

# Post do postu, podcast do podcastu

- [do podcastu o Hashimoto](#)

Umieściłam dzisiaj na stronie internetowej [ajwendieta.pl](http://ajwendieta.pl) podcast na temat [Hashimoto](#), który zawiera wskazówki co należy a czego nie można jeść cierpiąc na tę chorobę. Z miejsca wpis ten stał się wyjątkowo kontrowersyjny.

Od razu podkreślam, że opublikowane treści poparte są doświadczeniami z mojego gabinetu. Obecnie moimi pacjentami są głównie osoby cierpiące na choroby autoimmunologiczne w tym większość z nich na Hashimoto. Są też pacjenci z insulinoopornością, cukrzycą typu I, łuszczycą, reumatoidalnym zapaleniem stawów, łuszczycowym zapaleniem stawów, toczeniem. Są wśród nich również dzieci z atopowym zapaleniem skóry czy młodzieńczym zapaleniem stawów. Także mogę powiedzieć, że spora ilość pacjentów przewinęła się przez mój gabinet, na termin czeka się około cztery do pięciu miesięcy.

Zatem gdyby dieta, którą proponuję nie była skuteczna, to mój gabinet byłby raczej omijany szerokim łukiem a po okolicy roznosiłaby się wieść, że Ajwen to heretyk. Co ciekawe, zdarza się, że do mojego gabinetu przychodzą lekarze, albo przysyłają do mnie swoich pacjentów. Przyjeżdżają do mnie osoby od endokrynologów z całej Polski, co jest dla mnie niesamowitą nobilitacją.

## Źródła wiedzy

Swojej wiedzy nie opieram na treściach, które [zaproponowano mi na studiach](#), ani z publikacji, które tam polecano. Czerpię ją z innych źródeł – są to przede wszystkim publikacje anglojęzyczne. Zawsze ściągam te najbardziej aktualne z Amazona - amerykańskiego portalu. Nie będę ich teraz wszystkich wymieniać, jeśli zajdzie taka potrzeba mogę udostępnić bibliografię, którą się posługuję. Czerpię głównie od takich autorów jak: dr Joseph Mercola, Chris Kresser, Amy Myers, która w swojej klinice skutecznie wprowadza w remisję choroby autoimmunologiczne, dr Terry Wahls, której udało się wyjść ze stwardnienia rozsianego i z osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim zmieniła się w osobę aktywną fizycznie.

W moim [oświadczeniu na stronie \[ajwendieta.pl\]\(http://ajwendieta.pl\)](#), pisałam o tym dlaczego nie polecam piramidy żywienia, jak i podstawowych, ogólnie uznanych za prawidłowe, wytycznych co do zdrowego odżywiania. Uważam, że największe zło znajduje się w węglowodanach, ale nie jestem zagorzałym przeciwnikiem wszelkich węglowodanów. Jeśli, ktoś ma większy wydatek energetyczny, większe zapotrzebowanie, określoną specyfikę pracy, to węglowodany wchodzi do diety. Tylko kwestia dopasowania jakiego rodzaju węglowodany możemy komuś polecić (owoce, kasze, jakie kasze, skrobiowe warzywa, jakie warzywa skrobiowe, pseudozboża).

## Protokół autoimmunologiczny

Osoba na protokole autoimmunologicznym nie powinna jeść kasz, ale może dostarczyć węglowodany z takich źródeł jak warzywa skrobiowe (nie z psiankowatych) – bataty, maniok, banany (plantain). Jest dostępna również mąka bananowa. Oczywiście, słyszałam argumenty, że to jest drogie, nienormalne, że jak tak można postępować. Usłyszałam nawet, że jestem food nazi, tworzę sektę Ajwen, jestem niezrównoważona psychicznie i robię pacjentom szkodę.

Gdyby tak było, to podejrzewam, że nie przychodziliby do mnie lekarze i nie wysyłaliby do mnie swoich podopiecznych. Kiedy pacjenci do nich wracają, widzą jakie są ich wyniki i osiągnięcia. Zatem mam poczucie, że to co robię, robię we właściwy sposób.

Dlaczego część z Was zarzuca mi, że chcę coś zrobić dla czyjejsz szkody? Zobaczymy jak będzie za dwadzieścia lat? – odgrają się „anonimowi” słuchacze.

## Zdrowienie

Jeśli przychodzi do mnie człowiek, który choruje na łuszczycę, atopowe zapalenie skóry, nadwrażliwe jelito, przewlekłe biegunki czy wspomniane Hashimoto, ma problem ze wstaniem z łóżka, a po kilku miesiącach jest zupełnie zdrową osobą (w swoim odczuciu i patrząc na wyniki badań krwi), to powinnam go straszyć – „zobaczymy co będzie za dwadzieścia lat, bo poprawa zdrowia jest tylko chwilowa?” Do tej pory nikt temu człowiekowi nie zaproponował lekarstwa ani diety, które pozwoliłyby mu dobrze funkcjonować, czy spowodowałyby znaczną poprawę wyników badań krwi i samopoczucia. Jest sporo osób, które dzielą się swoimi historiami i opowiadają o tym, że czują się i funkcjonują o wiele lepiej, poprawiają im się wyniki. Ja też publikowałam swoje wyniki, staram się dzielić moimi osobistymi sprawami.

- [Dzięki diecie paleo – prawdziwe historie](#)
- [Dzięki 10 zasadom – prawdziwe historie](#)

Jest mi przykro kiedy słyszę takie komentarze. Mam wrażenie, że są związane z tym, że proponowane przeze mnie zmiany są tak trudne do wprowadzenia, że osoby, które są ich świadome, a nie wprowadzają ich, mają pewien dysonans poznawczy. Dlatego szukają potwierdzenia, że to co usłyszą ode mnie, jest nieprawdą. Jeśli wśród dziesięciu dietetyków tylko ja mówię inaczej, to szybko znajdą kogoś, kto im powie, że opowiadam herezję i dalej będą mogli wygodnie tkwić we własnej diecie.

**„Widzisz, myliłaś się, oni mówią co innego, mogę żyć tak jak żyłem do tej pory”.**

Te osoby dalej chodzą chore, nie czują poprawy i wciąż mają przeświadczenie, że robią dobrze, a ja jedząc jajka, tłuszcze, mięso, warzywa i owoce, robię źle i będę chora. Tymczasem opowiedziałam już o swoich [problemach z żołądkiem, jelitami](#). Całe życie miałam problemy z wzdęciami, katar, przeszłam dwie operacje żołądka, miałam refluks, astmę wysiłkową – teraz nie mam nic. Jestem zupełnie zdrowa, choruję bardzo rzadko, nie mam problemów z jelitami, zgagi się prawie nie zdarzają, a katar się skończył. Nie spożywam nabiału, zbóż, pseudozbóż, ziemniaków. Nie jestem na protokole autoimmunologicznym, bo nie cierpię na żadną z chorób z autoagresywnych (tak mi się wydaje). Co jakiś czas pozwalam sobie na orzechy czy pestki – za każdym razem cierpię niestety na problemy z cerą. Zdarza mi się zjeść całą tabliczkę czekolady, co jest moją słabością i widzę, że to również mi szkodzi, bo moja cera nie wygląda po niej najlepiej. Natomiast osobom z chorobą autoimmunologiczną szkodzi to o wiele bardziej, bo odbudowują im się przeciwciała, które są aktywne od trzech do sześciu miesięcy.

Mam ogromną empatię w stosunku do pacjentów, którzy muszą przejść na protokół autoimmunologiczny... Ale z drugiej strony, wyobraźcie sobie historię kobiety, która poroniła piąty raz, ma we krwi przeciwciała przeciwko płodowi, łożysku, nasieniu, własnym hormonom płciowym, ma zespół antyfosfolipidowy, wysoką homocysteinę, kwas foliowy ponad normę, a po **przejściu na protokół autoimmunologiczny** zachodzi w ciążę i rodzi dziecko. Czy to nie jest coś pięknego?

## Siła do działania

Daje mi to ogromną siłę, bo widzę te rzeczy na co dzień. Nie potrzebuję doszukiwać się specjalnych badań, żeby udowodnić że tak jest. Nie muszę poszukiwać publikacji, żeby to potwierdzić, bo ja widzę, że tak jest. To działa. Bardzo często staram się kierować intuicją, dopasowuję dietę do konkretnej osoby, jeśli jest konieczność zlecam określone badania – krwi, genetyczne, nietolerancji pokarmowych i ustalamy wspólny front działania.

## Czasami dieta nie działa

Niestety zdarza się czasami, że [dieta nie działa](#). Z kilku powodów. Bo nie została dobrze dobrana, co czasami trudno jest zrobić od razu. Albo pacjent nie wykonał wszystkich badań i trudno było na ich podstawie coś ustalić, bo **testujemy a nie zgadujemy**. Często są to względy finansowe, bo takie badania są dla niektórych zbyt drogie. Albo pacjent nie do końca stosuje się do zalecanej diety, bo wydaje mu się że mały grzeszek nie zostanie zauważony i nic się nie wydarzy. Tymczasem ciało pamięta takie rzeczy.

Podsumowując ten kreatywny dzień – opowiedziałam dziś o homocysteinie, podzieliłam się też moją „[przekąską](#)” (zdjęcie podgardla z czego dwie trzecie to tkanka tłuszczowa, a pozostała część to mięso), z powodu której zostałam zmieszana z błotem, bo jestem niepoważna, że takie rzeczy oferuję ludziom i będą jeszcze bardziej chorzy – po mięsie zrobią im się kamienie na wątrobie, zatkają się nerki itp.

## Glikacja

Ja się natomiast bardziej boję się **glikacji**, która powstaje kiedy nadużywamy węglowodanów i nie ma tu znaczenia – prostych czy złożonych – każdy z nich się rozłoży na cukier. Nadmiar cukru przykleja się do białek i powstają związki AGE, związane z procesami starzenia. Glikacja może być odwracalna i nieodwracalna w skutkach. W przypadku białek długo żyjących nieodwracalna. Jednym słowem, może prowadzić do upośledzenia funkcji nerek, mózgu, wątroby. Zatem bardziej [szkodzi nam cukier](#) niż tłuszcz. Nie mam tu na myśli oczywiście tłuszczu smażonego, w których zachodzi peroksydacja, wytwarzają się HCA i WWA, które są rakotwórcze.

**Nie chcę być postrzegana jako fanatyk tłuszczu wszelkiego. Jestem raczej zwolennikiem rozsądnej diety i nie promuję jednego sposobu odżywiania się.**

Moje autorskie [10 zasad skutecznego odchudzania](#) nie jest dla każdego. Musi być dopasowany indywidualnie, ale według mnie, są trzy ścieżki postępowania:

1. 10 zasad – od tego można zacząć
2. paleo dieta – kolejny etap
3. protokół autoimmunologiczny – najtrudniejsze, dla osób chorych

Każdą z nich można jeszcze modyfikować w zależności do stanu zdrowia, funkcjonowania i aktywności fizycznej. Każdy człowiek jest indywidualnością. Dlatego nie postrzegajcie mnie przez pryzmat jednego postu ale przez całość mojej pracy.

**Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny**