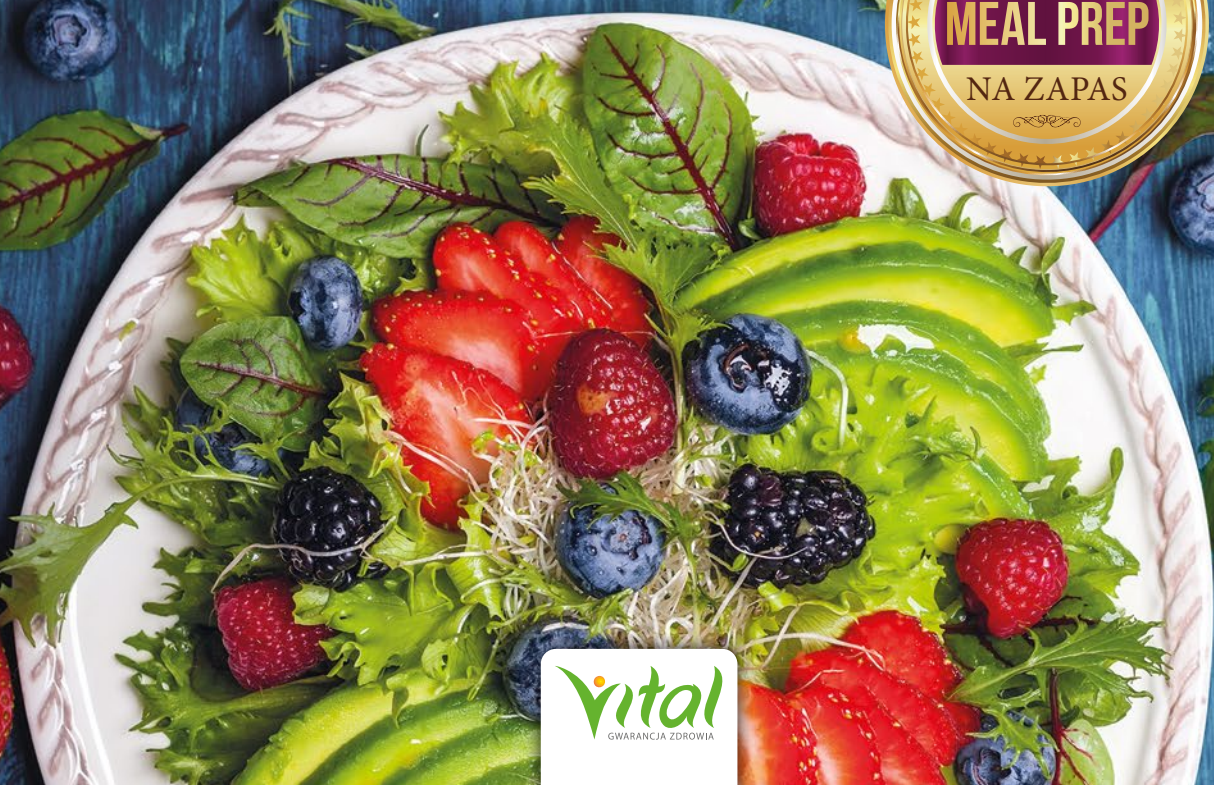


GINGER HULTIN

DIETA PRZECIWZAPALNA – praktyczny poradnik

Plany posiłków na **6 tygodni** i **80 przepisów**,
które ograniczą ryzyko chorób naczyniowo-sercowych,
dolegliwości pokarmowych,
zaburzeń hormonalnych i nowotworów



DIETA
PRZECIWZAPALNA
– praktyczny poradnik

GINGER HULTIN

DIETA PRZECIWZAPALNA – praktyczny poradnik



Plany posiłków na **6 tygodni** i **80 przepisów**
które ograniczą ryzyko chorób naczyniowo-sercowych,
dolegliwości pokarmowych,
zaburzeń hormonalnych i nowotworów

REDAKCJA: Julia Szypulska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Kamila Roszkowska

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-635-0

Tytuł oryginału: *Anti-Inflammatory Diet Meal Prep:
6 Weekly Plans and 80+ Recipes to Simplify Your Healing*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

Zdjęcia © 2020 Darren Muir, pp. 2, 6–7, 10, 12–13, 14, 28, 38–39, 40, 58, 57, 82, 110–111, 112, 128, 146,
172, 202, and 220; © Elysa Weitala, p. 27; Nat and Cody Gantz, p. 37; and Marija Vidal, p. 81

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
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 jakikolwiek 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.



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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Trevorowi,
za jego niezachwianą miłość i wsparcie



SPIS TREŚCI

Przedmowa 8

Wstęp 10

Część 1

**Związek między żywnością
a stanami zapalnymi 13**

Rozdział 1. Dieta przeciwzapalna 15

Rozdział 2. Rzeczy niezbędne w meal-prep, czyli przygotowywaniu
żywności z wyprzedzeniem 29

Część 2

Plany meal-prep w diecie przeciwzapalnej 39

Rozdział 3. Gotowanie z wyprzedzeniem – tydzień 1 i 2 41

Rozdział 4. Gotowanie z wyprzedzeniem – tydzień 3 i 4 59

Rozdział 5. Gotowanie z wyprzedzeniem – tydzień 5 i 6 83

Część 3

Więcej przepisów do wypróbowania 111

Rozdział 6. Podstawowe przepisy 113

Rozdział 7. Śniadanie 129

Rozdział 8. Lunch 147

Rozdział 9. Obiad 173

Rozdział 10. Przekąski i dodatki 203

Przelicznik miar 221

Odniesienia 223

Indeks przepisów 226

Indeks 228

Podziękowania 244

O Autorce 245



PRZEDMOWA

Już od pierwszej chwili, kiedy spotkałam ją na zajęciach Nutrition Assessment and Therapy* na Uniwersytecie Bastyr, Ginger zrobiła na mnie wrażenie kogoś, kto obrał sobie za cel wprowadzenie jakiejś zmiany. Zawsze wykazywała się zdolnościami przywódczymi i motywowała się do działania, a obserwowanie jej rozwoju i sukcesów na przestrzeni lat było bardzo satysfakcjonujące. Wkrótce po ukończeniu studiów magisterskich z zakresu żywienia Ginger podjęła się pełnienia funkcji prezesa w Chicago Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics** i od tego czasu jest regularnym i zaufanym współpracownikiem w zakresie opartego na dowodach naukowych integracyjnego podejścia do żywienia.

Ginger regularnie współpracuje z magazynem „Food & Nutrition”, wydawanym przez stowarzyszenie, i jest obecnie krajowym rzecznikiem organizacji, udzielając niezliczonych wywiadów dla prasy i telewizji. Ostatnio prowadziła zajęcia w klinice i na wykładach na Uniwersytecie Bastyr oraz w Centrum Zdrowia Naturalnego Bastyr. Przemawiała na wielu krajowych i międzynarodowych konferencjach, w tym na Today’s Dietitian Symposium w Austin w Teksasie, Food and Nutrition Conference and Expo w Chicago oraz w Catalyst Training Lab w Libanie, Jordanii i Kuwejcie. Napisała rozdział do bestsellerowego podręcznika żywieniowego *Krause i Mahan’s Food & the Nutrition Care Process* (wydanie 15). Za swoje osiągnięcia zdobyła wiele nagród, w tym Emerging Dietetic Leader Award od Washington State Academy of Nutrition and Dietetics*** w 2020 roku.

Ginger nieustannie się doksztalca i jest na bieżąco ze zmianami zachodzącymi w świecie żywienia. Jest płodną pisarką i blogerką, wysoce poszukiwaną konsultantką, która dba o wysoki standard swojej pracy. W czasach gdy Internet, półki z książkami i media są przepełnione niedoinformowanymi „specjalistami”, Ginger niezmiennie zapewnia godną zaufania, rzeczową i wiarygodną perspektywę.

W tej książce Ginger będzie twoim przewodnikiem w budowaniu nawyków i umiejętności, które pomogą ci uzdrowić twoje ciało i utrzymać je

* Zajęcia z konsultacji dietetycznej i terapii (przyp. tłum.).

** Oddział w Chicago stowarzyszenia żywieniowców i dietetyków (przyp. tłum.).

*** Stanowa organizacja na rzecz żywieniowców i dietetyków w Waszyngtonie (przyp. tłum.).

w dobrym stanie. To, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i to, jak szybko wracamy do zdrowia po przebytej chorobie – zwłaszcza tej zapalnej. Obecnie przykładamy coraz mniejszą wagę do tego, skąd pochodzi nasza żywność i oddajemy w obce ręce obowiązek monitorowania zasobów żywności. Komu zlecamy to zadanie? Z wyjątkiem kilku firm produkujących naturalną żywność przemysł spożywczy przedkłada wygodę, stabilność i zysk nad nasze zdrowie. Lata temu jeden z moich mentorów powiedział: „Jeśli można coś długo przechowywać, to należy to wyrzucić” – to mądre słowa, którymi należy się kierować w świecie przepełnionym wysoko przetworzoną żywnością.

Planowanie i przygotowywanie posiłków to podstawowe umiejętności, które pozwalają na ponowne połączenie się z jedzeniem i swoim zdrowiem. Ginger rozwinęła tę pasję po latach pracy z pacjentami, którzy stanęli przed trudnym wyzwaniem wyleczenia się z przewlekłych chorób i nauczenia się odżywiania w trakcie tego procesu. Jest to niezwykle przytłaczające zadanie, szczególnie gdy nasze osobiste pokłady energii są niskie. Zdrowe odżywianie i bycie dobrze odżywionym nie musi być wcale trudne. Z odpowiednimi składnikami i odrobiną planowania i wiedzy możesz jednocześnie jeść pysznie i w być pełni sił.

Ta książka jest pełna kreatywnych i prostych pomysłów, które pomogą ci się zorganizować i zmotywować do lepszego odżywiania i zdrowszego życia. Zalecenia Ginger dotyczące posiłków skupiają się na zdrowych tłuszczach, białkach pochodzenia roślinnego, pełnych ziarnach, ziołach i przyprawach oraz jedzeniu większej ilości warzyw i owoców. Większość posiłków jest naturalnie bezglutenowa i bez nabiała, z minimalną ilością naturalnych substancji słodzących – co jest bardzo praktyczne i ma działanie przeciwzapalne.

Toast za Ginger i jej najnowszy sukces!

KELLY MORROW, magister nauk ścisłych, certyfikowana dietetyczka, członkini **Academy of Nutrition and Dietetics**, profesor nadzwyczajny, Koordynator Kliniki Żywienia Wydział Żywienia i Nauki o Ćwiczeniach Uniwersytet Bastyr i Centrum Zdrowia Naturalnego Bastyr



WSTĘP

Stan zapalny leży u podstaw choroby i jest mieczem obosiecznym. Może być krótkotrwały i ostry, wspomagając gojenie jako naturalna część reakcji na uraz. Ale może też być niewidoczny i przewlekły, powoli powodując uszkodzenia w całym organizmie. Jako certyfikowana dietetyczka z wieloletnim stażem widziałam wielokrotnie szkody, jakie może wyrządzić przewlekły i niekontrolowany stan zapalny.

Moje podejście do zdrowia zawsze było integracyjne i holistyczne. Zdobyłam tytuł magistra dietetyki na Uniwersytecie Bastyr w Seattle w stanie Waszyngton, znanego ze swojego programu podejścia do medycyny naturalnej i rygoru naukowego. Jestem certyfikowanym specjalistą w dziedzinie żywienia onkologicznego (CSO) i mam doświadczenie w nutrigenomice, ucząc klientów, jak geny współdziałają z naszym środowiskiem i prowadzonym stylem życia, poprawiając lub wyniszczając nasze zdrowie. Odbyłam praktyki w wielu ośrodkach klinicznych i zawsze traktowałam swoich klientów jako wyjątkowe jednostki, pomagając im w rozwiązywaniu

złożonych problemów zdrowotnych. Obecnie wspieram klientów w moim prywatnym, wirtualnym gabinecie Champagne Nutrition, zlokalizowanym w Seattle w stanie Waszyngton. Wielu z nich zmaga się ze stanami zapalnymi, które leżą u podstaw ich problemów zdrowotnych i chce, aby zdrowie stało się priorytetem w ich zabieganym życiu. Zdrowie od zawsze wiązało się, w mojej ocenie, z jedzeniem, ruchem, snem, odpowiedzią na stres i tym, jak poszczególne narządy naszego ciała współpracują (lub nie) ze sobą.

Stan zapalny jest powiązany z chorobą przewlekłą. Dzięki mojej pracy w integracyjnej opiece nad osobami chorymi na nowotwór widziałam, jak stan zapalny napędza utratę wagi i wyniszczenie organizmu do tego stopnia, że pacjenci znikali w oczach. Poziomy stanu zapalnego w organizmie można zmierzyć za pomocą markera stanu zapalnego – białka C-reaktywnego lub CRP. Normalny poziom CRP wynosi poniżej 3,0 miligramów na litr krwi. W mojej pracy regularnie stykałam się z poziomami powyżej 10, a czasem nawet 50, co wskazywało na występowanie poważnego stanu zapalnego.

Nowotwór może prowadzić do wystąpienia stanu zapalnego. W mojej pracy z ludźmi przechodzącymi przez leczenie raka widziałam, że trzymanie się diety przeciwzapalnej, w połączeniu z ruchem fizycznym, tradycyjnym leczeniem medycznym i innym wsparciem integracyjnym (w tym radzeniem sobie ze stresem i wsparciem zdrowia psychicznego), pomogło im poprawić poziom CRP i innych markerów stanu zapalnego. Niektóre z tych osób miały więcej energii, a wiele z nich wróciło do zdrowia.

W naszym zabieganym życiu zdrowe odżywianie często odkładane jest na dalszy plan. Zakupy i gotowanie mogą być dla nas przytłaczające, a nawet stanowić źródło dodatkowego stresu. Tak ważne jest, aby jeść zdrowo, gdy jesteśmy chorzy i nasze ciała próbują się leczyć, niestety często zdarza się tak, że to właśnie w tym czasie jadamy nawet gorzej. Celem tej książki jest dostarczenie prostych, użytecznych zasobów, które pozwolą ci na stosowanie odżywczej, opartej na pełnowartościowych posiłkach, przeciwzapalnej diety bez konieczności poświęcania jej nadmiernej ilości czasu, pieniędzy i energii. Przygotowywanie z wyprzedzeniem zdrowych, przeciwzapalnych posiłków, które będą zawsze dostępne na wyciągnięcie ręki, może mieć ogromny wpływ na proces wychodzenia z choroby i zdrowienia. Odżywianie się jest integralną częścią zdrowienia, niezależnie od tego, czy masz stan zapalny spowodowany nowotworem, chorobą autoimmunologiczną, chorobą serca, cukrzycą, czy ogólnymi problemami z poziomem cukru we krwi, kłopotami trawiennymi, czy też jakąkolwiek inną chorobą. Odżywianie powinno być filarem twojego zdrowienia, a ja jestem tutaj, aby wspierać cię w twoich wysiłkach.



Część 1

ZWIĄZEK MIĘDZY ŻYWNOSCIĄ A STANAMI ZAPALNYMI





Dieta przeciwzapalna

Istnieje wiele mylących i sprzecznych porad dotyczących tego, które pokarmy przyczyniają się do występowania stanów zapalnych, a które nie. W tym kompleksowym przewodniku wykorzystuję najnowsze i zaktualizowane dostępne badania, abyś mógł pewnie, odważnie i z ufnością iść do przodu w swojej przygodzie z meal-prep w diecie przeciwzapalnej. Stosowanie się do diety przeciwzapalnej może być proste i łatwe, a dodatkowo pomóc utrzymać zdrowe i zrównoważone nawyki żywieniowe zarówno u dorosłych, jak i nastolatków oraz dzieci.

Zrozumieć stan zapalny

Aby zrozumieć dietę przeciwzapalną, kluczem jest, aby wiedzieć, czym jest stan zapalny i jak działa. Jeśli chodzi o ciało, zapalenie jest mieczem obosiecznym – może powodować ból i dyskomfort, ale jest niezbędnym elementem procesu gojenia. Kiedy doznasz skaleczenia, urazu lub infekcji, poczujesz zaczerwienienie, ciepło, ból i obrzęk wokół uszkodzonego miejsca. Jest to przykład ostrego zapalenia, a objawy, które zauważasz, są oznakami procesu naprawy tkanek w naszym organizmie. Ciało ma określone komórki, enzymy i białka, które prowadzą tę reakcję łańcuchową zdarzeń, a ponieważ te komórki, enzymy i białka wykonują swoją pracę, mogą powodować objawy takie jak gorączka, zmęczenie i utrata apetytu. Grypa sezonowa jest dobrym przykładem odpowiedzi organizmu na wewnętrzny stan zapalny. W idealnej sytuacji proces zapalny działa szybko i skutecznie, lecząc organizm i przywracając go do stanu równowagi.

Niestety, istnieje też drugi rodzaj stanu zapalnego, który ma tendencję do pracuje przeciwko organizmowi, a nie na jego korzyść. Jest to tak zwany przewlekły stan zapalny. Występuje, gdy markery stanu zapalnego stają się chronicznie podwyższone, pozostawiając organizm w ciągłym stanie podrażnienia. Objawy długotrwałego zapalenia obejmują przewlekłe zmęczenie, ból, przyrost masy ciała (lub niemożność schudnięcia), zaburzenia emocjonalne (w tym lęk i depresję), problemy trawienne, bóle brzucha i podwyższone ciśnienie krwi lub poziomu cukru we krwi.

Przewlekły stan zapalny może występować na skutek wielu chorób, ale może być spowodowany również sposobem, w jaki się odżywiamy oraz żyjemy. Przewlekły wewnętrzny stan zapalny może być czynnikiem napędzającym choroby serca, raka, cukrzycę typu 2, choroby autoimmunologiczne, problemy żołądkowo-jelitowe, w tym zespół jelita drażliwego i choroby zapalne jelit, fibromialgię i przewlekłe infekcje. Czasem trudno jest jednoznacznie stwierdzić, czy cierpisz na chorobę, która napędza występowanie stanu zapalnego w organizmie, czy też to właśnie stan zapalny jest pierwotną przyczyną, którą należy leczyć. Tak czy inaczej dieta przeciwzapalna może pomóc zmniejszyć wpływ tych chorób.

Jedzenie, które spożywasz każdego dnia, może albo napędzać, albo łagodzić stan zapalny. Jest to główny punkt ciężkości meal-prep w diecie przeciwzapalnej. Ze względu na fakt, że stan zapalny jest tak złożonym problemem leczenie go wymaga kompleksowego spojrzenia na cały styl życia pacjenta, aby zająć się

wszelkimi czynnikami, które mogą powodować stres lub podrażnienie organizmu. Do takich czynników możemy zaliczyć ekspozycję na toksyny w środowisku, brak snu, stres emocjonalny lub brak aktywności fizycznej.

W jaki sposób żywność przeciwzapalna pomaga ciału w procesie zdrowienia

Istnieje bezpośredni związek między żywnością a stanem zapalnym. Badanie opublikowane w *Journal of Internal Medicine* wykazało, że żywność, która jest naturalnie bogata w przeciwutleniacze, może zmniejszyć stan zapalny w organizmie, jak również uszkodzenia spowodowane przez wolne rodniki. Wolne rodniki to wysoce reaktywne cząsteczki z jednym lub więcej niesparowanym elektronem. Nadmiar wolnych rodników w organizmie może spowodować, że ten wejdzie w stan stresu oksydacyjnego, a wolne rodniki mogą zacząć uszkadzać DNA i zdrowe komórki organizmu. Niektóre badania, w tym badania opublikowane w *Current Opinion in Food Science*, wskazują, że stres oksydacyjny wywołany przez wolne rodniki może być stabilizowany przez antyoksydanty znajdujące się w spożywanej żywności. Na przykład przeciwutleniacz, jakim jest witamina C znajdująca się w brokułach, papryce, jagodach i cytrusach, oddaje swoje elektrony wolnym rodnikom w organizmie, pomagając zapobiegać uszkodzeniom i prowadząc do zmniejszenia stanu zapalnego.

Jest coś szczególnego w przeciwzapalnych właściwościach, jakie wykazują produkty pełnowartościowe. Każdy owoc, warzywo, ziarno i roślina strączkowa ma matrycę pokarmową: unikalną, złożoną strukturę całego pokarmu. Na przykład jabłko zawiera wodę, błonnik oraz wiele witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Jeśli wyciskasz sok, suszysz lub nawet zmielisz jabłko na składnik tabletki, zmieniasz matrycę pokarmową i sposób, w jaki jabłko oddziałuje na organizm. Ta książka skupia się na przygotowywaniu żywności tak, aby pozostała ona jak najbliższa swojej całej, nieprzetworzonej formie.

ODŻYWCZE PRODUKTY, KTÓRE WARTO DODAĆ DO SWOJEJ DIETY



Wiele pokarmów ma silne właściwości przeciwzapalne. Pokarmy wspierające dietę przeciwzapalną obejmują pełne ziarna, rośliny strączkowe, cytrusy i inne owoce oraz jagody, orzechy i nasiona chia, kakao, herbaty oraz zioła i przyprawy, takie jak imbir, kurkuma i czosnek.

Pełne ziarna. Pełne ziarna o wysokiej zawartości błonnika, w tym owies, brązowy ryż i komosa ryżowa, są pełne witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Według badań opublikowanych w *Nutrition Reviews* spożywanie pełnych ziaren (w przeciwieństwie do przetworzonych produktów przygotowanych z użyciem „białej” mąki, takich jak biały chleb, słodkie pieczywo i ciasteczka) może obniżyć markery stanu zapalnego w organizmie, w tym CRP. Ze względu na to, że niektórzy ludzie mają alergię lub wykazują nietolerancję pszenicy lub glutenu (białka w pszenicy, orkisz, ziarnie farro, kaszy bulgur, jak również semolina, która jest używana do produkcji makaronu) przepisy zawarte w tej książce przygotowałam, kładąc nacisk na bezglutenowe ziarna. Uwzględnij w swojej diecie porcję pełnych ziaren przynajmniej dwa razy dziennie.

Rośliny strączkowe. Fasola, soczewica i produkty sojowe zostały uznane w wielu badaniach za produkty zmniejszające stan zapalny, w tym tych opublikowanych w *Nutrition*. Są one bogate w błonnik, a także witaminy, minerały i wiele przeciwutleniaczy. Rośliny strączkowe wykazują równowagę białka i węglowodanów złożonych, więc są sycące oraz zasilają twoje rezerwy energetyczne. Jedzenie całych i sfermentowanych produktów sojowych, takich jak tofu, tempeh, miso, i fasoli edamame może zmniejszyć stan zapalny w organizmie ze względu na wysoką zawartość błonnika i przeciwutleniaczy, którą charakteryzują się wymienione produkty. Aktualne wytyczne Dietary Guidelines for Americans* (DGA) i American Institute for Cancer Research** sugerują, że produkty sojowe mogą korzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy i zdrowie kości, a nawet zapobiegać występowaniu niektórych nowotworów. Dodaj do swojej diety porcję roślin strączkowych co najmniej raz dziennie.

Owoce i warzywa. Owoce i warzywa są bogate w wiele przeciwutleniaczy, w tym witaminy C i E. DGA zaleca uczynienie ich głównym elementem diety. Według ostatnich danych z Centrów Kontroli i Prewencji Chorób*** tylko 12,2 procent Amerykanów realizuje obecnie zalecenia dotyczące spożycia owoców, a 9,3 procent – warzyw. Różne kolory owoców, jagód i warzyw wskazują na różne rodzaje antyoksydantów. Być może słyszałeś kiedyś taką radę, aby „jeść tęczę”, która odnosi się do jedzenia szerokiej gamy produktów spożywczych,

* Żywiennicze wytyczne dla Amerykanów (przyp. tłum.).

** Amerykański instytut zajmujący się przeprowadzaniem badań nad nowotworami (przyp. tłum.).

*** Centers for Disease Control and Prevention.

które mają zapewnić twojemu organizmowi różne zdrowe składniki. Włącz do swojej diety 2 szklanki owoców dziennie i 3 szklanki warzyw dziennie.

DBAJ O WŁAŚCIWE NAWODNIENIE

Aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować, potrzebuje odpowiedniej ilości wody. Woda odgrywa istotną rolę w każdej komórce naszego ciała; pomaga regulować poziom energii, jest kluczowa dla funkcjonowania mózgu, zdrowia skóry i naszego nastroju. Woda stanowi większość objętości krwi, w której to pomaga transportować składniki odżywcze z pożywienia do tkanek, które ich potrzebują. Woda pomaga także w detoksykacji organizmu, usuwając zanieczyszczenia poprzez pot, mocz i wypróżnienia. Narodowa Akademia Medycyny (dawniej nazywana Instytutem Medycyny) ustaliła wytyczne dotyczące spożycia wody na poziomie 2,7 litra dziennie dla dorosłych kobiet i 3,7 litra dziennie dla dorosłych mężczyzn. Niespełnienie zapotrzebowania na płyny może przyczyniać się do występowania bólu głowy, zwiększać ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych (z powodu małej objętości moczu), a nawet upośledzać uwagę i zdolności poznawcze.

Planując swoje tygodniowe posiłki, upewnij się, że realizujesz również cele związane z nawadnianiem organizmu. Napełnij dzbanek wodą i trzymaj go w lodówce lub na blacie, aby mieć go zawsze pod ręką. Kup butelkę na wodę wielokrotnego użytku i ustal, ile razy dziennie musisz ją uzupełniać. Możesz również spróbować dodawać do wody owoce, warzywa lub zioła, aby nadać jej smak i wesprzeć działanie przeciwzapalne.

Orzechy*, nasiona i kwasy omega-3. Orzechy i nasiona zawierają wiele ważnych przeciwzapalnych składników odżywczych, w tym przeciwutleniacz witaminę E i korzystne dla serca nienasycone kwasy tłuszczowe. Niektóre orzechy i nasiona, takie jak chia, len i orzechy włoskie, zawierają unikalny rodzaj zdrowego tłuszczu zwanego kwasami tłuszczowymi omega-3, które według badań opublikowanych w *The American Journal of Clinical Nutrition* i innych czasopismach mają zdolność obniżenia stanu zapalnego w organizmie. Ryby zimnowodne, takie jak łosoś i halibut, są kolejnym źródłem kwasów omega-3.

* Szeroki wybór orzechów znaleźć można w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Dodaj do swojej diety porcję orzechów i nasion codziennie oraz ryby bogate w omega-3 dwa razy w tygodniu.

Kakao. Zgodnie z badaniami opublikowanymi w *Nutrients* i innych czasopiśmiech czekolada, a konkretnie bogate w antyoksydanty kakao, wykazuje właściwości przeciwzapalne. Ważne jest, aby włączyć czystą ciemną czekoladę, a nie gotową czekoladę z dodatkiem cukrów i tłuszczów nasyconych. Włącz kakao do swojej diety trzy do czterech razy w tygodniu.

Zioła*, przyprawy i herbata. Zioła i przyprawy są ważną częścią diety przeciwzapalnej. Produkty takie jak czosnek, cynamon i kurkuma powinny być podstawą w każdej spiżarni. Spośród przypraw to właśnie imbir został szczególnie wyróżniony ze względu na swoje właściwości łagodzenia stanów zapalnych. Jak wskazują badania, w tym to opublikowane w *Journal of Medicinal Food*, nie tylko łagodzi on żołądek i zmniejsza nudności, lecz także może znacznie obniżyć poziom CRP. Herbata to kolejny bogaty w antyoksydanty składnik, który według badań opublikowanych w *Brain, Behavior, and Immunity* uspokaja stan zapalny w organizmie. W przepisach zawartych w tej książce zobaczysz również zieloną herbatę. Zioła, przyprawy i herbatę możesz włączać do swojej diety wiele razy dziennie.

POSIŁKI NASILAJĄCE STAN ZAPALNY ORGANIZMU, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ

Istnieje kilka rodzajów żywności, której generalnie należy unikać lub znacznie ograniczyć, ponieważ powoduje ona stan zapalny w organizmie. Niektóre badania, w tym to opublikowane w *The American Journal of Clinical Nutrition*, wskazały na związek między stanem zapalnym a przetworzoną żywnością, alkoholem, tłuszczami trans, nie zrównoważonym stosunkiem omega-6 do omega-3 i cukrem. Niektórzy ludzie mają również alergie lub nietolerancje na składniki takie jak gluten, nabiał i warzywa psiankowate, które powodują reakcję zapalną na pewne pokarmy.

Żywność wysoko przetworzona. Określenie „przetworzona żywność” odnosi się do każdej żywności, która została zmieniona w stosunku do jej naturalnego stanu. Na przykład: nawet wstępnie pokrojone warzywa są „przetworzone”. W tej książce, kiedy mówię o żywności przetworzonej, której należy unikać, mam na

* Wysokiej jakości zioła można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

myśli żywność wysoko przetworzoną lub ultraprzetworzoną – taką, która została znacznie zmieniona w stosunku do swojej oryginalnej formy. Żywność, która zawiera rafinowane „białe” ziarna i mąki (pozbawione błonnika i składników odżywczych), dodane cukry, sztuczne barwniki, aromaty, stabilizatory i inne substancje chemiczne, stała się teraz zupełnie powszechną i normalną częścią standardowej diety amerykańskiej. Wysokie przetwórstwo żywności sprawia, że może być ona długo przechowywana zarówno w sklepach, jak i restauracjach. Jednocześnie sprawia też, że żywność jest bardziej kaloryczna, zawiera mniej błonnika i innych składników odżywczych, których organizm potrzebuje do zachowania zdrowia. Smażone potrawy są często wysoko przetworzone, więc na kartach tej książki będę sugerować, jak znaleźć dla nich zdrowsze alternatywy.

Alkohol. Spożywanie alkoholu w ilościach większych niż obecne wytyczne wymienione w DGA – jeden drink dziennie dla kobiet i dwa drinki dziennie dla mężczyzn – może prowadzić do stanów zapalnych w organizmie, szczególnie w przewodzie pokarmowym i wątrobie. Jeśli dla zdrowia konieczne jest utrzymanie diety przeciwzapalnej, warto rozważyć całkowite zaprzestanie picia lub jedynie okazjonalne spożywanie alkoholu.

Tłuszcze trans i brak równowagi tłuszczowej. Prozapalne tłuszcze trans zostały zakazane w USA, po tym jak Agencja Żywności i Leków znalazła silny związek między tłuszczami trans, stanami zapalnymi i chorobami serca. Świadomość na temat ryzyka związanego z tłuszczami trans poprawiła się, ale nadal można je znaleźć w niewielkich ilościach, zakamuflowane na etykietach żywności jako „częściowo uwodornione oleje”. Należy bezwzględnie unikać tłuszczów trans. Brak równowagi kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3 może również napędzać stan zapalny, zgodnie z badaniami opublikowanymi w *American Journal of Kidney Diseases*. Standardowa amerykańska dieta charakteryzuje się spożywaniem nadmiernych ilości omega-6, więc dieta przeciwzapalna będzie wymagała dodania omega-3, aby stworzyć przeciwagę.

Cukier i substytuty cukru. Aktualne wytyczne dotyczące dodawania cukru są jasne: według Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (AHA) dodane cukry nie powinny stanowić więcej niż 10 procent dziennych kalorii (25 gramów dla kobiet, 36 gramów dla mężczyzn). Jednak badania AHA wykazały, że Amerykanie spożywają średnio prawie 80 gramów cukru dziennie. Badania Towarzystwa sugerują, że ograniczenie spożycia cukru do zalecanej ilości może doprowadzić do spadku poziomu stanu zapalnego. Dieta bogata w pełnowartościowe pokarmy

jest praktycznie pozbawiona dodanych cukrów (i substytutów cukru, które zwykle znajdują się tylko w ultraprzetworzonej żywności).

Pszenica i gluten. Minimalnie przetworzone całe ziarna są z natury przeciwzapalne, ale niektórzy ludzie doświadczają stanu zapalnego po zjedzeniu pszenicy lub glutenu, jeśli wykazują na nie alergię lub nietolerancję. Pszenica ma wysoką zawartość błonnika, witamin i minerałów, ale organizmy wielu osób z zaburzeniami autoimmunologicznymi, w tym celiakią, jej nie tolerują. W ramach eksperymentu możesz sprawdzić, jak będziesz się czuć po wykluczeniu ze swojej diety pszenicy lub glutenu.

Nabiał. Chociaż badania nad związkiem pomiędzy nabiałem a stanem zapalnym przynoszą niejednoznaczne wyniki, istnieją pewne dowody na związek pomiędzy białkami zawartymi w nabiale a chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak cukrzyca typu 1 (badania zostały opublikowane w *Diabetologia*). Inne badania wskazują na przeciwzapalne właściwości zwłaszcza fermentowanego nabiału (jogurtu, kefiru i kwaśnej śmietany) oraz nabiału o niskiej zawartości tłuszczu. W tej książce produkty mleczne są używane rzadko, a ich zamienniki są zawsze podane. Nabiał jest głównym źródłem białka i minerałów, zadbałam więc o uzupełnienie diety w te składniki odżywcze w inny sposób. Często polecam napoje sojowe, które mają wyższą zawartość białka i antyoksydantów niż inne napoje niezawierające nabiału.

Warzywa psiankowate. Niektóre osoby z chorobami autoimmunologicznymi lub innymi stanami zapalnymi unikają warzyw z rodziny psiankowatych, w tym pomidorów, bakłażanów, białych ziemniaków, pieprzu cayenne i papryki, w obawie, że zawartość solaniny, związku występującego w tych roślinach, może pogorszyć stan zapalny. Twierdzenia, że solanina w tych warzywach powoduje stan zapalny nie zostały zweryfikowane; w rzeczywistości wiele dowodów wskazuje na to, że te produkty wykazują właściwości przeciwzapalne. Jednakże, ponieważ niektórzy ludzie mogą być wrażliwi lub uczuleni na warzywa z rodziny psiankowatych, postanowiłam uwzględnić je w tej książce w minimalnej ilości.

Dla twojej wygody poniżej przygotowałam tabelkę, w której znajdziesz informacje o tym, z jakich pokarmów należy korzystać, jakie minimalizować, a jakich unikać. Możesz i powinieneś interpretować ją tak, aby pasowała do tego, co już wiesz o swoim ciele.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KOMPLETNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Leslie Langevin



Jesteś zmęczony, czujesz niepokój, boli cię głowa? Wysypki i alergię pokarmowe nie pozwalają ci normalnie funkcjonować? Ułożenie jadłospisu jest trudne, bo wiesz, że po posiłku znów będzie bolał cię brzuch? Możliwe, że jesteś osobą wrażliwą na gluten, histaminę lub inne substancje zapalne, które powodują choroby jelit. Dzięki tej książce dowiesz się, jak na twój organizm działa histamina, jakie powoduje objawy, a co najważniejsze: jak dzięki odpowiedniej diecie przeciwzapalnej i oczyszczającej pozbyć się stanów zapalnych oraz objawów chorób autoimmunologicznych. Proste przepisy na dania o niskiej zawartości

histaminy, które znajdziesz w tej książce, pomogą ci poprawić funkcjonowanie układu trawiennego. Zyskaj optimum zdrowia i dobrego samopoczucia dzięki pysznym, prozdrowotnym daniom.

PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Dorothy Calimeris, Lulu Cook



Przewlekły stan zapalny nie musi już odbijać się na twoim zdrowiu. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w diecie, a ten poradnik ci w tym pomoże. Zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi diety przeciwzapalnej dla początkujących. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co go zaostrza i powoduje choroby. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagospodzą w twoim menu. Przepisy uwzględniają alergeny i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom obniżysz poziom cholesterolu, złagodzisz objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **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, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Produkty prozdrowotne

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Lampy solne, dyfuzory

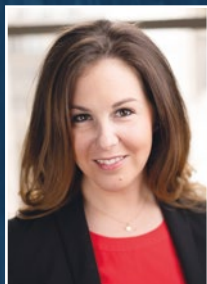
•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Ginger Hultin to pasjonatka zdrowia i doświadczona dietetyczka prowadząca działalność w Seattle. Ukończyła studia na University of Washington oraz Bastyr University. Jest autorką dwóch książek kucharskich, które koncentrują się na uzdrawianiu organizmu za pomocą pełnowartościowego jedzenia. Przed wami jej pierwsza książka. Autorka napisała ją na podstawie swojego doświadczenia jako dietetyka klinicznego. Jej celem było pomóc klientom z bólem, zmęczeniem, chorobami autoimmunologicznymi, rakiem i nie tylko poczuć się lepiej, dzięki pokarmom, które łagodzą stany zapalne.

Dieta przeciwzapalna – wypróbuj posiłki, które leczą

Czy wiesz, że stan zapalny organizmu leży u podstaw wielu schorzeń? Dzięki tej książce dowiesz się, jak przygotować proste posiłki, które świetnie smakują, a przede wszystkim redukują stany zapalne. Nauczysz się gotować na zapas zgodnie z systemem meal prep i w ten sposób zyskasz dużo wolnego czasu.

Autorka dzieli się z tobą sprawdzonymi i łatwymi do wykonania przepisami. Znajdziesz tutaj plan posiłków na **6 tygodni** oraz ponad **80 przepisów** na szybkie śniadania, lunchy, obiady i dodatki. Oprócz tego otrzymasz instrukcję, jak planować posiłki, robić zakupy i przygotować te pyszne i pożywne dania, bogate w składniki odżywcze, pełne błonnika, witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Opisywana w książce dieta pomoże ci w odzyskaniu zdrowia niezależnie od tego czy masz stan zapalny spowodowany nowotworem, chorobą autoimmunologiczną, chorobą serca, cukrzycą, czy ogólnymi problemami z poziomem cukru we krwi, kłopotami trawiennymi, czy też jakąkolwiek inną chorobą. Stosowanie tej diety przeciwzapalnej jest łatwe, oszczędza pieniądze i czas. A dodatkowo pomoże utrzymać zdrowie niezależnie od wieku.

Proste i szybkie techniki MEAL PREP, długotrwała korzyść z diety przeciwzapalnej!

Patroni:

