



**WNZO:049: Jak dietą wyleczyć Hashimoto – jak zmianami w odżywaniu uporać się z teoretycznie nieuleczalną chorobą.**

**Opis odcinka:** <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p049>

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* **odcinek 49**. Dzisiaj będzie historia typu z życia wzięte, o tym jak zmianami w diecie można wyleczyć się z wydawać by się mogło nieuleczalnej choroby, jak się wyleczyć z Hashimoto.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Z czym lub kim kojarzy Ci się słowo kosmita?. Być może z inteligentną istotą pochodzącą gdzieś z kosmosu, gdzieś daleko od ziemi. Jednak to słowo możesz też skojarzyć z osobą, która w opinii większości ludzi jest oderwana od rzeczywistości, kimś kto nie stąpa twardo po ziemi, jest jakiś dziwny, inny. Jest pokusa, aby na taką osobę patrzeć z podejrzliwością, trzymać się od nich na bezpieczną odległość. To naturalne, włącza się tu podstawowy mechanizm obronny człowieka. Do rzeczy lub zachowań, które w jakiś sposób odbiegają od naszego wyobrażenia normalności, podkreślam, naszego wyobrażenia normalności traktujemy z dystansem, aby mieć szansę ocenić, czy są dla nas zagrożeniem czy też nie. Dokładnie w taki sposób większość z nas reaguje na osoby, które odżywiają się w odmienny od nas sposób, Ci, którzy są otwarci na zmiany na pewno przy okazji z ciekawością, jednak każdy z nas na początku z dystansem. Ja sam to czasem odczuwam, odczuwa to Tatiana i to samo mówią moi dzisiejsi goście. Jednak, jak się bliżej przyjrzymy tym kosmitom może się okazać, iż ta ich przysłowiowa odmienność jest czymś co w diametralny sposób poprawia jakość ich życia, jest czymś co każdemu z nas może pomóc poprawić jakość naszego normalnego życia.

Dla mnie ten odcinek podcastu jest szczególny, bo po raz pierwszy goszczę osoby, które, nie dość że poprzez zmianę nawyków żywieniowych osiągnęli coś niebywałego jeśli chodzi o zdrowie, to do tego są stałymi czytelnikami naszego bloga i słuchaczami tego podcastu. To jest historia z życia

wzięta, żywy dowód na to, że każdy z nas, pauza, każdy z nas może odżywiać się zdrowiej i żyć lepiej. Już nie przedłużając.... Miłego słuchania ☺

**Michał: Cześć! Witam Was serdecznie!**

Agnieszka: Cześć Michał!

Przemek: Cześć! Witaj!

**M: W dzisiejszym odcinku mam dwójkę gości. Jest nim małżeństwo - Agnieszka i Przemek. Witam Was jeszcze raz. Agnieszka i Przemek przedstawcie się proszę, powiedzcie kilka słów o sobie.**

A: To może ja zacznę. Ja jestem kobietą, żoną. Oprócz tego pracuję w firmie *Zarządzanie po ludzku*, w której prezesem jest Przemek. Ale oprócz, po godzinach, prowadzimy bloga - *ubogacani.pl*.

**M: O czym jest ten blog?**

A: Jest to blog o *relacjach*, o *zmianie świata* na lepsze. Bo my wciąż wierzymy, że zmianę świata na lepsze można rozpocząć od siebie.

**M: To bardzo dobry wstęp do tematu, który dzisiaj mamy. Dzisiejszy odcinek jest zainspirowany tym, że Ty Agnieszka się do mnie odezwałaś i przedstawiłaś mi swoją historię - bardzo ciekawą - tego jak *poprzez dietę*, można powiedzieć, *wyleczyłaś się* z bardzo poważnej choroby.**

A: Zgadza się.

**M: Może zacznijmy od tego - o jakiej chorobie mówimy i od jak dawna borykałaś się z tą chorobą?**

A: Ja odkąd pamiętam miałam *problemy ze zdrowiem* i rodzice chodzili ze mną od jednego lekarza do drugiego. Ale w czasach poprzedniego systemu - no był taki ustrój jaki był (śmiech) - więc raczej faszerowano mnie różnego rodzaju chemicznymi środkami. Mam tu na myśli różne *zastrzyki*, które

miały mi podnieść odporność, *szczepionki*, czy po prostu *wyjazdy* właśnie w moje rodzinne strony na Podkarpacie, żeby nie być tutaj na Śląsku, gdzie mieszkałam z rodzicami.

**M: A powiedz jakie to problemy zdrowotne były?**

A: Ja głównie byłam bardzo słabym dzieckiem - często chorowałam, łapałam wszelkie *infekcje*. Pamiętam jako dziecko, że było lato i ja jedyna leżałam właśnie z *grypą*, z jakimiś *bólami kości* w domu. Często też łapałam *zapalenie ucha*, jak chodziłam na basen. Więc nie pomagało mi to w mojej takiej codzienności, gdzie chciałam być aktywną dziewczynką, która nadaża nad rówieśnikami.

**M: Rozumiem. Gdzieś tam później pojawiły się też problemy z tarczycą?**

A: Tak. Bo później, gdy zaczęła się *diagnostyka* tak naprawdę tego co jest powodem takich częstych stanów zapalnych w moim organizmie, jakiś lekarz skierował mnie na badania właśnie *endokrynologiczne*. I wtedy nazwano to po imieniu, czyli choroba *Hashimoto*, *niedoczynność tarczycy*. I zaczęłam leczenie wtedy, czyli 12 lat temu.

**M: Na czym polegało to leczenie, wtedy 12 lat temu?**

A: Zaczęto... wtedy nie pamiętam jak się nazywał... chyba Letrox - tak nazywał się ten *hormon tarczycy*, który lekarz uznał, że będę musiała brać *do końca życia* i że jest to hormon naturalny, więc mam się nie przejmować. Ale że to będzie już konieczne do końca życia, żeby aplikować sobie taką dawkę codziennie rano przed śniadaniem.

**M: I jakie były efekty tej terapii?**

A: Takie same. Ja nie przestawałam *chorować*. Później w liceum, a jeszcze w kolejnym etapie na studiach ja po prostu dostawałam *większe dawki* tego leku, tego hormonu. Ale mój stan zdrowia jakby się *nie poprawiał* - raz lepiej raz gorzej, ale cały czas miałam te same *bóle*, te nawroty różnych chorób, takich *sezonówek*. Jeśli ktoś w moim otoczeniu był chory, to było praktycznie pewne, że ja też to złapię.

**M: I powiedz i co było dalej?**

A: I tak naprawdę później poznałam Przemka - bo to było 10 lat temu - i Przemek jak już stał się moim mężem zaczął *szukać rozwiązania*. Czyli zdziwił się jak to możliwe, że od tylu lat nie ma recepty i jakiegoś rozwiązania na moją chorobę i zaczął szukać. Ale myślę, że on lepiej o tym opowie (śmiech).

**M: Właśnie Przemek, poproszę Cię - powiedz gdzie szukałeś tych informacji i rozwiązań na problem już wtedy Twojej żony?**

P: No oczywiście pierwszym źródłem - jak to bywa w dzisiejszych czasach - jest i był *Internet*. Zacząłem przeszukiwać różne *fora*, szukać *osób*, które również chorują na to co moja żona i zacząłem się po prostu *kształcić* w tych dziedzinach. Potem stwierdziłem, że fajnie by było spróbować czegoś, czego tak naprawdę lekarze nam *nie proponowali*, a mianowicie przejść na tak zwaną *zdrową żywność i zdrową dietę*. Wtedy wydawało nam się, że już to praktykujemy, ponieważ staraliśmy się jeść dużo *warzyw i owoców*. Natomiast później im dalej wchodziłem w temat zdrowego odżywiania, tym bardziej przekonywałem się do tego, że tak naprawdę ta nasza zdrowa żywność, zdrowa dieta nie była do końca zdrowa i musieliśmy wprowadzić pewne *zmiany*.

**M: I jak dawno to było - kiedy te zmiany zaczęliście wprowadzać?**

A: Tak na serio, serio zaczęliśmy *rok temu* kiedy byliśmy w Warszawie i tam zaczęliśmy mnie diagnozować na różnego rodzaju *alergie pokarmowe*. I zastosowaliśmy coś takiego o czym Przemek przeczytał na jakimś amerykańskim portalu. Przemek dowiedział się, że w USA nie ma problemu z *uleczeniem Hashimoto, z uleczeniem niedoczynności*, która u mnie przeszła w niedoczynność, a potem znowu wróciła w nadczynność po tak zwanym *jodzie radioaktywnym*. I wtedy zaczęliśmy wyłączać między innymi *gluten*, potem *laktozę*. Co było bolesne tak naprawdę, bo ja do tej pory jak mam jakiś gorszy dzień to mówię: Przemku, dałbyś mi pszenną bułkę z mlekiem takim ze sklepu (śmiech). I tak naprawdę ja czułam duży żal, że jestem z czegoś ograbiona.

**M: O tym porozmawiamy jeszcze, ale wspomniałaś o takiej terapii jodem radioaktywnym - na czym to polega?**

A: To było bardzo trudne doświadczenie, bo chyba w 2013 roku ja przyjąłem taką *tabletkę*, która izolowała mnie od ludzi. I wypisano mnie do domu, nie mogłam mieć styczności z *jedzeniem*, bo nie mógłby mieć nikt inny z tym styczności, nie mogłam mieć styczności z *kobietami i z dziećmi*. I tak

naprawdę taki miesiąc *izolacji* pokazał mi, że ja nie chcę tak.

P: Ta terapia jodem radioaktywnym miała za zadanie *zniszczyć* tarczycę. To znaczy wówczas, gdy pojeliśmy leczenie właśnie poprzez *jod radioaktywny*, moja żona - jej tarczyca - była w stanie *nadczynności* i robiliśmy wszystko co tylko możliwe, aby ten stan przeszedł z powrotem w *niedoczynność*. I właśnie ta terapia tym jodem miała to spowodować - mianowicie chodziło tutaj o to, że poprzez podanie tego jodu tarczyca miała zostać *zniszczona* w znacznej części, a jej *objętość* miała się zmniejszyć dwukrotnie. Na szczęście jedna dawka tego jodu wystarczyła i faktycznie efekt został osiągnięty. Natomiast całe wyzwanie polegało na tym, że przez cały miesiąc moja żona była *odizolowana* od świata i tak naprawdę wszystko z czym miała styczność - to znaczy między innymi pościel, wszelkiego rodzaju ciuchy nadawały się do wyrzucenia, ponieważ były *napromieniowane* tym co żona wyrzucała ze swojego organizmu poprzez skórę. Więc tak naprawdę tutaj ten okres był *bardzo ciężki* dla nas, natomiast cieszyliśmy i cieszymy się dalej z tego, że to faktycznie już za pierwszym razem dało pożądany efekt.

**M: Czy ta terapia jodem radioaktywnym rozwiązała problem tarczycy Agnieszki?**

A: Nie, nie. Chodzi o to Michał, że jak mam nadczynność to wypadały mi *włosy*, łamały mi się *paznokcie* i ten organizm był tak *eksploatowany*, że ja chudłam w zasadzie z dnia na dzień i po prostu trzeba było temu zapobiec dość szybko. I my nie wiedzieliśmy co się dzieje, ktoś nam nawet powiedział z lekarzy: a może pani ma raka. Takie też historie były, bardzo trudne. Dużo *emocji* było w tym wszystkim, bo mi też *hormony* skakały więc tutaj obrywało się Przemkowi jako najbliższej osobie przy mnie, który wytrzymał to wszystko. Wiec to może Przemek jeszcze dopowie.

P: Tak naprawdę głównym zadaniem i celem poprzez *jod radioaktywny* był fakt, aby *zmniejszyć* tarczycę i przejść ze stanu *nadczynności* z powrotem w *niedoczynność* i następnie spróbować *unormować* te hormony do norm, które są wskazywane we wszelkiego rodzaju badaniach. Także to absolutnie nie miało za zadanie wyleczenie problemów z tarczycą, tylko po prostu przejście z nadczynności z powrotem w niedoczynność.

A: Czyli z jednej choroby w drugą...

**M: Aha. Tylko rozumiem, że z tych dwóch to niedoczynność jest mniej groźna niż nadczynność.**

A: To znaczy tak nam to przedstawiono i widzieliśmy też, że przy niedoczynności to ja mogę zająć w *ciężę*, przy niedoczynności mogę *normalnie funkcjonować*, a przy nadczynności organizm sam siebie *zwalcza* - jakby widzi w sobie agresora.

**M: Dobrze. Czyli w 2013 roku udało Ci się przejść z nadczynności do niedoczynności, natomiast to nie był dalej efekt końcowy, bo ciągle miałas problem z tą tarczycą. I jakie były kolejne kroki, które podjęliście, żeby znaleźć się w tym miejscu, w którym teraz jesteście?**

A: Przechodziliśmy przez szereg różnych *lekarzy*. Od takich lekarzy *pierwszego kontaktu*, po wyspecjalizowanych *endokrynologów* znanych na arenie międzynarodowej za bardzo duże pieniądze, byliśmy u *zielarzy*, byliśmy u *dietetyków*, konsultowaliśmy się też z osobami, które właśnie pracują z ludźmi z podobnymi *schorzeniami* jak moje z zagranicy. I powoli ten trop Przemka zaprowadził do *diety*. I też cały czas modliliśmy się, aby mieć gdzieś ten rozum, mądrość do tego, żeby znaleźć w końcu to rozwiązanie. Bo gorąco wierzyliśmy, że nie mogę być chora, że organizm człowieka jest tak zbudowany, że *ma być zdrowy*. I uparliśmy się na to, że tak właśnie będzie. I Przemek zaczął czytać o diecie, tak jak już też wspominaliśmy.

**M: I w ten sposób dochodzimy do tego okresu mniej więcej rok temu, kiedy to odstawiliście gluten, laktozę... co jeszcze?**

P: Na początku tak jak wspomniałeś było odstawienie *glutenu*, później odstawiśmy wszelkie *produkty mleczne*. Swego czasu jeszcze spożywaliśmy produkty z mleka na przykład owczego albo koziego, natomiast później zauważyliśmy, że żona również po tym nabiale czuje się nie najlepiej, więc stwierdziliśmy, że musimy odrzucić całość. A od jakiś czterech miesięcy odrzuciliśmy *mięso*. I tutaj z takim zastrzeżeniem, że odrzuciliśmy mięso *sklepowe i marketowe*. To znaczy będąc na Śląsku, tutaj gdzie mieszkamy, nie jemy mięsa w ogóle, natomiast na przykład jeżdżąc w Podkarpacie, w rodzinne strony żony i tam w sytuacji, w której na przykład świniak został ubity przez ciocię, wiemy że to mięso *nie jest faszerowane* różnymi na przykład hormonami, więc możemy je spokojnie jeść. I wówczas tam śmiejemy się, że mamy takie święto i faktycznie możemy najeść się mięsa do pełna. Natomiast będąc tutaj na Śląsku absolutnie tego mięsa nie spożywamy. Tutaj też jeszcze jedna bardzo ważna rzecz, która myślę że miała dość znaczny wpływ na zdrowie żony - chociaż nie było to bezpośrednio coś co jest związane z żywnością - to znaczy ja jako *osoba zdrowa* i niemiejąca żadnych problemów z jakimiś alergiami, czy ogólnie rzecz ujmując ze zdrowiem, również postanowiłem pomóc żonie w ten sposób, że te rzeczy, które ona odstawia *ja*

*również odstawiam*, mimo że nie muszę. I wiem, że to też miało bardzo duży *wpływ psychiczny* na nią, ponieważ ona otwierając na przykład lodówkę rano i zabierając się za robienie śniadania nie widziała tych produktów, które kiedyś lubiła a aktualnie nie mogła. Więc to też jest bardzo ważne, żeby znaleźć też *oparcie w najbliższych osobach*. Bo właśnie to czego nie widzimy, tego nam nie żal i to czego nie widzimy, do tego nas też nie ciągnie. I to też ma bardzo duży wpływ przy tego typu schorzeniach i przy *utrzymaniu konkretnej diety*.

**M: Ale to co zrobiłeś, to naprawdę piękne i szlachetne i na pewno możesz być wzorem dla wielu rodzin i osób, które są w podobnej sytuacji. Bo zgadzam się z Tobą, że jedna rzecz to jest to, że Agnieszka rzeczywiście nie musiała patrzeć na produkty, których nie może jeść, a druga to... no ja nie potrafię sobie wyobrazić większego *wsparcia* jak to, gdy najbliższa osoba nie musi, a jednak rezygnuje z czegoś *po to, żeby mnie wesprzeć, żeby mi było łatwiej*. Naprawdę fantastycznie!**

P: Tak, muszę przyznać, że faktycznie to było bardzo ciężkie. Bo na przykład w kwestii nabiału to w mojej diecie od zawsze mnóstwo było sera żółtego, mnóstwo było twarogu i mleka. I nagle tak odrzucenie tych produktów, które są bardzo szeroko rozpowszechnione i w bardzo wielu formach nam podawane było naprawdę *dużym wyzwaniem*. Natomiast to co powiedziałem wcześniej - są rzeczy *ważne i ważniejsze*. W tym wypadku *zdrowie żony* było i jest w dalszym ciągu na pierwszym miejscu, więc myślę że odrzucenie przeze mnie sera żółtego nie jest ogólnie rzecz ujmując aż takim dużym wyzwaniem, jeśli chodzi o najbliższą mi osobę.

**M: Tak. Dobrze. Nie trzymajmy już słuchaczy dłużej w niepewności i powiedzcie co dzięki zmianie diety udało się Wam osiągnąć?**

A: Dysponujemy takimi wynikami - mianowicie zrobiliśmy *badanie* w grudniu 2015 roku, gdzie między innymi moje *TSH*, taki *hormon tarczycy*, wynosił ponad 170. Dodam, że norma jest do 4. Dzisiaj gdy w zasadzie tydzień temu jak zrobiliśmy badania, to mam to TSH na poziomie 1,9, więc różnica jest *kolosalna*. Nikt nie może uwierzyć, że to tylko i wyłącznie dietą (śmiech).

**M: To jest, słuchajcie, niecałe pół roku - znaczy około pół roku, tak?**

A: Tak, tak, *pół roku*.

**M: Czyli przez pół roku TSH, bo to jest poziom *tyreotropiny* - strasznie trudny wyraz, ledwo go mogę przeczytać - obniżył się ze 170 do niecałych 2, czyli jak rozumiem teraz jest w normie?**

A: Tak, teraz możemy *starać się o dzieciątka*, bo wszyscy lekarze mówili, że musimy zbić do 2,5 a ja nie mogłam zejść *przez 12 lat* do tego poziomu. Nigdy nie miałam *takich wyników* jak teraz. A tylko teraz *zmieniałam dietę* na taką, w której będziemy już trwać, po prostu chcemy być zdrowi.

**M: To są wyniki badań, więc trudno to podważać. A powiedz jak Ty się czujesz teraz, po tych sześciu miesiącach na tej nowej diecie?**

A: Bardzo często nie piję żadnych *kaw*. Nie muszę, mam *energię*. Moja *cera* wygląda na zdrowszą. Śmieję się do Przemka, że wyglądam *młódziej* - mieliśmy już kilka takich zabawnych sytuacji, ale to chyba na inną okazję. Ja w ogóle *nie choruję*. Te początkowe lata naszego małżeństwa kiedy to ja całe tygodnie potrafiłam przeleżeć w łóżku - nie z lenistwa, tylko bolały mnie kości - to już jest przeszłość, ja tego nie mam dzisiaj. I dlatego zdecydowaliśmy się napisać do Ciebie (śmiech), żeby *podzielić się* tym z innymi.

P: To może ja tu jeszcze dopowiem, bo może nasi słuchacze zastanawiają się: co oni tak naprawdę *jedzą*? Bo powiedzieliśmy wcześniej, że odrzuciliśmy *gluten*, jak wiemy gluten jest w bardzo dużej ilości produktów, odrzuciliśmy *laktozę*, czyli wszelkiego rodzaju sery, twarogi, nabiały i tak dalej. Odrzuciliśmy też *mięso*, przynajmniej tutaj na Śląsku. Więc tak naprawdę część z osób może się zastanawiać czym my w ogóle się żywimy, tak jak nasi rodzice na początku śmiali się z nas, że jemy tak naprawdę tylko kielki i sałatę, bo nic innego nam nie wolno. Także chciałem Wam jeszcze powiedzieć tutaj w tym miejscu, że zmieniając naszą dietę nie tylko zaczęliśmy tak jakby *oszczędzać* na jedzeniu - bo wbrew pozorom zdrowa dieta nie jest wcale droższa od tej, którą praktykujemy na co dzień. Sam się zdziwiłem, a wiem co mówię, ponieważ w naszej rodzinie to ja robię zakupy spożywcze co tydzień, więc o wiele lepiej orientuję się w cenach niż moja żona na przykład. Więc tak naprawdę kupuję tylko i wyłącznie rzeczy *nieprzetworzone*, czyli: *warzywa*, *owoce*, wszelkiego rodzaju *strączki*, *kasze*, dodatkowo *orzechy*, *migdały*, kupujemy *wafle ryżowe*, czasem moja żona sama robi *chleb* więc tutaj jest to wymienne i tak naprawdę do smażenia używamy tylko i wyłącznie *oleju kokosowego nierafinowanego i tłoczonego na zimno*, a do sałatek dodajemy *oliwy ekstra virgin*. I tak naprawdę to jest cała nasza paleta produktów, które spożywamy. I tak naprawdę jedna ze śmieszniejszych historii, gdzie na początku przeszliśmy na tą dietę i zaczęliśmy próbować gotować coś z tych produktów, to początki były dość ciężkie, ponieważ nie potrafiliśmy ich *przyprawić*, nie



potrafiliśmy ich ze sobą *połączyć* i tak naprawdę te nasze obiady były takie dość suche i mało smaczne. Co na początku też nie ułatwiało nam zadania i trzymania diety.

A: Ja nauczyłam się *na nowo gotować*. Uczyliśmy się, nadal się uczymy, *przyprawiać* nasze przepisy. I dzisiaj to jak przychodzą znajomi do nas, to się zadziwiają jakie to jest *pyszne*, jak to możliwe że coś jest tak pysznego. Tu nie ma mięsa, to co to jest? Niemożliwe że tu nie ma mięsa. I jest autentyczna historia gdzie podając ludziom potrawkę mówię: nie, nie ma mięsa, to są boczniki. I jest to przepyszne, nie widać że nie ma mięsa. My tego na dzień dzisiejszy nie czujemy, chociaż byliśmy przerażeni na początku, fakt. Tylko że to się opłacało, że nie taka ta *nowa dieta* straszna jak ją malują.

**M: Ciekawą rzecz Przemek powiedziałeś - coś co ja też zauważam w naszym budżecie domowym – to, że zdrowe odżywianie wcale nie oznacza, że to musi być droższe odżywianie. Wręcz przeciwnie może być tańsze.**

P: Dokładnie tak, bo same rachunki mówią za siebie. Gdyż na początku robiąc zakupy gdy byliśmy małżeństwem, jedliśmy po prostu jeszcze powiedzmy wszystko, *rachunek tygodniowy* w większym sklepie wynosił 200-250zł co tydzień. A teraz tak naprawdę jeżdżąc na zakupy rzadko przekraczam kwotę 130zł, a również kupuję prowiant tak naprawdę na cały tydzień. Więc tutaj jakby ceny mówią też same za siebie.

**M: A powiedzcie co w tej zmianie diety było dla Was najtrudniejsze?**

A: Ja myślę, że odstawienie *laktozy*. Bo o dziwo mięso nie poszło nam tak ciężko jak laktoza. Nie mogliśmy wyobrazić sobie życia bez *sera*, ja nie wiedziałam jak robić *sosy*. Dziś wiem jak zrobić *beszamel* bez tak naprawdę tych produktów, które wkłada się do tego przepysznego sosu. Szukaliśmy różnych alternatyw jak zrobić na przykład *parmezan* wegański i szperaliśmy w Internecie, szukaliśmy na *forach*, rozmawialiśmy ze *znajomymi*. Wy macie na swoim *blogu* mnóstwo ciekawych przepisów, które już czerpiemy (śmiech).

**M: Dziękuję (śmiech).**

A: Więc myślę, że *nabiał* był taki najtrudniejszy, przynajmniej w moim odczuciu. A u Ciebie Przemku?

P: Ja tak jak wspomniałem wcześniej - również myślę, że tutaj kwestia *nabiału* i głównie *serów* była najtrudniejsza do odstawienia. A z czasem tak naprawdę przestajemy w ogóle myśleć o tym, że kiedyś jeszcze kupowaliśmy ser żółty i zawsze rano robiliśmy sobie tosty. I tak naprawdę człowiek o tym nie myśli, bo tak jak też wspomniałem wcześniej - otwierając lodówkę nie ma tych produktów i skupiamy się na tym co jest. A jest sama *żywność nieprzetworzona*, zdrowa i którą można się *najeść*, można naprawdę *odżywić* organizm. I można wiele rzeczy się nauczyć i *eksperymentować* w kuchni - co niewątpliwie jest pasją mojej żony, która czasem w ramach *relaksu* dosłownie wpada do kuchni, otwiera lodówkę, wyciąga poszczególne produkty i stara się z nich zrobić coś czego jeszcze nikt nie stworzył wcześniej.

A: Tak, zgadza się. Na przykład dzisiaj zrobiłam *naleśniki z kaszy jaglanej* - część kaszy jaglanej była gotowana, część po prostu namoczona na noc i przed tym nagraniem zjedliśmy sobie po dwa solidne naleśniki z taką pastą z awokado i pomidorkami. I Przemek - dorosły mężczyzna, uprawiający czynnie sport jak najbardziej mógł się *najeść* takimi dwoma gigantami. Więc nie chodzimy głodni (śmiech).

**M: A powiedzcie, jak na Wasze zmiany w sposobie odżywiania reagują znajomi i rodzina?**

P: Na początku troszeczkę powiem szczerze, że czuliśmy się jak *kosmici*, bo idąc na przykład do naszych rodziców i oni oczywiście tak jak zawsze na przykład kładąc na stół *sernik* albo jakieś inne *ciasto*, bądź idąc do rodziców na obiad gdzie standardowo jest powiedzmy *schabowy*, ziemniaki i surówka, no słyszeli od nas, że po prostu my *nie możemy* tego jeść i że muszą... znaczy muszą - jeżeli chcą, żebyśmy coś zjedli, to po prostu muszą bardziej uważać na to, co jest *w składzie* tych produktów, bo to wszystko rzutuje na *zdrowie* mojej żony. Ale takie były *początki* - początki jak wiemy nie tylko w diecie i w odżywianiu są trudne, ale ogólnie rzecz ujmując. A teraz jest taki stan, że idąc do tych samych rodziców otrzymujemy na przykład wcześniej telefon od mojej mamy, która właśnie robi zakupy na ciasto, dzwoni do mnie i pyta się czy dany produkt może kupić i dołożyć do ciasta, żeby „Agusi nic nie zaszkodziło”. Więc tak naprawdę widzimy teraz to, że nie tylko nasza dieta wpływa na *nas samych*, ale też powolutku zmieniamy nawyki u *naszych rodzin*. Co jest bardzo ważne, bo przecież nie chodzi o to, żebyśmy my tylko czerpali ze zdrowego odżywiania się, ale również nasza *rodzina i bliscy*.

**M:** Tak. Bardzo ładnie powiedziane - żeby dzielić się tym *darem*, tą wiedzą, tym wspaniałym *samopoczuciem* jakie może być po zdrowym jedzeniu z tymi, którzy są dla nas najcenniejsi. Super. A powiedzcie jakie *plany* związane ze zdrowym odżywianiem, zdrowym stylem życia macie na przyszłość?

A: Chcemy... przede wszystkim teraz staramy się o *dzidziusia* - tak naprawdę od tygodnia (śmiej), więc to jest całkowicie świeża sprawa. I chcemy *trzymać tą dietę*. Cały czas też *obserwujemy* sami siebie i na co *reagują* nasze organizmy i albo dokładamy sobie jakiś produktów albo odejmujemy, w zależności od tego jakie wyniki widzimy. Tak naprawdę cały czas obserwujemy sami siebie. Dieta też, tak widzimy, zwiększa *samoświadomość*. I jak poznajemy ludzi, tak jak na przykład Ty i Tatiana, to nagle okazuje się, że obcy ludzie mają tyle z nami *wspólnego*. I to też jest niesamowite, gdy zaczynamy z przypadkowo czasami poznanymi ludźmi rozmawiać o diecie i nagle *nie ma barier* - to też jest piękne.

**M:** Ciekawą rzecz powiedziałaś o tym *obserwowaniu organizmu*, bo pamiętam jeszcze kilka lat temu, gdy dopiero zaczynałem interesować się zdrowym odżywianiem, to dla mnie to było coś jak z kosmosu - ktoś mi mówi, że on zje i on jakoś inaczej się czuje i właśnie że obserwuje swój organizm. I każda osoba, która wtedy coś mówiła, pisała o zdrowym odżywianiu właśnie kładła na to nacisk - żeby obserwować swój organizm. Dla mnie to było czymś takim zupełnie *abstrakcyjnym*. Natomiast rzeczywiście jak się zaczyna tego doświadczać, no to to jest *niesamowite*. Bo ja choćby ze swojego przykładu podam - teraz eksperymentuję z dietą rozdzielną, żeby nie łączyć białek i węglowodanów, no i obserwować co się dzieje z trawieniem, z moim samopoczuciem i to naprawdę czuć. Czuć jeżeli coś zmienimy w diecie, okazuje się nagle że żołądek robi się twardy, że po jedzeniu nie wstajemy rześko i lekko, tylko czujemy się jakoś tak bardziej ociężałe. A powiedzcie jak to z Waszej perspektywy wyglądało? Właśnie jak Wy obserwujecie swoje ciało i jakie wnioski wyciągacie z tego?

A: Bo widzisz Michał, to co Ty powiedziałaś, to jest nam bardzo bliskie. My normalnie pracujemy, dużo jeździmy, podróżujemy i myśleliśmy, że zmiana diety to będzie taki straszny *ciężar* dla nas, że wszędzie będziemy musieli *taszczyć własne jedzenie*, że nie będziemy mogli pójść już na spotkanie biznesowe do restauracji - co jest bzdurą. Tak naprawdę widząc *efekt*, czyli lepsze wyniki, moje samopoczucie, ja staję się *świadoma siebie*. I już nie biegnę tak strasznie w takim dzikim pędzie, nie zwracając uwagi zupełnie na samą siebie. Zawsze byłam albo w *przeszłości* albo w *przyszłości* - zastanawiałam się co będzie za chwilę, a teraz dużo bardziej - jeszcze cały czas do dopracowania -

ale dużo bardziej jestem *tu i teraz*. I myślę, że mógłby też to powiedzieć Przemek i przytaknąć (śmiech) - mi tutaj kiwa głową, że tak. Bo to co Ty powiedziałaś - *własne ciało*, dopiero wtedy zaczynamy go słuchać, kiedy coś zaczynamy zmieniać, kiedy ono jest *dla nas ważne*, kiedy pozwalamy sobie na to, żeby wysłuchać samych siebie. Tyle zwracamy uwagi na to inni mówią, tyle zwracamy uwagi co mówią w mediach, lekarze, inni specjaliści, a samych siebie czasami nie słuchamy. Nie wiem czy Przemek chciałby coś...?

P: Dla mnie na początku największą *barierą* w głowie było nie do przeskoczenia to, że od zawsze na obiad był talerz z dużym kawałkiem mięsa - od zawsze *królował schabowy* i bardzo dużo tego prowiantu spożywałem. I tak naprawdę teraz mając na względzie to, że przechodzę na *dietę bez mięsa* jakoś nie mogłem przeskoczyć w swojej głowie tego faktu, że - jak ja się *najem*? Jak ja się najem? Czym ja się najem tutaj? Sałatą? Jakimś pomidorem? Jakąś surówką? Przecież to jest niemożliwe żeby facet, który bardzo dużo *biega*, który jest ciągle *w ruchu* najadł się czymś takim. I dla mnie tutaj bariera bardziej była *w głowie* do przejścia. Natomiast w sytuacji, w której zacząłem to wdrażać i faktycznie na moim talerzu zamiast dużego kawałka mięsa w postaci schabowego, widniały bardzo *duże ilości warzyw* - na przykład potrafiłem zjeść całą główkę kalafiora plus inne warzywa i do tego na przykład jakieś *strączki*, to faktycznie idzie się tym najeść. Człowiek po takim posiłku *nie czuje się ociężały*, bo nie wsiąknął do swojego organizmu bardzo dużej ilości tłuszczu, tylko bardzo dużo  *błonnika i witamin*, więc reakcja organizmu jest diametralnie różna. I poprzez ten błonnik również organizm bardziej jest *nasycony* i dłużej można funkcjonować i wykonywać różne inne czynności.

**M: Tak. A powiedzcie jakie są obecnie Wasze ulubione potrawy?**

A: Ja bardzo lubię *naleśniki*. I te naleśniki właśnie dzisiaj robiłam. Uwielbiam eksperymentować z *ciastami, muffinkami*. Więc na przykład ostatnio robiłam a'la *sernik* z kaszy jaglanej, gdzie nie ma ani oczywiście odrobiny sera, tylko jest kasza jaglana, mleko roślinne, najczęściej jest migdałowe albo kokosowe albo mieszanka tych dwóch i laska wanilii po prostu. I jest to przepyszne. Albo z cieciorki robię *brownie* z prawdziwym kakao. Istnym hitem teraz na mecze jest namoczona cieciorka na noc i chrupiemy sobie taką *cieciorkę* przyprawioną i wrzuconą do pieca i to są jak Przemek się śmieje - takie *chipsy*. Nie wiem czy Przemek coś powie? (śmiech)

P: Ja przychyliam się tutaj do *sernika z jaglanki* - jest po prostu rewelacyjny i jakby mi ktoś dał do spróbowania właśnie ten sernik i wcześniej zakrył mi oczy, to byłbym przekonany, że tam jest ser. Po

prostu jest taki smak, że naprawdę trzeba spróbować żeby tego doświadczyć. A jeszcze jedną rzeczą, którą bardzo lubię i też świetnie się nadaje na mecze, to są *chipsy warzywne*, które również kroimy albo w paski albo po prostu normalnie jak frytki w słupki i wrzucamy do pieca. I po prostu rewelacja totalna i bardzo zdrowa przekąska na wieczorne mecze.

**M: Też to znamy i do tego czasem serwujemy sos pomidorowy z jakimiś ziołami.**

A: O... super! (śmiech)

**M: I jeszcze jedno pytanie mi się nasunęło, trochę nawiązujące do tych wspaniałych wyników, które osiągnęłaś z tym TSH, które ze 170 do poniżej 2 spadło w ciągu pół roku - powiedz czy tym wynikiem dzieliłaś się z jakimś lekarzem, który mógł to skomentować.**

A: Tak. Byłam ostatnio u *ginekologa-endokrynologa*, żeby skonsultować z nim czy w takim razie skoro mam TSH poniżej 2,5 to czy możemy starać się o dzieciątko. I jak najbardziej dał nam zielone światło i powiedział, że ten wynik 170 to musiała być jakaś *pomyłka* w laboratorium, że przecinek musiał się tutaj im przestawić, że to bardzo dziwne, bo nie ma takich dużych wyników. No... już nie polemizowałam, jakby będąc tyle lat pacjentką, ja wiem, że nie ma co polemizować - jeśli ktoś nie chce, to ja na siłę nie będę opowiadać. Ty chcesz, więc... (śmiech)

**M: Tak. A tylko jeszcze dopytam - a te TSH 170 to było jedno badanie, czy było ich więcej?**

A: To akurat było jedno, ale ja się *upewniałam* w laboratorium, bo też byłam bardzo zdziwiona. Co więcej byłam u *lekarza rodzinnego*, która powiedziała, że bezwzględnie musimy zwiększyć dawkę Euthyroxu, czyli hormonu tarczycy do 250. I znowu to *konwencjonalne* podejście, czyli zwiększamy dawkę hormonów tarczycowych, zwiększamy, zwiększamy, zwiększamy...

**M: A czy teraz bierzesz jakieś lekarstwa?**

A: W tej chwili biorę *witaminę K, D*, no i ponieważ nie jemy mięsa to *B12*. No i *kwask foliowy*, no bo wiadomo.

**M:** Tylko takie typowe suplementy, witaminki. Super. Jeszcze takie pytanie - gdybyście mogli cofnąć się w czasie do momentu, gdy pierwszy raz zostały zdiagnozowane u Agnieszki problemy z tarczycą, to co teraz mając tą wiedzę, co teraz zrobilibyście inaczej?

P: Myślę, że wprowadzilibyśmy po prostu tą dietę, którą mamy teraz *o wiele szybciej*. Ponieważ też troszeczkę błędem z naszej strony był fakt, że już długo, długo *zbieraliśmy się* do tej diety bezglutenowej, ale jednak gdzieś tam nasza *siła woli* nie była aż taka mocna. I powiedzmy dwa dni faktycznie trzymaliśmy się tego, trzeciego dnia zjedliśmy sobie coś glutenowego i uważaliśmy, że w *małych ilościach* to nie zaszkodzi. Więc tak niby przechodziliśmy na tą dietę, ale tak nie do końca, niby nie jedliśmy poszczególnych produktów, ale raz na jakiś czas się zdarzało. Więc brakowało nam troszeczkę konsekwencji i samodyscypliny w tej kwestii. A potem jak już faktycznie podeszliśmy do tego od A do Z, tak jak należy, no to efekty i wyniki mówią same za siebie.

A: Przyznam Ci się Michał, że ja kiedyś uważałam ludzi, którzy są na takich dietach za *dziwaków*, że to taka burżuazja, że to taka *moda* i że to może dla nich, ale my nie mamy na to pieniędzy ani czasu, ani w ogóle energii. I zawsze wydawało mi się, że to jest takie byle co, że trzeba zjeść, no bo trzeba mieć siły, ale nie patrzyłam na to co ja jem. *Jesteś tym co jesz* (śmiech), czym się karmisz. Więc myślę, że to też było oprócz tej *niekonsekwencji*, o której wspomniał Przemek, to też były takie naleciałości pewnych *opinii obiegowych*, które nie dotyczą nas, nie myśleliśmy wtedy sami.

**M:** Czyli gdybyście stanęli w takiej sytuacji jeszcze raz, to dużo wcześniej byście tą dietę wprowadzili.

A: Zdecydowanie.

**M:** Super. To też może być wskazówka dla innych ludzi, którzy są w podobnej sytuacji.

A: Mam nadzieję tylko, że właśnie przy zmianie diety ludzie będą *mądrzy*, żeby po prostu nie rzucać się z tak zwaną motyką na księżyc, tylko właśnie *obserwować siebie*. Ja myślę, że tutaj cenne wskazówki może powiedzieć Przemek, bo to on do tej pory mówi mi, że na przykład czegoś nie powinnam jeść, gdy mi gdzieś tam moja siła woli pada. Więc może Przemku...

P: Tutaj wracamy też do tego o czym mówiliśmy wcześniej - *znaczy każdy organizm jest inny*, każdy z nas reaguje inaczej na poszczególne produkty i na przykład to co zdaje egzamin u nas i na przykład

nie wywołuje żadnych niepożądanych reakcji, może zupełnie inaczej zadziałać na przykład u Ciebie Michale. I tutaj właśnie bardzo ważne jest to, żeby *obserwować swój organizm* i nie patrzeć sztywno na to co inni jedzą, a co odrzucili. Patrzmy *na siebie*, próbujmy różnych rzeczy. Oczywiście próbujmy różnego rodzaju diet, ale *z głową*, a nie stricte wyrzucamy poszczególne produkty, bo ktoś napisał, bo ktoś tak powiedział. Tylko obserwujmy swój organizm i jeżeli od razu zauważamy, że coś *nie działa* tak jak należy, że te wyniki naszej diety zupełnie nie są takie jak oczekiwaliśmy, to może być właśnie oznaka braku na przykład jakiejś *witaminy* albo braku po prostu *kalorii* najzwyczajniej w świecie. Bo ktoś kto do tej pory spożywał powiedzmy 3000 kalorii dziennie nagle schodzi z dietą do 1500 kalorii na dzień, no to siłą rzeczy zobaczy różnicę, ale w tym wypadku na minus. Bo nagle organizm nie ma skąd tej siły wziąć.

A: A ja też dodam, bo ja na początku przynajmniej jak odstawiliśmy gluten i laktozę a później jeszcze mięso - miałam na przykład *zawroty głowy*. I zastanawialiśmy się z Przemkiem, mieliśmy taki dylemat, czy to dlatego, że to jest negatywnie, czy to jest *in plus*. Ale po czasie zobaczyliśmy, to też właśnie ten czas - że robiliśmy sobie na przykład *deadline* - jeśli za dwa tygodnie będę mieć takie same objawy, to po prostu ostawiamy, odrzucamy. Ale żeby organizm *się oczyścił*. Bo jednak mój organizm był bardzo zatruty tymi wszystkimi chemicznymi rzeczami.

**M: Tak. I to potrzeba czasu, żeby te naturalne metody oczyszczania zadziałały i żebyśmy to wydalili. Bardzo cenna wcześniej uwaga Przemka, to żeby rzeczywiście nie patrzeć sztywno na to co komuś pomogło, tylko traktować to raczej jako *inspirację* i eksperymentować u siebie i patrzeć jaki wpływ to ma konkretnie na nas. Bo rzeczywiście to co u jednej osoby zadziała, niekoniecznie musi zadziałać u nas.**

P: Dokładnie tak.

**M: Dobrze. Gdyby ktoś ze słuchaczy miał jakieś pytania, to gdzie Was może znaleźć w sieci?**

A: Ja myślę, że najlepiej by było jakby ktoś napisał do nas na [kontakt@ubogacani.pl](mailto:kontakt@ubogacani.pl) albo po prostu wszedł na [ubogacani.pl](http://ubogacani.pl) i tam kliknął w zakładkę 'kontakt' gdyby zapomniał maila (śmiech). Albo skontaktował się z Wami, przecież macie do nas namiar, to zawsze możecie przekazać śmiało.

**M:** Oczywiście przekazemy. Natomiast ja też w notatkach do tego podcastu dam *linka* do Waszego bloga, żeby zainteresowani słuchacze mogli od razu bezpośrednio sobie kliknąć i Was tam odnaleźć.

A: Dzięki!

P: Dziękujemy.

**M:** Serdecznie Wam dziękuję za wywiad, za to że podzieliliście się tą *radosną* wiadomością, bo rzeczywiście panuje takie przekonanie, że Hashimoto jest chorobą nieuleczalną. A okazuje się, że w prosty sposób poprzez *zmiany nawyków*, poprzez zmiany tego co jemy możemy naprawdę bardzo, bardzo sobie pomóc. Także to bardzo cenne i dziękuję Wam za to, że tym się podzieliliście.

A: Dziękujemy i mamy nadzieję, że pomogliśmy chociaż jednej osobie. Warto było (śmiech).

**M:** Oj tak, dziękuję bardzo. Do usłyszenia!

P: Dzięki wielkie! Cześć!

Pomimo tego, że tę rozmowę nagrywaliśmy jeszcze przed wakacjami, ciągle jestem pod wrażeniem, pod wrażeniem tego co Przemkowi i Agnieszce udało się osiągnąć, gratuluję!

A teraz, wracając na ziemię chcę w szczególny sposób uhonorować kilkoro moich słuchaczy. Osoby, które nie tylko słuchają moich podcastów, ale również poszły o kok dalej i postanowiły mi o tym powiedzieć. Jak to zrobiły? Otóż zostawiły swoją opinię w systemie iTunes. Wiem, że męczę Was, czasem do znudzenia zachęcając do pozostawiania oceny podcastu w iTunes, ale naprawdę, naprawdę) jest to dla mnie bardzo ważne. Dzięki takim opiniom, opiniom, mój podcast dociera do coraz szerszego grona słuchaczy na czym mi niezmiernie zależy.

Najświeższą opinię, podpartą 5cioma gwiazdkami pozostawił Michał Stanecki, ho, ho mój imiennik. Michał napisał: Ciekawie i inspirująco. Brawo! Dziękuję Michale. Wcześniejsza opinia też z 5cioma gwiazdkami jest do Pollonius: Bardzo ciekawy podcast na temat zdrowego odżywiania. Polecam! Jeszcze jedna ocena autorstwa Eexpert: Szukasz wiedzy i mądrych inspiracji – dobrze trafiłeś.



Bardzo Wam dziękuję, ale w sposób szczególny dziękuję osobie z nickiem Pkaras. Pkaras napisał, uwaga: Więcej Niż Zdrowe odżywianie to najlepszy polski podcast! Codziennie słucham dziesiątki podcałów po angielsku, niemiecku, francusku i polsku i w prawdzie jest wiele podcastów, zwłaszcza amerykańskich bardziej profesjonalnie wyprodukowanych, to z polskich podcastów najbardziej lubię słuchać właśnie tego. Jest zdecydowanie najciekawszy i najprzyjemniejszy do słuchania. Epizod z panem Antonim Huczyńskich rozłożył mnie na łopatki. Dziarski dziadek ze swoją wiedzą, doświadczeniem, swoją energią i swoim entuzjazmem po prostu wymiata. Słuchałem go dwa razy, żeby nic nie umknęło mojej uwadze. I ten ładunek wiedzy i emocji mam wciąż w pamięci. Pełen szacun! Jestem pełen podziwu. Polecam też odcinek o pasji jeżdżenia rowerem. Ale postawa Antoniego wywarła na mnie największe wrażenie ze wszystkich!

Powiem tak. Jest mi przenieżmiernie miło, że to co robię, że to jak nagrywam i co nagrywam może spotkać się aż z tak mega pozytywną oceną. Bardzo Ci dziękuję za tę ocenę i oczywiście dziękuję też każdej innej osobie, która mi zostawiła ocenę w iTunes. Jeżeli Ty jeszcze takiej oceny nie zostawiłaś / zostawiłeś to na blogu we wpisach z publikacją podcastów jest dołączony filmik instruktorzowy jak taką ocenę na iTunes zostawić. Jest on w części Oceń mój podcast i z góry dziękuję za pozostawienie swojej oceny.

Notatki do podcastu jak zwykle znajdziesz pod bezpośrednim linkiem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p049](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p049), a my słyszymy się już za dwa tygodnie w..... odcinku .....50tym.

Właśnie to będzie już 50ty odcinek mojego podcastu i z tej okazji mam dla Ciebie niespodziankę. A skoro to niespodzianka to wyłamię się z konwencji zapowiadania kolejnych odcinków i nie powiem nic więcej, oczywiście tym razem tylko. Do usłyszenia za 2 tygodnie w jubileuszowym o50tym odcinku podcastu. Cześć!