

**Karen Frazier**

# HASHIMOTO

SKUTECZNY, HOLISTYCZNY PLAN  
ZARZĄDZANIA CHOROBA



Wykorzystaj dietę i drobne zmiany w stylu życia,  
by zapanować nad niedoczynnością tarczycy



**Karen Frazier**

# HASHIMOTO

SKUTECZNY, HOLISTYCZNY PLAN  
ZARZĄDZANIA CHOROBA



Wykorzystaj dietę i drobne zmiany w stylu życia,  
by zapanować nad niedoczynnością tarczycy

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TEUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 918-83-8168-949-6

Tytuł oryginału: *Hashimoto's 4-Week Plan*

Copyright © 2016 by Sonoma Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
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 dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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.

ILUSTRACJE © Stocksy/Renáta Dobránska, s.2; Stocksy/Jill Chen, s.2, s.255; Stocksy/BONNINSTUDIO, s.2, s.121; StockFood/Victoria Firmston, s.2; Stocksy/ Nataša Mandić, s.3, s.196; Stocksy/Abby Mortenson, s.3, s.65; Stocksy/Jon Attaway, s.3, s.18; Stocksy/ Miquel Llonch, s.8; Stocksy/Monica Murphy, s.18, s.41; Stocksy/Alberto Bogo, s.18; Stocksy/Abby Mortenson, s.18, s.83; Stocksy/Jovo Jovanovic, s.31, s.133; Stocksy/Bruce & Rebecca Meissner, s.53, s.312; Stocksy/Sara Remington, s.71, s.312; Stocksy/Jill Chen, s.127, s.178, s.237; Stocksy/Sara Remington, s.177, s.312; Stocksy/Danil Nevsky, s.178; Stocksy/Kristin Duvall, s.178; StockFood/George Crudo, s.178; Stocksy/Jacqueline Miller, s.212; Stocksy/Laura Adani, s.228; Stocksy/Davide Illini, s.244; StockFood/Joerg Lehmann, s.258; StockFood/ George Crudo, s.282; StockFood/Tanya Zouev, s.298; Stocksy/Amir Kaljikovic, s.312; Stocksy/ Aubrie LeGault, s.312.



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



*Dla Etty, mojej kuchennej mentorki,  
i Jima, który zawsze zachęcał mnie  
do słuchania wewnętrznego głosu.*



## Zaproszenie



**C**horoba Hashimoto ma złożoną naturę. Zakłóca ona funkcjonowanie organizmu i równowagę emocjonalną. Niewtajemniczone osoby mogą lekceważyć twoją dolegliwość, gdyż w ich oczach „nie wyglądasz na chorego”. Trudność w identyfikacji i zrozumieniu objawów interesującego nas schorzenia może sprawić, że zaczniesz wątpić w samo istnienie choroby – a tym samym stracisz zaufanie do siebie.

Pacjenci tacy jak ja często słyszą wiele mało przydatnych rad dotyczących utrzymania prawidłowej masy ciała, spadku poziomu energii oraz depresji i stanów lękowych.

- „Jedz mniej, częściej się ruszaj”.
- „Po prostu to zrób”.
- „Skup się na pozytywach”.

Tego typu dobre rady są zazwyczaj nieskuteczne i zniechęcające. Prawdopodobnie początkowo starałam się słuchać dobrze życzących ci ludzi – też tak robiłam, by ostatecznie poczuć się jak nieudacznik, który nie spełnia oczekiwań innych. Mało brakowało, a poddałabym się chorobie. Na szczęście odezwał się mój wewnętrzny głos, który podrzucił mi kilka doskonałych pomysłów.

Ty również dysponujesz potężnym, wewnętrznym głosem. Zachęcam cię do skorzystania z jego rad. Sam znasz

swoje mocne i słabe strony oraz intuicyjnie wiesz, jak działa twoje ciało.

W niniejszej książce znajdziesz rady i pomysły, które pomogą ci wsłuchać się w twój wewnętrzny głos. Dzięki niej na własnych warunkach spojrzysz na chorobę Hashimoto z holistycznej perspektywy. Zapraszam cię do zwrócenia się w głąb siebie i odkrycia wewnętrznej siły, która sprawi, że w końcu poczujesz się lepiej.





# SPIS TREŚCI



Przedmowa . . . . .	11
Wstęp . . . . .	15

## CZĘŚĆ PIERWSZA

<b>Droga ku lepszemu zdrowiu i szczęściu . . . . .</b>	<b>19</b>
1 Podstawy widziane z szerszej perspektywy . . . . .	21
2 Choroba Hashimoto jako schorzenie o charakterze przewlekłym . . . . .	43
3 Jedz zdrowo z Hashimoto . . . . .	73
4 Żyj zdrowo z Hashimoto . . . . .	111
5 Wielowymiarowe leczenie choroby Hashimoto . . . . .	129

## CZĘŚĆ DRUGA

<b>Przygotowywanie smacznych potraw . . . . .</b>	<b>179</b>
6 Organizacja kuchni . . . . .	181
7 Śniadanie . . . . .	193
8 Smoothies i przekąski . . . . .	207
9 Sałatki i zupy . . . . .	221
10 Obiady wegetariańskie . . . . .	239
11 Dania obiadowe z drobiu i mięsa . . . . .	257
12 Dania obiadowe z ryb i owoców morza . . . . .	281
13 Sosy i dodatki . . . . .	297

Podziękowania . . . . .	313
-------------------------	-----

<b>Dodatek A: Pokarmy, którymi można się cieszyć i żywność, której należy się wystrzegać . . . . .</b>	<b>314</b>
<b>Dodatek B: Brudna dwunastka i czysta piętnastka . . . . .</b>	<b>320</b>
Odwołania . . . . .	322
Bibliografia . . . . .	330
O Autorce . . . . .	331

# PRZEDMOWA



**P**oczątek moich zmagañ z chorobą Hashimoto zapewne zabrzmia znajomo. Kiedy miałam 20 lat, nagle poczułam się jak stara kobieta. Doświadcziałam dotkliwych bólów i byłam ciągle zmęczona. Pomimo tego, że przez całe życie byłam dość drobna, gwałtownie przybrałam na wadze. Byłam przygnębiona i nieszczęśliwa.

Podobnie jak wiele Amerykanek, w młodości nie stosowałam zbyt zdrowej diety. Nie byłam świadoma tego, że można jeść inaczej. Od wczesnego dzieciństwa nękały mnie dolegliwości trawienne. Pomimo tego nikt nie pomyślał, że ze mną może być coś nie tak. Lekarze zdiagnozowali u mnie zespół jelita drażliwego, a członkowie mojej rodziny doszli do wniosku, że jestem zbyt „emocjonalna”.

Choć nie byłam świadoma wagi podejmowanych przez mnie decyzji, rozpoczęłam uzdrawiającą podróż, poświęcając się jodzie, zarówno jako praktyk, jak i instruktorka. Zgłębianie tajemnic ludzkiego ciała sprawiło, że rozpoczęłam karierę holistycznej dietetyczki. Kiedy uczyłam się do egzaminu certyfikacyjnego, odkryłam, że coś jest ze mną nie tak. Gdy miałam 24 lata, zleciłam mojemu lekarzowi przeprowadzenie pełnego zestawu badań tarczycy. Choć jego zdaniem potrzebowałam jedynie małej dawki leków przeciwdepresyjnych, przystał na moją prośbę. Okazało się, że poziom moich przeciwciał przeciwtarczycowych wykracza poza skalę. To właśnie wtedy zdiagnozowano u mnie zapalenie tarczycy, zwane chorobą Hashimoto.

Mój plan leczenia był prosty: miałam brać leki do końca życia w celu „łagodzenia objawów”. Podobnie jak w przypadku

wielu osób cierpiących na chorobę Hashimoto, konwencjonalne formy terapii nie poprawiły mojego stanu zdrowia. Kiedy miałam 30 lat, zdiagnozowano u mnie celiakię. Po tym jak poroniłam trzy razy i szczęśliwie urodziłam dwójkę pięknych dzieci, przekonałam się, że wszystkie moje dolegliwości związane są z tarczycą – i jej nieprawidłowym funkcjonowaniem. Aby poradzić sobie z chorobą, zaczęłam zbierać informacje dotyczące tarczycy, układu hormonalnego oraz różnego rodzaju kwestii związanych z odżywianiem się. Przed ukończeniem szkoły żywienia opracowałam kompletną przeciwzapalną dietę, która łagodzi objawy chorób autoimmunologicznych. Moja firma, Family Nutrition Services, pomaga ludziom takim jak ja. Z jej usług korzystają osoby, które chcą poznać naturalne sposoby leczenia choroby Hashimoto oparte na diecie i suplementacji. Jeśli dysponujesz odpowiednimi środkami, postaraj się znaleźć wykwalifikowanego dietetyka, który pomoże ci opracować twój własny, zindywidualizowany plan żywieniowy. (Jest to szczególnie ważne, jeśli chcesz przyjmować suplementy – ich niewłaściwe użycie może pogorszyć stan niektórych pacjentów).

Obecnie z radością mogę powiedzieć, że jako czterdziestokilkuletnia kobieta jestem zdrowsza niż kiedykolwiek wcześniej. Poziom moich przeciwciał wrócił do normy, a zdaniem wielu lekarzy objawy choroby Hashimoto uległy znacznej remisji. Specjaliści często wypytyują o moje metody. Jeśli przedstawiciele środowiska medycznego chcą zrozumieć złożoną naturę tej dolegliwości, mają przed sobą długą drogę. Na szczęście, odkryliśmy już wiele tajników interesującej nas choroby. Co więcej, sama jestem żywym dowodem na to, że przestrzeganie kilku zdroworozsądkowych zasad i wytycznych dotyczących zdrowego odżywiania (z którymi zapoznasz się podczas lektury tej książki) może przynieść wspaniałe rezultaty.

Znalezienie właściwej drogi do zdrowia zajęło mi długie lata, które spędziłam na podejmowaniu kolejnych prób i studiowaniu zagadnień dotyczących żywienia. Chciałbym móc zapoznać się z niniejszą książką piętnaście lat temu, kiedy po raz pierwszy usłyszałam swoją diagnozę. Z pewnością będę polecać tę pozycję moim klientom, którzy zmagają się z chorobą Hashimoto. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci złagodzić objawy tej niezwykle przykrych dolegliwości.

Sara Peternell, dietetyk

## WSTĘP



**J**eśli zdecydowałeś się sięgnąć po tę książkę, prawdopodobnie szukasz lepszego sposobu na pokonanie choroby Hashimoto. Nieprzyjemnych objawów tego schorzenia możesz doświadczać pomimo regularnego zażywania leków lub stosowania wielu procedur medycznych. Jeśli nigdy nie czujesz się dobrze, stosowanie się do zaleceń lekarza może być frustrujące. W przypadku większości dolegliwości o charakterze przewlekłym, takich jak choroba Hashimoto, nie istnieje jeden, uniwersalny model terapii, który nadaje się dla wszystkich. Właśnie dlatego niniejsza książka zawiera wiele opisów różnych diet i stylów życia, które pomogą ci w opracowaniu spersonalizowanego planu. Dzięki niemu z pewnością uda ci się poprawić stan zdrowia. Choć tytuł książki sugeruje, że plan leczenia powinien trwać cztery tygodnie, można go stosować tak długo, jak ma się na to ochotę – do chwili uzyskania pożądaných rezultatów. Twoim długoterminowym celem jest wypracowanie nowych nawyków życiowych, które pomogą ci funkcjonować z chorobą najlepiej jak potrafisz.

Być może zastanawiasz się: skąd ona to wszystko wie? Sama cierpię na chorobę Hashimoto. Chociaż oficjalnie zdiagnozowano u mnie to schorzenie dopiero po czterdziestce, od ponad 20 lat wiedziałem, że coś jest ze mną nie w porządku. Nie mogłam zignorować wielu objawów, których doświadczyłam – przybieranie na wadze, zmęczenie, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, migreny i bóle mięśni. Regularnie zmuszały mnie one do dokonywania trudnych wyborów życiowych.

Choć dawniej byłam niezwykle aktywna, nie dysponowałam już wytrzymałością potrzebną do kontynuacji dotychczasowego stylu życia. Musiałam zamienić pracę osobistej trenerki i instruktorki fitness na zawód niewymagający ciągłego ruchu. Choć fizyczne i emocjonalne objawy choroby Hashimoto kazały mi wprowadzić szereg zmian dotyczących wielu obszarów mojego życia, zmniejszenie aktywności ruchowej pozwoliło mi na rozwinięcie kilku pasji, takich jak pisanie, co umożliwiło mi rozpoczęcie kariery zawodowej.

Ponadto, otrzymałam od życia wiele cennych lekcji: nauczyłam się dbać przede wszystkim o siebie, odnajdywać wartości wykraczające poza wygląd fizyczny i własne ciało, ufać intuicji, zdobywać wiedzę i zaciekle walczyć o swoje z przedstawicielami służby zdrowia. Bez tych wszystkich doświadczeń nie dotarłabym do miejsca, w którym jestem dzisiaj: od lat nie czułam się lepiej.

Zanim usłyszałam złowrobną diagnozę, intuicyjnie wiedziałam, że zmiana diety może pomóc mi poczuć się lepiej. Aby zidentyfikować najbardziej przydatne produkty, zaczęłam eksperymentować. Próbowałam wielu różnych jadłospisów, które nie dawały satysfakcjonujących rezultatów. Dopiero po zastosowaniu czystej, przeciwzapalnej diety, która zabrania jedzenia przetworzonej żywności, nabiału i glutenu, zaczęłam dostrzegać zmiany. Niemniej, choć udało mi się wyeliminować kilka dokuczliwych objawów, nie pozbyłam się wszystkich dolegliwości. Wtedy zrozumiałam, że potrzebuję radykalnej zmiany stylu życia. Musiałam być bardziej życzliwa wobec siebie. Ta zmiana nastawienia powinna dotyczyć trzech aspektów życia: fizycznego, duchowego i emocjonalnego. Przeanalizowałam to, jak śpię, jak radzę sobie ze stresem, w jaki sposób ćwiczę i prowadzę ze sobą dialog. Nauczyłam się równoważyć własne potrzeby z oczekiwaniami innych.

Na stronach niniejszej książki dzielę się moją wiedzą dotyczącą żywienia i modyfikacji stylu życia. Znajdziesz w niej również 78 przepisów na pyszne dania. Wiele z nich można przygotować w mniej niż 15 minut. Dzięki nim z łatwością wypełnisz zalecenia czterotygodniowego planu kuracji dotyczące zdrowego żywienia.

Zmiana stylu życia, przejście na dietę opisaną w tej książce, stosowanie odpowiednich leków oraz otrzymywanie tak potrzebnego mi wsparcia, sprawiło, że czuję się i funkcjonuję zdecydowanie lepiej. Od lat nie dysponowałam taką ilością energii. Co więcej, udało mi się zrzucić ponad 55 kilogramów. Dobrze sypiam i często nie odczuwam żadnego bólu. Chociaż każdy z nas jest inny i nie powinieneś spodziewać się identycznych rezultatów, mam nadzieję, że ten poradnik zainspiruje cię do rozważenia modyfikacji stylu życia oraz zmiany stosunku do siebie. Jeśli posłuchasz swojego wewnętrznego głosu, z pewnością uda ci się poprawić swój stan fizyczny i emocjonalny.

Cieszę się, że mogę być częścią twojej podróży.

## SKUTECZNE UZDRAWIANIE TARCZYCY ZGODNIE Z AJURWEDĄ



Marianne Teitelbaum



Autorka opisuje przyczyny leżące u podstaw nieprawidłowego działania tarczycy, takie jak stany zapalne, niedożywienie i toksyny. Odkryje przed Tobą powiązania tego ważnego gruczołu ze stanem całego organizmu, np. z nadnerczami, podwzgórzem i wątrobą. Dzięki tej książce poznasz ajurwedyjskie plany eliminacji chorób tarczycy, niedoczynności, nadczynności i Hashimoto. Otrzymasz wskazówki dotyczące ukierunkowanego stosowania ziół, konkretnych zaleceń dietetycznych, właściwej detoksykacji i przepisów ajurwedyjnych. Poznasz również terapie i środki, które pomogą Ci w eliminacji typowych objawów chorób tarczycy, takich jak depresja, wzrost wagi, bezsenność, wypadające włosy, łamiące się paznokcie, zmęczenie, opuchlizna i osteoporoza. Zdrowa tarczyca dzięki ajurwedzie!

## MOŻESZ WYLECZYĆ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE



dr Amy Myers



Na schorzenia autoagresywne cierpi ponad 90% ludzkiej populacji. Teraz istnieje na nie sprawdzony sposób! Autorka przedstawia metodę umożliwiającą cofnięcie skutków licznych chorób, włączając w to alergie, nadwagę, astmę, schorzenia układu krążenia, fibromię, toczeń, zespół jelita drażliwego, przewlekłe bóle głowy i przewlekłe zapalenie tarczycy (choroba Hashimoto). Z tej książki dowiesz się, jak wyeliminować z diety toksyczne produkty mogące powodować powstawanie stanów zapalnych i zaburzać pracę układu trawiennego. W ich miejsce wprowadzisz pokarmy sprzyjające odbudowie organizmu. Zidentyfikujesz toksyny w swoim otoczeniu i produktach codziennego użytku, pokonasz trudne do wykrycia infekcje i zminimalizujesz szkodliwe oddziaływanie stresu. Zdrowie od podstaw!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

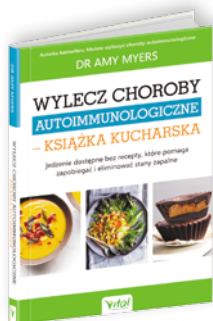


✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## WYLECZ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE...

dr Amy Myers



Dziewięciu na dziesięciu Amerykanów cierpi na stany zapalne lub zaburzenia autoimmunologiczne – stany, w których konwencjonalna medycyna nie ma lekarstwa. Statystki w Polsce są równie zatrważające. Drobne podrażnienia, takie jak wysypki i wycieki z nosa, są ignorowane, podczas gdy przewlekłe i wyniszczające choroby, takie jak choroba Leśniowskiego-Crohna i reumatoidalne zapalenie stawów, są „leczone” za pomocą miksów toksycznych metod leczenia, które nie rozwiązują ich pierwotnej przyczyny. Autorka tej książki uświadamia nam, że rozwiązanie jednak istnieje i każdy może samodzielnie wyeliminować dolegliwości autoagresywne. W tej przełomowej książce kucharskiej pokazuje, jak uzdrowić ciało i odwrócić objawy dzięki żywności. Smacznie i zdrowo? To możliwe!

## CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE – HOLISTYCZNE UZDRAWIANIE

Aimee E. Raupp



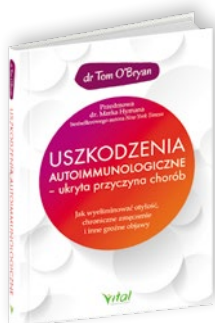
Ponad 30 milionów kobiet na całym świecie zмага się z chorobami autoimmunologicznymi. Czy jesteś jedną z nich? Odkryj holistyczny program przywracania zdrowia, stworzony przez licencjonowaną akupunkturzystkę i specjalistkę kobiecego zdrowia oraz samopoczucia. *Uwierz w swoje ciało*, to całościowe spojrzenie na Twój organizm. Skupisz się nie tylko na diecie autoimmunologicznej, eliminacji szkodliwych toksyn środowiskowych czy oczyszczaniu. Otrzymasz również wskazówki i ćwiczenia, które pomogą Ci odzyskać wewnętrzne połączenie ze swoim ciałem, dzięki czemu nauczysz się odbierać wysyłane przez nie sygnały. Wykorzystasz do tego proste techniki oddechowe, medytacje, jogę, mantry, akupunkturę, mudry czy chińskie ćwiczenia Qigong. Już czas wrócić do zdrowia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

## USZKODZENIA AUTOIMMUNOLOGICZNE...

dr Tom O'Bryan



Skutki wielu schorzeń autoimmunologicznych można cofnąć poprzez stopniowe naprawianie funkcjonowania układu odpornościowego, w szczególności elementów powiązanych z funkcjonowaniem jelit. W tej przełomowej publikacji znajdziesz dwa trzytygodniowe plany. Pierwszy jest oparty na jadłospisie inspirowanym dietą paleo, wolną od nabiału, glutenu i słodczy. To one są bowiem odpowiedzialne za większość zmian autoagresywnych. Drugi program skupia się na innych przyczynach tych dolegliwości, takich jak genetyka, inne problemy dietetyczne i mikrobiom. Ten przewodnik pozwala

na samodzielne zdiagnozowanie oraz wyeliminowanie wielu powszechnych objawów, takich jak zaburzenia pracy mózgu, wzrost masy ciała czy chroniczne zmęczenie. Zdrowie podane na talerzu!

## INSULINOOPORNOŚĆ – REWOLUCYJNY PLAN LECZENIA

dr Rob Thompson, Dana Carpender



Czy wiesz, że insulinooporność stanowi podłoże takich problemów jak: cukrzyca typu 2, udar, miażdżyca, nadwaga, otyłość brzuszna, bezpłodność, zespół policystycznych jajników, choroby serca i Alzheimer? Wybitny kardiolog oraz specjalistka ds. żywienia, pomogą Ci zrozumieć i pokonać tę chorobę. Dzięki informacjom zawartym w książce dowiesz się, jakie badania należy wykonać aby prawidłowo zdiagnozować wrażliwość na insulinę. Odkryjesz również w jaki sposób Twoje ciało reaguje na węglowodany i co sprawia, że przybierasz na wadze. Zrozumiesz różnicę między ładunkiem a indeksem glikemicznym, zmniejszysz zapotrzebowanie na insulinę, a także poznasz odpowiednie ćwiczenia fizyczne, dietę oraz plany żywieniowe, które przywrócą prawidłowy metabolizm. Cofnij insulinooporność!

ZAMÓW JUŻ TERAZ Ź TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl)  
tel. 85 654 78 35





**Karen Frazier** jest niezależną pisarką i autorką książek kucharskich specjalizującą się w opracowywaniu przepisów i diet eliminacyjnych. Zanim choroba Hashimoto zmieniła jej życie, Karen pracowała jako trenerka osobista. Po rozpoznaniu schorzenia diametralnie zmieniła dietę. Obecnie praktykuje Usui Reiki. Interesują ją liczne alternatywne techniki leczenia, takie jak aromaterapia i leczenie kryształami.

**Choroba Hashimoto to jedna z najpowszechniejszych chorób autoimmunologicznych XXI wieku.  
Cierpi na nią ponad 800 tysięcy Polaków.  
Ty również?**

Odkryj 4-tygodniowy holistyczny program, który pomoże ci opanować chorobę Hashimoto! Łączy on porady dietetyczne, drobne zmiany w stylu życia oraz wsparcie emocjonalne, które jest niezwykle ważne w chorobie Hashimoto. Autorka przedstawia tu skuteczną dietę przeciwzapalną oraz 75 prostych przepisów na dania z wykorzystaniem tylko 5 głównych składników! Wygodny plan posiłków i listy zakupów będą twoim wsparciem na każdym etapie diety.

Poznasz wskazówki, które pomogą ci zadbać o higienę i jakość snu. Nauczysz się skutecznych strategii walki ze stresem i niepokojem. Dowiesz się również, jak ważna w powrocie do zdrowia jest akceptacja i praktykowanie samowspółczucia, ponieważ to dzięki nim osiągniesz spokój ducha, który prowadzi do poprawy stanu zdrowia.

**Hashimoto – naprawdę możesz poczuć się lepiej!**

Patroni:

