarczycy, historia schorzeń tego organu jest stara jak świat. Niestety, obecnie sytuacja uległa znacznemu pogorszeniu. Dawniej wielu ludzi cierpiało na niedobór jodu. Współczesne próby skorygowania spożycia tego pierwiastka doprowadziły do jego nadmiernego przyjmowania. Co gorsza, wielu z nas nie zauważa tego problemu. Nadmierne spożycie jodu objawia się wzrostem zachorowalności na schorzenia tarczycy. Biorąc pod uwagę wiek i pochodzenie etniczne, od 30 do 40 procent dorosłych Amerykanów przyjmuje zbyt dużą ilość omawianego pierwiastka. Choć organizmy wielu z nich potrafią tolerować nieodpowiednie dawki jodu, osoby niemające tyle szczęścia zapadają na choroby tarczycy.

Jeśli należysz do grupy milionów ludzi, którzy spożywają niebezpieczne dawki jodu, być może właśnie dlatego nie potrafisz pozbyć się objawów schorzenia tarczycy. Dieta uzdrawiająca tarczycę stanowi odpowiedź na twoje bolączki. Jadłospis będący przedmiotem niniejszej książki jest nowym sposobem leczenia opisywanych dolegliwości. Jak wykazały wyniki badań, ostrożne ograniczenie spożycia jodu może skutecznie odwrócić rozwój chorób tarczycy i wyeliminować ich nieprzyjemne objawy. Niniejsza książka stanowi pierwszy opis tego nowatorskiego podejścia do leczenia, które przybiera postać zdrowej i zrównoważonej diety. Rozwiązania, które proponuję, są owocem wieloletnich naukowych poszukiwań. Stosowanie mojej diety może pomóc ci przywrócić prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Jeśli zdiagnozowano u ciebie niedoczynność

tarczycy i/lub zapalenie tarczycy typu Hashimoto, istnieje spora szansa, że proponowany plan żywieniowy pozwoli ci pozbyć się objawów choroby.

Ostatnimi czasy naukowcy w końcu dostrzegli rosnący problem chorób tarczycy. Zainwestowano w nowe badania kliniczne oraz tysiące godzin ponownej analizy zgromadzonych danych. Jednym z najważniejszych powodów, dla których zdecydowano się na podjęcie tych działań, było zaobserwowanie efektów diety niskojodowej stosowanej w celu zwiększenia skuteczności niektórych procedur medycznych.

Tarczycza jest jedyną strukturą ciała, która gromadzi jod. Dzięki zastosowaniu radioaktywnego izotopu tego pierwiastka lekarze potrafią zbadać funkcjonowanie tego gruczołu. Przykładowo, dzięki analizie wnętrza tkanek tarczycy można sprawdzić, czy jej budowa jest prawidłowa. Specjaliści tropią obecność narośli, które nie są zdolne do pochłaniania jodu. Ponadto podawanie dużych dawek radioaktywnych izotopów może spowolnić funkcjonowanie nadaktywnej tarczycy. Wymienione techniki cechują się największą skutecznością wtedy, gdy tarczycza odczuwa „głód” jodu. Aby gruczoł przyjął jak największą ilość radioaktywnego pierwiastka, kilka tygodni przed wykonaniem badania pacjenci przechodzą na dietę niskojodową.

Naukowcy odkryli, że w trakcie takich przygotowań wielu chorych doświadcza złagodzenia objawów dolegliwości tarczycy. Od jakiegoś czasu lekarze zastanawiali się, czy obserwowany efekt jest jedynie zbiegiem okoliczności, czy kryje się za nim coś więcej. Zdaniem niektórych przygotowawcza dieta niskojodowa może zwiększać skuteczność innych metod leczenia. Naukowcy zaczęli przeprowadzać stosowne badania i monitorować efekty zmniejszenia spożycia jodu. Osobom

cierpiącym na poważną chorobę tarczycy polecono stosowanie diety niskojodowej. Efekty modyfikacji jadłospisu były następnie porównywane z doświadczeniami innych chorych, którzy stanowili grupę kontrolną. Obie grupy uczestników nie otrzymywały żadnych leków ani nie były poddawane innym formom leczenia.

Wyniki wszystkich przeprowadzonych badań były jednoznaczne. Stan zdrowia niemal wszystkich pacjentów, którzy *nie* zmienili diety, pozostał taki sam lub pogorszył się. Co ciekawe, aż 80 procent chorych, którym polecono zmniejszenie spożycia jodu, doświadczyło zaniku objawów w ciągu zaledwie trzech miesięcy. Niemal wszystkie pozostałe osoby nie stosowały się do zaleceń badaczy. W tych 20 procentach chorych znajdowali się również pacjenci, którzy zaobserwowali pewną poprawę funkcjonowania tarczycy<sup>1</sup>. Najprawdopodobniej po kilku kolejnych miesiącach stosowania diety niskojodowej również tej grupie osób udało się wrócić do zdrowia.

Chociaż moim zdaniem takie podejście nie pomoże każdemu, jak wskazują wyniki badań, niemal wszyscy chorzy, którzy obniżyli spożycie jodu, doświadczyli realnej poprawy stanu zdrowia.

W ostatnich latach naukowcy poznali wiele właściwości jodu. Przykładowo, udało im się dowieść, że nadmiar tego pierwiastka zmienia funkcjonowanie tarczycy na poziomie molekularnym. Okazuje się, że ten ważny gruczoł potrafi radzić sobie z niewielkimi ilościami jodu, wchłaniając i przechowując każdą cząsteczkę, która dostanie się do krwiobiegu. Jednakże, jak już o tym pisałem, tarczyca łatwo ulega przeciążeniu. Utrzymujące się przez długi czas nadmierne stężenie jodu spowalnia pracę tego organu oraz powoduje wystąpienie reakcji autoimmunologicznej<sup>2</sup>.

Przypadki krajów, które od niedawna zaczęły wzbogacać sól jodem, dostarczają dowodów na obecność silnego związku tego pierwiastka z rozwojem chorób tarczycy. Przykładowo, w Danii jod dodaje się do soli dopiero od 2000 roku. Przewidując wzrost zachorowań na dolegliwości interesującego nas gruczolu, tamtejsi specjaliści badają populację od 1997 roku. Okazało się, że przez szesnaście lat liczba przypadków wszystkich typów chorób tarczycy wzrastała z roku na rok.

## CZY JOD JEST DLA NAS DOBRY?

Większość ludzi nie zaprzęta sobie głowy myślami o jodzie. Bardziej świadomi konsumenci często uważają, że należy uważać na niedobór tego pierwiastka. W przeszłości niedostateczne spożycie jodu stanowiło realne zagrożenie dla zdrowia. W połowie XX wieku aż miliard ludzi narażał się na spowolniony rozwój mózgu spowodowany niedoborem tego związku. Nawet w latach 90. XX wieku mieszkańcy zaledwie kilku krajów świata zażywali odpowiednią ilość jodu. W tym samym czasie Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaklasyfikowała 112 państw do grupy „krajów zmagających się z poważnym niedoborem jodu”.

Aby wyeliminować ten dotkliwy problem, światowe organizacje zajmujące się zdrowiem publicznym nawiązały współpracę. Dzięki ich pracy w ciągu dwudziestu czterech lat postrzeganie jodu w wielu krajach zmieniło się nie do poznania. W 2014 roku liczba państw zmagających się z problemem niedoboru tego pierwiastka spadła do zera. Był to niewątpliwym sukces osób działających na rzecz zdrowia publicznego. Jednakże, o czym powinienes już wiedzieć, przyjmowanie bezpiecznych

ilości jodu jest dość trudne. Mówiąc w skrócie, wielu z nas spożywa zbyt duże dawki tego składnika.

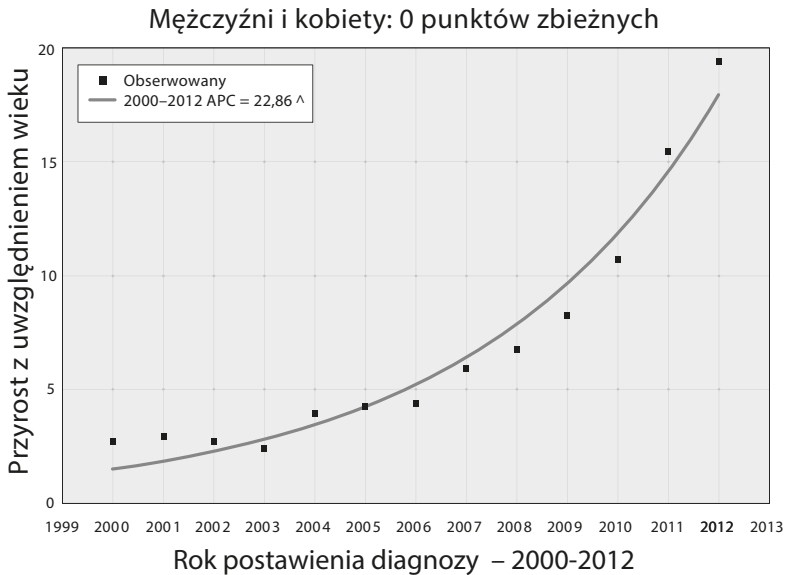
Mniej więcej w tym samym czasie jod stał się popularnym dodatkiem do żywności. Ponadto coraz więcej ludzi zaczęło żywić się przetworzonymi artykułami spożywczymi. Zdaniem ekspertów organizacji WHO, przyjmowanie nadmiernych ilości jodu może prowadzić do rozwoju chorób tarczycy. Obecnie mieszkańcy ponad 50 krajów zmagają się ze skutkami zbyt wysokiego spożycia interesującego nas pierwiastka. Do tej grupy państw należą również Stany Zjednoczone<sup>3</sup>. W poniższej tabeli widać zmianę polityki związanej z jodem, która zaszła w latach 1990-2014.

	1990	2014
Liczba państw zmagających się z problemem poważnego niedoboru jodu	112	0
Liczba państw zmagających się z problemem nadmiaru jodu	0	52

Ogólnoświatowy wzrost konsumpcji jodu pokrywa się ze zwiększeniem zachorowalności na dolegliwości tarczycy, takie jak niedoczynność, choroba Hashimoto i nowotwór. Warto zauważyć, że w interesującym nas okresie liczba przypadków raka opisywanego gruczolu wzrosła siedmiokrotnie.

Choć powyższa korelacja nie musi dowodzić istnienia związku przyczynowo-skutkowego, kiedy dostrzeżemy inne wymowne fakty, bardzo trudno będzie nam się powstrzymać od wyciągnięcia jednoznacznego wniosku. W kolejnych rozdziałach książki przedstawię liczne przesłanki, które przemawiają za łączeniem nadmiaru jodu z lawinowym wzrostem przypadków chorób tarczycy.

Na rozwój dolegliwości tarczycy wpływają czynniki takie jak wiek, płeć i obecność konkretnych genów, ale tylko spożycie jodu możemy łatwo modyfikować. Zdaniem wielu specjalistów warto to robić. W rzeczywistości odpowiedzialność za pojawienie się większości przypadków chorób tarczycy spada na proste wybory żywieniowe, nad którymi mamy pełną kontrolę – musimy być jedynie tego świadomi. Proponowane modyfikacje jadłospisu są znacznie łatwiejsze do wprowadzenia niż zmiany zalecane przez autorów wielu popularnych (i mało skutecznych) diet.



Źródło: Du L, Wang Y, Sun X, et al. Thyroid Cancer: Trends in Incidence, Mortality and Clinical-Pathological Patterns in Zhejiang Province, Southeast China. *BMC Cancer*. 2018;18(1):1-9. doi:10.1186/s12885-018-4081-7

Nawet osoby dbające o zdrowie spożywają produkty będące ukrytymi źródłami jodu. Opisywany pierwiastek może też znaj-



dować się w składzie kosmetyków. Te mało oczywiste źródła jodu kumulują się ze znanymi produktami zawierającymi ten związek, takimi jak suplementy i leki. Co gorsza, wiele osób praktykujących medycynę funkcjonalną zaleca klientom, którzy zmagają się z chorobami tarczycy, zażywanie dużych dawek interesującego nas składnika.

W 2004 roku do mojego gabinetu zaczęli przychodzić chorzy, którzy po zażyciu pokaźnych dawek suplementów doświadczyli zaburzeń funkcjonowania tarczycy. To prawda, że ten gruczoł potrzebuje jodu. To, że dodatkowa porcja tego pierwiastka może poprawić funkcjonowanie tarczycy, wydaje się logiczne – takie myślenie nie jest pozbawione sensu. Im dłużej zajmowałem się tą sprawą, tym bardziej dochodziłem do wniosku, że zażywanie dużych ilości jodu może jedynie pogorszyć stan zdrowia.

Na szczęście nie wszystko małuje się w ciemnych barwach. Nie musisz eliminować z jadłospisu wszelkich źródeł jodu. Większość z nas może doświadczyć poprawy funkcjonowania tarczycy po obniżeniu spożycia tego pierwiastka. Dzięki tej prostej modyfikacji interesujący nas gruczoł pozbędzie się szkodliwego nadmiaru jodu. Po przeczytaniu niniejszej książki będziesz znał ukryte źródła tego pierwiastka. Wkrótce nauczysz się stosować dietę, która uzdrowi twoją tarczycę. Pamiętaj, że osiągnięcie opisywanych korzyści stanie się możliwe dopiero po zakończeniu fazy odnowy.

Kiedy twoja tarczyca pozbędzie się nadmiaru jodu i zacznie pracować prawidłowo, będziesz mógł sobie pozwolić na poluzowanie dietetycznych restrykcji. Zdrowy gruczoł potrafi poradzić sobie z nieco większą ilością omawianego pierwiastka. Właśnie dlatego w trakcie fazy utrzymania twój jadłospis wzbogaci się o więcej artykułów spożywczych.

Relacja ludzkiego ciała z jodem ma skomplikowany charakter. Choć bez stałych dostaw tego pierwiastka nie moglibyśmy żyć, zarówno za mała, jak i zbyt duża ilość jodu może powodować rozwój chorób tarczycy. Co więcej, nawet nieregularne spożywanie jodu może prowadzić do pojawienia się nieprzyjemnych dolegliwości.

Dostarczanie organizmowi odpowiednich i regularnych dawek jodu jest gwarantem prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Jeśli cierpisz na chorobę tego organu i musisz przyjmować leki, stosowanie proponowanej diety może obniżyć lub całkowicie wyeliminować twoje zapotrzebowanie na medykamenty. Jednakże aby osiągnąć sukces, potrzebujesz przewodnika. Pamiętaj, że w kolejnych rozdziałach książki znajdziesz wiele cennych rad i sugestii.

Chcę podzielić się z tobą ekscytującą historią. Już wkrótce poznasz prawdziwe przyczyny występowania chorób tarczycy oraz powody wzrostu zachorowalności. W kolejnych rozdziałach książki przedstawię ci metody łagodzenia objawów wspomnianych dolegliwości. Zachowaj otwarty umysł. Wyniki przedstawionych badań mogą być sprzeczne z popularnymi poglądami na temat tarczycy. Zapewniam, że nawet ja byłem nimi zaskoczony.

Pamiętaj, że dolegliwości tarczycy to poważne choroby, a ich przebieg ma charakter indywidualny. Jeśli zamierzasz spróbować proponowanej diety, skonsultuj się ze specjalistą, któremu możesz zaufać. Niniejsza książka pomoże ci nawiązać nić porozumienia z lekarzem, który prowadzi twoją terapię.

Twój stan *może* się poprawić – to najważniejsza myśl, którą chcę ci przekazać. Jestem niezmiernie wdzięczny za to, że mogę ci pomóc. Zaczynamy!

często zawiera zbyt dużo jodu. Na szczęście upieczenie jego niskojodowej wersji jest niezwykle łatwe. W skład produktów mlecznych wchodzi spora dawka jodu. Aby zadbać o tarczycę, wystarczy jeść małe ilości nabiału lub zadowolić się bezpiecznymi zamiennikami niezawierającymi mleka.

W porównaniu z innymi programami tego typu, dieta uzdrawiająca tarczycę jest bardziej zrównoważona. Zmniejszenie spożycia jodu trwa zazwyczaj od 7 do 21 dni przed wykonaniem badań. Taki jadłospis nie musi być ani prosty, ani pożywny, gdyż nie ma on charakteru długoterminowego. Mój program zaleca obniżenie spożycia jodu w sposób zrównoważony. Jego konstrukcja pozwala na długie i bezpieczne stosowanie. Proponowany jadłospis zawiera również inne składniki odżywcze, takie jak selen i cynk, oraz odpowiednie proporcje tłuszczów, białek i węglowodanów, które poprawiają funkcjonowanie tarczycy.

W porównaniu z innymi dietami, mój program nie wymaga rezygnacji z jedzenia całych grup pokarmów. Dzięki temu osoby, które stosują się do zaleceń żywieniowych z innych powodów zdrowotnych, nie muszą zmieniać swoich przyzwyczajeń. Możesz z łatwością spersonalizować proponowany jadłospis. W dalszych rozdziałach książki znajdziesz porady, które pomogą ci dostosować program do diety bezglutenowej, wegańskiej, paleo oraz autoimmunologicznej.

## **JAK DZIAŁA DIETA UZDRAWIAJĄCA TARCZYCĘ?**

Każdy rodzaj pokarmu został zaklasyfikowany do jednej z trzech grup: zielonej, żółtej i czerwonej. Produkty zielone zawierają nie więcej niż 10 mcg jodu na porcję. W skład

pokarmów żółtych może wchodzić do 50 mcg tego pierwiastka. Z kolei jedna porcja produktów czerwonych zawiera ponad 50 mcg jodu.

Pierwszym etapem programu jest faza resetu, podczas której należy jeść dowolne pokarmy z zielonej grupy. Na początku musisz unikać produktów należących do żółtej i czerwonej kategorii żywności. W tym czasie codziennie będziesz dostarczał swojemu organizmowi najwyżej 100 mcg jodu oraz wszystkie niezbędne witaminy i minerały. Zgodnie z zaleceniami, będziesz spożywał duże ilości zdrowych tłuszczów, węglowodanów i białek. Kiedy twoja tarczyca nabierze sił i zacznie pozbywać się nadmiaru jodu, będziesz na dobrej drodze do odzyskania zdrowia. Faza resetu nauczy cię komponowania własnych posiłków. Jeśli lubisz stosować się do wyraźnych zaleceń programu, skorzystaj z 28-dniowego planu (patrz strona 188), listy zakupów (patrz strona 311) oraz przepisów na pyszne dania (patrz rozdział 8.).

Kiedy doświadczysz złagodzenia objawów, a twoja tarczyca zacznie prawidłowo funkcjonować, wyniki twoich badań wyraźnie się poprawią. Dzięki poradom zawartym w niniejszej książce dowiesz się wszystkiego o wykonywaniu testów. Pracownik opieki zdrowotnej powinien dostarczyć ci wszystkich niezbędnych informacji. Pamiętaj, że jeśli przyjmujesz leki, musisz znajdować się pod opieką lekarza. W kolejnych rozdziałach książki znajdziesz porady dotyczące kompletowania zespołu specjalistów, którzy pomogą ci pokonać chorobę.

Po przywróceniu prawidłowego funkcjonowania tarczycy przejdziesz do fazy utrzymania. Na tym etapie możesz wzbogacić swój jadłospis. Oprócz pokarmów z zielonej grupy, zaczniesz jeść produkty należące do żółtej kategorii. W miarę możliwości nadal powinieneś unikać artykułów spożywczych

zaklasyfikowanych do czerwonej grupy. W fazie utrzymania każdego dnia możesz zjeść dwie porcje pokarmów z żółtej kategorii.

Na tym etapie będziesz przyjmować od 50 do 200 mcg jodu każdego dnia. W kolejnych rozdziałach książki znajdziesz proste wskazówki i przepisy, które wykorzystasz do przyrządzania posiłków. Pamiętaj, że w fazie utrzymania możesz jeść wszystkie dania z poprzedniego etapu programu. Co więcej, korzystając z większej swobody w doborze składników, możesz odpowiednio zmodyfikować wypróbowane przepisy. Podpowiem ci, jak to zrobić.

### ARIANNA: POWRÓT DO NORMALNOŚCI

Kiedy wykryto u niej niedoczynność tarczycy, Arianna miała 36 lat. Od tamtego czasu minęły już 3 lata. Na początku udała się do lekarza, gdyż jej organizm nie działał prawidłowo. Choć dawniej nie miała problemów z utrzymywaniem stałej masy ciała, w ciągu ostatniego roku przytyła 12 kilogramów. Co więcej, Arianna była przez cały czas zmęczona. Z uwagi na to, że pod jej opieką znajdowała się dwójka małych dzieci, martwiła się, że jest „zbyt zmęczona, by być dobrą matką”.

Choć Arianna nie potrafiła poradzić sobie z doświadczanymi objawami, nie chciała się zgodzić na uzależnienie od przyjmowania leków. Czuła, że powinna poszukać innego rozwiązania.

Arianna zainteresowała się żywieniem bezglutenowym, a następnie wypróbowała jedną z wersji diety paleo, mającej łagodzić objawy chorób autoimmunologicznych. Choć wymienione modyfikacje jadłospisu pomogły niektórym z jej

internetowych znajomych, u niej poziom hormonów tarczycowych nie wrócił do normy. Na tym etapie, za pośrednictwem mediów społecznościowych, Arianna zapoznała się z moją działalnością i postanowiła spróbować diety będącej przedmiotem tej książki. Mój program wydał jej się zupełnie inny (i łatwiejszy do stosowania) niż wszystkie metody, których wcześniej próbowała.

Według zaleceń poprzedniej diety, Arianna musiała wyeliminować z jadłospisu nabiał i przetworzone produkty zbożowe. Na szczęście, po zapoznaniu się z wytycznymi mojego programu, zorientowała się, że źródłem dodatkowego jodu są przyjmowane przez nią suplementy z wodorostów, jodowana sól morska i żółtka jaj.

Arianna skontaktowała się ze mną po sześciu tygodniach stosowania programu. Po raz pierwszy od ponad trzech lat jej poziom hormonów tarczycowych wrócił do normy. Nie odczuwała już zmęczenia, a jej nastój znacząco się poprawił. Choć masa jej ciała nie wróciła do docelowego poziomu, udało jej się schudnąć.

Arianna chce pozostać w fazie resetu do momentu, gdy stężenie hormonów tarczycy w jej ciele unormuje się, a masa ciała zmniejszy do poziomu 2 kilogramów ponad idealną wartość. Kobieta czuje, że dzięki temu jej dzieci mogą odzyskać matkę, którą była kiedyś. Arianna poznała też kilka prostych sposobów na zmodyfikowanie rodzinnej diety oraz obniżenie ryzyka rozwoju choroby tarczycy u córek. Historia Arianny wskazuje, że interesujące nas dolegliwości nie muszą definiować całego życia dotkniętej nimi osoby.

Arianna wracała do zdrowia w wyjątkowo szybkim tempie. Większość ludzi potrzebuje aż tygodnia, aby przyzwyczać się do nowej diety. Dopiero po kolejnych 3-6 tygodniach pojawiają się zmiany, które przekładają się na wyniki badań krwi.

Według badań, około 80 procent osób stosujących moją dietę może liczyć na poprawę poziomu hormonów tarczycy w ciągu pierwszych 28 dni programu. Choć przez ten czas wymieniony współczynnik nie musi wrócić do normy, obserwowana zmiana pozytywnie wpływa na zdrowie. Zdecydowana większość chorych doświadcza poprawy funkcjonowania tarczycy w ciągu pierwszych 3 miesięcy programu. Pozostali mogą liczyć na powrót do zdrowia po 6 miesiącach stosowania diety.

Co ciekawe, tarczyca jest bardzo wytrzymałym organem. Podobnie jak inne części ludzkiego ciała, ten ważny gruczoł stale wytwarza nowe komórki. Po wyeliminowaniu czynników chorobotwórczych i zastąpieniu starych struktur tarczyca powraca do prawidłowego funkcjonowania. Dla wielu pacjentów oznacza to rozpoczęcie nowego życia wolnego od choroby.

Obecnie rozumiemy mechanizmy rozwoju chorób tarczycy. Dzięki temu potrafimy wyjaśnić lawinowy wzrost zachorowań na te dolegliwości. Dysponujemy wieloma wynikami badań kontrolnych, klinicznych i demograficznych. Znamy rozwiązania, które pozwalają zapobiec rozwojowi omawianych schorzeń i je wyleczyć.

Na początku przyjrzyjmy się działaniu niesamowitego organu zwanego ludzką tarczycą.

---

## Gulasz wołowy

---

Znalezienie przepisu na gulasz, który spodobałby się Kirin, zajęło mi wiele lat. Poprzednie próby były skomplikowanymi irlandzkimi wersjami dania zawierającymi kilkanaście składników. To danie stanowi świetny przykład na to, że mniejsza liczba składników pozwala na uzyskanie wyrazistego smaku. Być może zauważyłeś, że na liście składników jest minimalna ilość płynu. To nie przypadek. Pozostałe składniki są wystarczająco wilgotne. Użyj ciężkiego garnka ze szczelną pokrywką lub szybkowaru. Choć środek ziemniaka zawiera małe ilości jodu, sama skórka posiada w składzie znaczące dawki tego pierwiastka. Właśnie dlatego dobrze obierać bulwy przed gotowaniem.

4 porcje

Czas przygotowania: 5 minut

Całkowity czas gotowania: 1 godzina i 40 minut

- Olej z awokado lub sprej do smażenia
- ½ kilograma mięsa wołowego bez kości, chudego, na gulasz
- 1 średnia biała lub słodka cebula, posiekana
- 3 średnie ziemniaki, obrane i pokrojone na ćwiartki
- 225 gramów młodej marchewki, przekrojonej na pół
- 3 łodygi selera naciowego, pokrojone w plastry
- ¼ szklanki wołowego lub warzywnego bulionu, bez soli

1. Na dużym ogniu rozgrzej żeliwny rondel i pokryj go olejem z awokado. Przesmaż mięso ze wszystkich stron. Powinno to zająć około 10 minut.
2. Dodaj cebulę. Odczekaj 4 minuty.
3. Dodaj ziemniaki, marchew, seler i bulion. Przykryj naczynie i zmniejsz ogień do minimum. Duś potrawę na wolnym ogniu 80-90 minut lub do zmiękczenia mięsa. Podawaj natychmiast.

DIETA BEZGLUTENOWA: Ta wersja nie wymaga modyfikacji.

DIETA WEGAŃSKA: Pomiń mięso lub zastąp je substytutem; możesz też dodać dobre źródło roślinnego białka.

DIETA AIP: Pomiń ziemniaki lub zastąp je kalaflorem; dodaj źródło węglowodanów.



## Zupa z mieszanki roślin strączkowych

Przed przystąpieniem do pracy radzę dobrze wymoczyć ziarna. Sprzedawane w sklepach mieszanki roślin strączkowych zawierają składniki cechujące się różnym czasem gotowania. Dzięki wstępnemu moczeniu ich konsystencja będzie taka sama. Tę zupę możesz przygotować w wolnowarze.

8 porcji

Czas przygotowania: 15 minut + 8 do 24 godzin moczenia

Całkowity czas gotowania: 2 godziny

- 1 opakowanie mieszanki roślin strączkowych
- Olej z awokado lub sprej do smażenia
- 1 średniej wielkości cebula, pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku, rozgniecione
- 2 średnie marchewki, obrane i pokrojone w plastry
- 2 łydgi selera naciowego, pokrojone w plastry
- 1 puszka krojonych pomidorów bez soli i BPA
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne

1. Oplucz fasolę. Zalej ziarna 10 szklankami wody. Mocz fasolę przez 8 do 24 godzin.
2. Odsącz fasolę i włóż ją do garnku. Dodaj 8 szklanek wody. Gotuj fasolę około 60 minut.
3. Na dużej patelni rozgrzej olej z awokado. Przesmaż cebulę, czosnek, marchew, seler, pomidory, oregano, kminek, paprykę i pieprz cayenne. Odczekaj 3-4 minuty. Marchew i seler powinny być miękkie.
4. Przetóż warzywa do garnka. Gotuj danie na wolnym ogniu kolejne 30 minut. Gotowe rośliny strączkowe powinny być miękkie.

PROPOZYCJA PODANIA: Aby otrzymać danie obiadowe, podawaj z zielonymi warzywami liściastymi i dobrym źródłem białka.

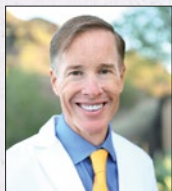
DIETA BEZGLUTENOWA: Ta wersja nie wymaga modyfikacji.

DIETA WEGAŃSKA: Ta wersja nie wymaga modyfikacji.

DIETA AIP: Brak wersji dostosowanych do twoich potrzeb.



Polecamy:



**Dr Alan Christianson** – lekarz medycyny, naturopata. Specjalizuje się w naturalnej endokrynologii, zwłaszcza w zaburzeniach tarczycy, nadnerczy i wątroby. Założył Integrative Health, złożone z grupy lekarzy, którzy pomagają odzyskać zdrowie pacjentom z chorobami tarczycy i opornością na utratę wagi. Dr Christianson mieszka w Phoenix z żoną i dwójkiem dzieci.

**Zdiagnozowano u Ciebie niedoczynność tarczycy  
lub zapalenie tarczycy typu Hashimoto?**

**Zmagasz się z objawami, takimi jak zmęczenie, zmiany nastroju,  
przyrost masy ciała i wypadanie włosów?**

**By poczuć się lepiej, próbowałeś już wszystkiego –  
leków, suplementów i modyfikacji diety?**

W tej książce znajdziesz kompletne rozwiązanie – plan żywieniowy, który pozwoli Ci pozbyć się objawów niedoczynności tarczycy czy choroby Hashimoto. Niezależnie od tego, jak długo zmagasz się z brakiem równowagi hormonalnej, nie poddawaj się. Możesz poczuć się lepiej. Zaslugujesz na to.

Jak udowadnia Autor, lekarz, który od wielu lat zajmuje się endokrynologią i zaburzeniami metabolizmu, modyfikacja spożycia jodu pomaga pokonać choroby tarczycy, nawet w przypadku osób cierpiących na ciężkie odmiany tych dolegliwości. Poznasz i samodzielnie zastosujesz innowacyjny plan żywienia, który jest zawarty w tym poradniku. Dieta jest tak skomponowana, abyś mógł bez trudu przygotować posiłki w swojej kuchni. Codziennie będziesz delektować się pysznymi potrawami, takimi jak: kurczak z brzoskwiniami i czarną fasolą, dyniowy przysmak, sałatka śródziemnomorska z koprem włoskim, sałatka nicejska czy czekoladowy koktajl z wiśniami. Już po 28 dniach poczujesz korzystną różnicę.

**Wypróbuj dietę przeciwzapalną, która skutecznie uzdrowi tarczycę  
i pokona objawy Hashimoto**

Patroni:

