

Autorka bestselleru *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*

DR AMY MYERS

WYLECZ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE – KSIĄŻKA KUCHARSKA

Jedzenie dostępne bez recepty, które pomaga
zapobiegać i eliminować stany zapalne



DR AMY MYERS

WYLECZ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE – KSIĄŻKA KUCHARSKA

Jedzenie dostępne bez recepty,
które pomaga zapobiegać i eliminować stany zapalne



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Katarzyna Zielińska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-245-9

Tytuł oryginału: *The Autoimmune Solution Cookbook: Over 150 Delicious Recipes to Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases*

Copyright © 2018 by Amy Myers, MD

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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 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.

Zdjęcia rodzinne: Ziem Malkani
Fotografie pożywienia: Jennifer Davick

Następujące znaki towarowe są zarejestrowaną bądź niezarejestrowaną własnością Amy Myers: Amy Myers MD®, The Myers Way®, Get to the root. Learn the tools. Live the Solution®, Candifense™, Microb-Clear™, Primal Earth Probiotic™, Candida Breakthrough™, Leaky Gut Breakthrough™, Parasite Breakthrough™, and Methylation Support™. All rights reserved.



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

Dla

MAMY I TATY

*Za to, że nauczyli mnie piec i gotować i wpoili mi przekonanie,
że odżywcza dieta i prawdziwe, pełnowartościowe jedzenie
są bardzo ważne.*

DLA MOJEJ CÓRKI ELLE

*Jesteś dla mnie wszystkim.
Nie mogę się doczekać wspólnego gotowania i wypieków.*

Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

Część pierwsza Nowy tryb życia

1. Moja Droga	21
<i>System Śledzenia Objawów The Myers Way</i>	27
2. Cztery filary The Myers Way®	33

Część druga Składniki i przybory kuchenne

3. Wszystko, czego ci potrzeba w kuchni	51
<i>Produkty do jedzenia</i>	88
<i>Produkty do wyrzucenia</i>	92

Część trzecia

Zdrowe odżywianie dla ciebie i twojej rodziny

4. Śniadanie	103
5. Koktajle, soki i inne napoje	121
6. Zupy i sałatki	153
7. Dania główne	171
8. Przystawki	201
9. Dressingi, sosy i przyprawy	215
10. Przekąski	233
11. Desery	247
<i>Szczegółowa tabela dietetyczna</i>	267
12. Dom i ciało	279

Część czwarta

Życie zgodne z zasadami The Myers Way®

13. Przekonanie całej rodziny	289
14. W podróży	295
15. Jedzenie poza domem	297
16. Sen	301
17. Wprowadzanie produktów na nowo	305
18. Suplementy	311
 Podziękowania	 321
Źródła	325
O Autorce	335

Wstęp

Kiedy Debra po raz pierwszy przyszła do mnie na wizytę, objawy chorób autoimmunologicznych dokuczały jej tak bardzo, że musiała poruszać się na wózku. Miała problemy z przebudzeniem się nad ranem, a wczesnym popołudniem czuła się wyczerpana. Wypróbowała już wszystkiego, co oferowała medycyna konwencjonalna i desperacko poszukiwała rozwiązań, które pomogłyby jej złagodzić objawy. Jednak żaden z lekarzy, specjalistów i pracowników służby zdrowia nie doradził jej, żeby w ramach leczenia skupiła się na jedzeniu.

Porozmawialiśmy z Debrą na temat naturalnego podejścia do odwracania przebiegu choroby. Wyjaśniłam, że jedzenie ma moc zarówno szkodzenia, jak i leczenia. Stworzyłam indywidualny plan leczenia skoncentrowany na optymalizacji diety przez wprowadzenie nieprzetworzonych, pełnowartościowych produktów – bogatych w składniki potrzebne organizmowi Debry – przy jednoczesnym usunięciu z niej produktów działających zapalnie, które pogarszały jej stan. Przeanalizowałyśmy też inne czynniki pogłębiające objawy takie jak stan jelit, poziom toksyn, infekcje i stres oraz opracowałyśmy plan uporania się z każdym z nich. Kiedy minęło sześć miesięcy od pierwszej wizyty, Debra weszła do mojego gabinetu, ponieważ wózek nie był jej już potrzebny.

Co więcej, wszystkie objawy całkowicie ustąpiły. Debra stwierdziła, że od lat nie czuła się tak dobrze i że każdego dnia budziła się pełna energii.

Takie historie motywują mnie do działania każdego dnia, bo i ja kiedyś bezskutecznie walczyłam z objawami choroby autoimmunologicznej. Podobnie jak w przypadku wielu z was, lekarze nigdy nie wzięli pod uwagę faktu, że to jedzenie może być przyczyną mojej choroby, a już na pewno nie wspomnieli, że objawy mogą ustąpić, jeśli wprowadzę zmiany w stylu życia i odżywianiu. Medycyna konwencjonalna zawiodła mnie, a moją misją jest to, by nie zawiodła też ciebie. Otworzyłam klinikę medycyny funkcjonalnej, żeby zapewnić moim pacjentom kompleksowe podejście, którego nie otrzymałam od swoich lekarzy. Następnie napisałam książkę *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*, która znalazła się na liście bestsellerów *New York Timesa*, aby jeszcze więcej osób na całym świecie mogło przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem i zmienić swoje życie tak jak Debra.

Od czasu wydania *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* otrzymałam dziesiątki tysięcy świadectw wyleczenia po zastosowaniu trzydziestodniowego protokołu The Myers Way. Dziękuję za inspirację! Sukces moich pacjentów i czytelników znaczy dla mnie bardzo wiele, a ich zaangażowanie w przywracanie zdrowia sobie i swoim rodzinom jest tym, co motywuje mnie do kontynuowania misji każdego dnia.

Krótko opowiem o tym, co działo się w moim życiu od czasu wydania *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*. Przez długi czas moje zdrowie było nie tylko stabilne, lecz wręcz optymalne. Żyłam pełnią życia. Moja praktyka medyczna rozkwitała, a pacjenci przyjeżdżali z całego świata. Byłam regularnie zapraszana do programu The Dr. Oz Show. Odwiedziłam Indie, Amerykę Południową i Środkową. Wyszłam za mąż za mężczyznę moich marzeń. Byłam w punkcie najwyższego zdrowia na tym, co nazywam spektrum autoimmunologicznym (str. 30).

Ponieważ czułam się świetnie, a markery chorób autoimmunologicznych były negatywne, zrobiłam to, co robi wielu z moich pacjentów – urozmaiciłam dietę. Nie zrozum mnie źle, nie zaczęłam szaleć z glutenem i nabiałem, ale wprowadziłam na nowo niektóre produkty,

o których wiedziałam, że spożywane z umiarem nie powinny zaszkodzić. Kiedy pojechałam do Indii, jadłam ryż z warzywami strączkowymi, a w czasie wakacji z mężem zamawiałam czasami jajecznicę na śniadanie. Ponieważ dużo podróżowałam, bardzo często jadałam w restauracjach, przez co zdarzało mi się jeść rzeczy, które nie były w stu procentach organiczne. Czasami też jadłam bezglutenowe i nienabiałowe desery.

Wtedy właśnie, gdy akurat oddawałam do druku moją drugą książkę *Możesz wyleczyć choroby tarczycy*, która stała się później bestsellerem *New York Timesa*, ciężko się rozchorowałam. Ponieważ często sprawdzałam markery zapaleniowe, widziałam, że są wyższe niż powinny. To oznaczało, że zmierzałam w złym kierunku na spektrum autoimmunologicznym. Po wielu badaniach i dociekaniach odkryliśmy z moim mężem, Xavierem, że w naszym domu znajduje się toksyczna pleśń. Przeprowadziliśmy się do nowo wybudowanego mieszkania, ale tam rozchorowałam się jeszcze bardziej z powodu odgazowywania materiałów budowlanych, wykładzin i szafek z drewna kompozytowego. Byłam tak wrażliwa na pewne związki chemiczne, że nawet wychodzenie z domu wiązało się z ryzykiem, bo nigdy nie wiedziałam, co może wywołać żywoczerwoną wysypkę. Byłam tak chora, że spałam na balkonie przez miesiąc, aby na pewno oddychać świeżym, czystym powietrzem. Biedny Xavier, który nie ma genu wrażliwości na toksyczną pleśń, wspierał mnie podczas wielokrotnych przeprowadzek i prób powrotu do zdrowia. Jak słodko-gorzka była nasza pierwsza rocznica ślubu, pełna niepewności i zmagania się z problemami zdrowotnymi!

Najważniejsza lekcja, która płynie z mojej historii, brzmi tak: to się może zdarzyć *każdemu*. Nawet najzdrowsi z nas mogą zacząć iść w złą stronę po spektrum autoimmunologicznym i znowu doświadczyć objawów, nad którymi nie mamy kontroli z powodu okoliczności. Dlatego ważne jest, aby pamiętać, że zawsze możemy powrócić do zdrowia, stosując metodę *The Myers Way*. To właśnie zrobiłam i po oczyszczeniu z toksycznej pleśni, a także stosując cztery filary podejścia do zdrowia, które opisałam w *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*, znów czuję się świetnie.

Chciałabym podzielić się inną historią. W ostatnim rozdziale *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* („A world of hope”) opisałam

sposób, w jaki pomogłam mojemu tacie uporać się z problemami autoimmunologicznymi. Dla osób, które nie czytały tej książki, opiszę tu jego sytuację. Mój tata cierpiał na zapalenie wielomięśniowe – chorobę autoimmunologiczną, która atakuje mięśnie, wywołując ekstremalne osłabienie i mocny ból. Medycyna konwencjonalna zaleca stosowanie silnych leków hamujących działanie układu odpornościowego. Mój tata dostał recepty na prednizon, metotreksat i mykofenolan mofetylu (CellCept). Po rozpoczęciu zażywania leków, zaczął zapadać na powtarzające się infekcje i ciągle trafiał do szpitala, bo jego własny układ odpornościowy został wyłączony przez leki, które miały za zadanie poprawić jego stan.

Przekonałam tatę do wypróbowania podejścia medycyny funkcjonalnej i zmiany diety zgodnie z protokołem The Myers Way, który miał wyleczyć jego układ trawienny, oczyścić organizm z toksyn, wyleczyć infekcje i złagodzić stres. W ciągu trzydziestu dni stał się nową osobą! Przestał zażywać leki immunosupresyjne, zrzucił prawie siedem kilogramów i stał się bardziej sprawny. Kiedy zbadano poziom kinazy fosfokreatynowej (CPK) związanej z uszkodzeniem mięśni, okazało się, że jej poziom jest zupełnie prawidłowy. Najlepsze było to, że mój tata otrzymawszy wynik testu, zadzwonił do mnie i powiedział: „Amy, uratowałaś mi życie!”. Wyobrażasz sobie, jakie to uczucie dla córki, gdy słyszy coś takiego od własnego ojca? Jeszcze bardziej ucieszyło mnie to, że mój tata nie musiał już zażywać tych koszmarnych leków, nie zachorował i nie trafił do szpitala przez dwa lata, od kiedy stosował protokół The Myers Way.

Kiedy jednak próbowałam się uporać z własnym kryzysem zdrowotnym, tata zadzwonił, żeby mi powiedzieć, że zapalenie wielomięśniowe uległo zaognieniu, a osłabienie i ból powróciły. W normalnej sytuacji od razu zajęłabym się odkrywaniem przyczyn tego zaognienia tak, aby znaleźć na nie sposób przy pomocy zmiany trybu życia. Jednakże walczyłam wtedy o własne zdrowie, więc mój tata powrócił do zażywania przepisanych przez lekarzy leków – prednizonu i metotreksatu.

Pół roku później, dwa dni po naszej przeprowadzce do nowego, wolnego od toksyn domu, gdy byliśmy gotowi na rozpoczęcie nowego

życia, dostałam telefon ze szpitala. Mój tata był na oddziale intensywnej terapii z powodu wstrząsu septycznego wywołanego zapaleniem płuc. „Nie wyjdzie z tego” – usłyszałam. Nasza rodzina była załamana, a te kilka lat, które tata przeżył bez objawów, wydawały nam się tym bardziej cenne, bo teraz już wiedzieliśmy, że były ostatnie.

Jego śmierć była dla mnie szczególnie tragiczna, bo sądzę, że gdybyśmy mogli w naturalny sposób zaradzić przyczynom nawrotu choroby, to nie musiałby zażywać leków immunosupresyjnych i być może nigdy nie zapadłby na zapalenie płuc.

Jedynym światłem w tunelu było to, że zdążyłam powiedzieć tacie, że zostaniemy rodzicami z Xavierem – zaadoptowaliśmy naszą słodką córkę Elle w kilka tygodni po jego śmierci.

Śmierć taty, której można było zapobiec i narodziny mojej córki, dały mi silniejszą motywację niż cokolwiek do tej pory, aby pomagać ludziom odzyskiwać zdrowie. Moją misją jest też rozpowszechnianie wiedzy o tym, jak zapobiegać objawom chorób autoimmunologicznych i jak je powstrzymać, kiedy już wystąpią. Nikt nie powinien stawać przed wyborem między potencjalnie niebezpiecznymi lekami a życiem z osłabiającymi objawami. Nikt też nie powinien tracić ukochanych osób przez efekty uboczne destruktywnych terapii medycyny konwencjonalnej.

Moje nieustające zaangażowanie w swoją misję skłoniło mnie do napisania tej książki, *Wylecz choroby autoimmunologiczne – książka kucharska*, czyli pełnego źródła informacji na temat zapobiegania i odwracania pełnego spektrum objawów zapalnych i chorób autoimmunologicznych.

Jedzenie odgrywa ogromną rolę w leczeniu, dlatego wiem, że wielu z was ujrzało niesamowite rezultaty zmiany diety na zgodną z The Myers Way. Kluczem utrzymania zdrowia przez całe życie jest przyjęcie leczniczych zwyczajów jako nowego stylu życia. Dlatego właśnie nazywam swój program „Drogą Myers” (The Myers Way). Napisałam tę książkę kucharską, żeby ułatwić przyjęcie nowego stylu życia przez podanie przepisów na pyszne i lecznicze dania, które można wykorzystać wiele razy. Napisałam też tę książkę dla tych osób, które dowiedziały się o szkodliwości pewnych produktów i zaczęły postrzegać

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE W USA

Poniżej znajdziesz dane szacunkowe dotyczące występowania chorób autoimmunologicznych w USA. Niektóre z wymienionych dolegliwości są uznane za choroby autoimmunologiczne, a inne je tylko przypominają. Protokół The Myers Way jest skuteczny w odwracaniu przebiegu tych chorób, łagodzeniu objawów i przywracaniu zdrowia i energii.

Choroba Gravesa-Basedowa:

10 milionów

Łuszczyca: 7,5 milionów

Fibromialgia: 5 miliona

Toczeń: 3,5 miliona

Celiakia: 3 miliony

Choroba Hashimoto:

3 miliony

Reumatoidalne zapalenie

stawów: 3 miliony

Zespół chronicznego zmę-

czenia: 1 milion

Choroba Crohna:

700,000

Wrzodziejące zapalenie

jelita grubego: 700,000

Stwardnienie rozsiane:

od 250,000 do 350,000

Twardzina układowa:

300,000

Cukrzyca typu 1:

od 25,000 do 50,000

OSIEM NAJPOPULARNIEJSZYCH MITÓW O CHOROBAH AUTOIMMUNOLOGICZNYCH

Mit pierwszy: Choroby autoimmunologiczne są nieodwracalne.

Mit drugi: Objawy nie znikną bez zastosowania mocnych leków.

Mit trzeci: Jeśli stosujesz leki na chorobę autoimmunologiczną, efekty uboczne nie mają większego znaczenia.

Mit czwarty: Poprawa trawienia i stanu zdrowia jelit nie ma wpływu na rozwój choroby autoimmunologicznej.

Mit piąty: Przejście na dietę bezglutenową nie ma żadnego wpływu na rozwój choroby autoimmunologicznej.

Mit szósty: Choroba autoimmunologiczna skazuje chorego na kiepską jakość życia.

Mit siódmy: Choroby autoimmunologiczne mają podłoże genetyczne, czynniki środowiskowe nie mają znaczenia.

Mit ósmy: Twój układ immunologiczny jest, jaki jest, nie możesz go w żaden sposób usprawnić.

jedzenie jako źródło niepokoju. Bardzo trudno jest żyć ze świadomością, że jeden kęs może wywołać nawrót objawów, które tak bardzo staraliśmy się wyeliminować. Już nie musisz się tym martwić. Każdy przepis zawarty w tej książce pomoże ci wyzdrowieć, a ponadto każde z opisanych tu dań jest przepyszne. Czas odetchnąć z ulgą i na nowo pokochać jedzenie.

Przepisy w *Wylecz choroby autoimmunologiczne – książka kucharska* są proste i oparte na garści czystych, leczniczych składników. Znajdziesz tu także szczegółową listę produktów („Produkty do jedzenia”, „Produkty do wyrzucenia”), dzięki której będziesz dobrze poinformowanym konsumentem, wiedzącym dokładnie, które lecznicze i wolne od toksyn produkty warto kupić. Poczujesz moc, którą daje wiedza o tym, że odżywcze produkty, które spożywasz, pomagają ci zapobiegać i odwracać objawy chorób autoimmunologicznych. Odkryjesz przede wszystkim, że choroba autoimmunologiczna nie musi ci powstrzymywać przed życiem, którego pragniesz i na które zasługujesz.

Jeśli przeczytałeś *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* i zastosowałeś trzydziestodniowy protokół, to ta książka kucharska okaże się doskonałym towarzyszem do urozmaicania posiłków. Znajdziesz tu nowe przepisy, które odrobinę rozszerzają dietę przy wykorzystaniu nowych składników, takich jak syrop klonowy i organiczny cukier kokosowy. Jeśli nie jesteś jeszcze gotowy na te produkty, bo pracujesz nad

odwróceniem objawów, to możesz je na razie pominąć, albo zmodyfikować i spróbować wtedy, gdy objawy ustąpią.

Jeśli jeszcze nie spotkałeś się z protokołem The Myers Way, to ta książka kucharska jest doskonałym wprowadzeniem do mojego podejścia zapobiegania i odwracania dolegliwości autoimmunologicznych i jest w niej wszystko, czego potrzebujesz do rozpoczęcia protokołu. Więcej informacji i opis sześciotygodniowego programu znajdziesz na mojej stronie (AmyMyersMD.com). Tam mogę cię poprowadzić krok po kroku przez ponad sześć godzin filmów. Możesz skorzystać z programu albo przeczytać książkę *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*, ciesząc się jednocześnie pysznymi daniami przyrządzonymi na podstawie poniższych przepisów.

Wylecz choroby autoimmunologiczne – książka kucharska jest wyczerpującym, bogatym w informacje i łatwym w użyciu źródłem, znajdziesz w nim:

- Krótkie omówienie kwestii zaburzeń autoimmunologicznych, wraz z listą chorób i objawów.
- Listę produktów do jedzenia i produktów do wyrzucenia w celu zapobiegania i odwracania objawów chorób autoimmunologicznych.
- Kwestionariusz The Myers Way, który pomoże ci określić miejsce na spektrum autoimmunologicznym, w którym się znajdujesz i ocenić, czy jesteś zagrożony rozwojem choroby autoimmunologicznej, albo czy już na jakąś cierpisz.
- Przypomnienie czterech filarów odwracania chorób autoimmunologicznych protokołu The Myers Way:
 1. Wylecz jelita
 2. Pozbądź się glutenu, zbóż i warzyw strączkowych
 3. Okiełznaj toksyny
 4. Wylecz infekcje i zmniejsz stres
- Przewodnik robienia zapasów z najzdrowszych produktów – owoców i warzyw, mięsa, owoców morza, ziół i przypraw. Część z nich na pewno znasz, a niektóre mogą być dla ciebie nowe.

Znajdziesz też szczegóły dotyczące produktów z kokosów oraz zamienników mąki bez glutenu i zbóż.

- Informacje dotyczące kupowania sprzętów i narzędzi kuchennych – blenderów, wyciskarek do soku, garnków i pojemników do przechowywania, dzięki którym będzie ci łatwiej gotować zdrowe potrawy.
- Ponad 150 przepisów na lecznicze, pełnowartościowe i innowacyjne śniadania, szybkie lunchy, pełne smaku obiady i zalecane przystawki, a nawet ekstrawaganckie desery, a także środki do czyszczenia domu i higieny osobistej, które możesz zrobić samodzielnie. Pomogą ci odwrócić objawy chorób autoimmunologicznych i przywrócą zdrowie i witalność.
- Kolorowe fotografie, które pokażą ci dokładnie, jak wyglądają te pyszne dania.
- Wskazówki ułatwiające stosowanie The Myers Way, dotyczące na przykład stosowania programu podczas podróży czy jedzenia poza domem, jak i kupowania odpowiednich produktów przez internet.

Dzięki poradom zawartym w *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* wielu z was już uporało się z dolegliwościami natury autoimmunologicznej. Ta książka kucharska ułatwi wam podążanie tą drogą. Najwyższy czas, by cieszyć się pysznym, pełnowartościowym i uzdrawiającym jedzeniem bez stresu. Jeśli zaś dopiero rozpoczynasz swoją podróż ku zdrowiu, to czas ruszyć z kopyta! Gdy zaczniesz gotować i jeść zgodnie z tymi przepisami, twoje objawy ulegną złagodzeniu – zmniejszy się ból stawów, znikną wysypki, powróci spokojny sen – a to dopiero początek. *Wylecz choroby autoimmunologiczne – książka kucharska* to przewodnik zapobiegania dolegliwościom autoimmunologicznym i całkowitego odwrócenia ich, jeśli występują.

Czas żyć najlepiej, jak się da! Naprzód!

Klopsiki z Jagnięciny w Sałacie

4 porcje

W tym śródziemnomorskim daniu duże liście sałaty (zamiast pity) są wypełnione delikatnymi i soczystymi klopsikami z jagnięciny, ogórkami i oliwkami z odrobiną sosu Tzatziki (str. 224).

0,5 kg mielonej organicznej jagnięciny	1 łyżka oleju z awokado
1 szalotka, zmiądzłona	1 cebula w cienkich plasterkach
2 ząbki czosnku, zmiądzżone	8 liści sałaty (masłowej, rzymskiej lub innej o dużych liściach)
2 łyżki soku z cytryny	1 ogórek, pokrojony na ćwiartki, a następnie cienkie plasterki
1 łyżka suszonego oregano	ok. 15 oliwek Kalamata, bez pestek, przekrojonych na pół
½ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego	Tzatziki (str. 224)
¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu	
⅛ łyżeczki drobnej soli morskiej	

Podgrzej piekarnik do 175°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

W miseczce połącz mięso, szalotki, czosnek, sok z cytryny, oregano, kmin, pieprz i sól. Czystymi rękami starannie wymieszaj i uformuj kulki o wielkości 2,5 cm. Ułóż je na blasze i piecz przez 25 minut.

W czasie gdy klopsiki się pieką, podgrzej olej z awokado na patelni na średnim ogniu. Powoli dodaj cebulę, mieszając od czasu do czasu i smaż przez 25–30 minut, aż się skarmelizuje (patrz str. 86).

Wyjmij klopsiki z piekarnika i odstaw na 5 minut. Ułóż klopsiki, skarmelizowaną cebulę, ogórka, oliwki na liściu sałaty, dopraw Tzatziki, zawiń i zjedz ze smakiem!

Twoje Własne Kokosowe Curry

6 porcji

Dania curry – rozgrzewające i kuszące – przypominają mi o podróży do Indii. Możesz zmienić składniki tego wszechstronnego dania zgodnie z preferencjami. Najlepiej jest też robić własne mieszanki przypraw, bo wiele z nich zawiera warzywa psiankowate. Dzięki temu możesz też użyć więcej cynamonu i mniej kminu, żeby dostosować przyprawę do własnych preferencji. Możesz zrobić wegetariańską wersję tego dania, albo dodać wołowinę, wieprzowinę, kurczaka albo krewetki lub też zastąpić podane poniżej warzywa innymi, takimi jak kalafior, dynia piżmowa i marchewki. Nałóż curry na Ryż Kalafiorowy (str. 81) albo Szafranowy „Ryż” z Kalafiora (str. 208). Resztki możesz zjeść następnego dnia na lunch.

1 łyżka oleju z awokado	1 łyżeczka mielonego cynamonu
1 cebula, posiekana	1 łyżka mielonej kurkumy
3 ząbki czosnku, zmiążdżone	1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1 główka brokuła podzielona na różyczki	1 łyżeczka świeżo mielonego czarnego pieprzu
1 batat, obrany i pokrojony w kostki	½ łyżeczki drobnej soli morskiej
2 szklanki Leczniczego Bulionu (str. 85)	2 łyżki mąki arrarutowej (opcjonalnie)
2 szklanki pełnotłustego mleka kokosowego	1 szklanka posiekanych liści kolendry do przystrojenia
1 łyżka startego świeżego imbiru	

Przygotowanie w szybkowarze: Ustaw szybkowar na tryb „Saute”. Kiedy się podgrzeje, dodaj olej z awokado, cebulę i czosnek. Podgrzewaj, aż cebula się zeszkli. Dodaj brokuły i batata i podgrzewaj przez kolejne 5 minut. Dodaj pozostałe składniki z wyjątkiem kolendry, przykryj i zmień ustawienie na „Soup”. Zmień ustawienie czasu na 10 minut i naciśnij „start”. Po

zakończeniu gotowania szybko uwolnij ciśnienie. Zdejmij pokrywę i dodaj mąkę arrarutową i zamieszaj. Podawaj w miseczkach przystrojonych liśćmi kolendry.

Przygotowanie na kuchence: W kociołku podgrzej olej, cebulę i czosnek na średnim ogniu. Podgrzewaj do zeszklenia. Dodaj brokuły, batata i gotuj przez 5 minut, często mieszając. Dodaj bulion, mleko kokosowe, imbir, cynamon, kurkumę, kmin, pieprz i sól. Gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut. Dosyp mąkę arrarutową, żeby zagęścić sos. Podawaj w miseczkach przystrojonych liśćmi kolendry.

Kokosowe Krewetki

4 porcje

Kiedy byłam dzieckiem i mieszkalam w Nowym Orleanie, chodziłam z dziadkami na odświeżne obiady do Klubu Jachtowego. Zawsze zamawiałam tam tradycyjną kanapkę z Luizjany – po'boy ze smażonymi krewetkami. W tym przepisie znajdziesz zdrowszą wersję tego dania, która wszystkim zasmakuje. Krewetki są panierowane w wiórkach i mące kokosowej zamiast bułki tartej – i tak łatwo się je przyrządza! Jeśli urządzasz przyjęcie, użyj dwa lub trzy razy tyle składników. Podaliśmy to danie na naszym weselu jako przystawkę.

2 łyżki mąki kokosowej	$\frac{3}{4}$ szklanki pełnotłustego mleka
$\frac{1}{2}$ szklanki niesłodzonych wiórków kokosowych	kokosowego
1 łyżeczka czosnku w proszku	1 $\frac{1}{2}$ łyżki aminokwasów kokosowych
1 łyżeczka cebuli w proszku	0,5 kg krewetek z dzikiego połowu
$\frac{1}{2}$ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu	

Podgrzej piekarnik do 200°C. W płytkiej miseczce wymieszaj mąkę kokosową, wiórki, czosnek i cebulę w proszku, sól i pieprz.

W innej płytkiej miseczce wymieszaj mleko i aminokwasy kokosowe.

Zanurz każdą krewetkę w płynnej mieszance, a następnie obtocz w mące i wiórkach. Rozłóż krewetki w pojedynczej warstwie w brytfannie. Piecz przez 15 do 20 minut, aż zbrązowieją. Dla zwiększenia chrupkości, wyjmij brytfannę i ustaw piekarnik na tryb opiekania. Opiekaj krewetki przez 4–5 minut.

Warzywny Smażony „Ryż”

2 porcje

I znów okazuje się, że Ryż Kalafiorowy (str. 81) jest bardzo wszechstronnym składnikiem wielu dań, włącznie z tą kolorową, warzywną mieszanką. Możesz zastąpić warzywa z przepisu swoimi ulubionymi, albo dodać resztki grillowanego kurczaka, wieprzowiny albo krewetek, aby stworzyć pełny posiłek. Ten smażony „ryż” doskonale pasuje do cienkich plastrów Najlepszego na Świecie Azjatyckiego Steku (str. 181).

1 łyżka oleju z awokado

½ cebuli, posiekanej

3 ząbki czosnku, starte lub
zmiażdżone

1 cukinia, poszatkowana

2 marchewki, drobno posiekane

2 szklanki Ryżu Kalafiorowego
(str. 81)

2 łyżki aminokwasów
kokosowych

1 łyżka sosu rybnego

3 łyżki oleju z prażonych nasion
sezamu

1 szklanka poszatkowanej
czerwonej kapusty

½ łyżeczki drobnej soli morskiej
świeżo mielony czarny pieprz
do smaku

2 dymki w cienkich plasterkach,
do przystrojenia

Podgrzej olej z awokado na patelni na średnim ogniu, dodaj cebulę i czosnek. Podgrzewaj do zeszklenia. Dodaj cukinię, marchewki i Ryż Kalafiorowy. Podgrzewaj przez 5 minut.

W osobnej miseczce wymieszaj aminokwasy kokosowe, sos rybny i olej sezamowy. Dodaj do mieszanki warzyw i połącz składniki. Kiedy marchewki zmiękną, dodaj kapustę i gotuj, często mieszając, aż kapusta będzie miękka ale nadal chrupka. Dodaj sól i pieprz. Podaj na dwóch talerzach przystrojonych plasterkami dymki.

Jagnięce Szaszyłki z Chimichurri

4 porcje

Poznałam chimichurri, argentyński odpowiednik ketchupu, kiedy mieszkałam w Ameryce Południowej i podróżowałam do Argentyny. Chimichurri jest jaszkrawo zielone od ziół i zawsze towarzyszy potrawom z grillowanych mięs. Robiąc szaszyłki, pokrój mięso i warzywa na równe kawałki, żeby się równomiernie upiekły.

8 drewnianych patyczków	2 ząbki czosnku
¼ szklanki oliwy z oliwek extra virgin	2 cukinie, w plasterkach
½ szklanki octu jabłkowego	2 cebule, pokrojone w 2,5 cm kawałki
¼ szklanki świeżych liści kolendry	0,5 kg organicznej jagnięciny pokrojonej w 2,5 cm kawałki
¼ szklanki świeżej pietruszki	1 łyżka oleju z awokado

Namocz drewniane patyczki w wodzie przez 30 minut (żeby nie spaliły się podczas pieczenia).

Sos chimichurri: W mikserze lub szybkim blenderze połącz oliwę z oliwek, ocet jabłkowy, kolendrę, pietruszkę i czosnek. Miksuj, aż warzywa będą grubo posiekane.

Szaszyłki: Nadziej cukinię, cebulę i kawałki mięsa na patyczki. Podgrzej blachę do grillowania do średniej temperatury i posmaruj olejem. Połóż szaszyłki na blasze i piecz po 5 minut na każdej stronie albo do chwili, w której termometr do mięsa nie pokaże 55°C (temperatura średnio wypieczonej jagnięciny). Rozłóż szaszyłki na czterech talerzach i polej sosem chimichurri.

Grzybowo-Szparagowe Kalafiorotto

2 porcje

Kalafiorotto? Co to takiego? Tak nazywam potrawę podobną do risotto, ale zrobioną na bazie Ryżu Kalafiorowego (str. 81), grzybów i szparagów. W przeciwieństwie do tradycyjnego risotto, nie wymaga nieustannego mieszania przez 30 minut, a do tego jest wolne od zbóż! Można do niego dodać (lub zamienić) marchewki, szpinak, seler, a nawet kawałki bekonu bez siarczianów. Podawaj jako danie główne, albo dodatek do Kurczaka Pieczonego w Ziołach (str. 172) albo każdego dania z wieprzowiną.

1 łyżka oleju z awokado	½ szklanki Leczniczego Bulionu (str. 85)
½ cebuli, posiekanej	
2 ząbki czosnku, starte	¼ szklanki pełnotłustego mleka kokosowego
2 szklanki Ryżu Kalafiorowego (str. 81)	¼ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
10 do 15 szparagów, przyciętych i pokrojonych na 2,5 cm kawałki	¼ łyżeczki gruboziarnistej soli morskiej
1 szklanka grzybów, w plasterkach	

Wlej olej do rondla albo kociołka, dodaj cebulę i czosnek. Podgrzewaj na małym ogniu przez 5 do 6 minut, albo do zeszklenia cebuli. Dodaj Kalafiorowy Ryż, szparagi, grzyby i bulion. Gotuj przez 3 minuty, przykryj i podgrzewaj na małym ogniu przez kolejne 5.

Dodaj, pieprz i sól. Gotuj, aż Kalafiorowy Ryż wchłonie większość płynu, Kalafiorotto powinno być kremowe, a nie suche.

Przystawki

Przystawki też zasługują na swoje pięć minut sławy! Tak naprawdę, te arcyzdrowe warzywne dania mogą być wykorzystane na dwa sposoby – jako przystawki albo dania główne (wystarczy zwiększyć proporcje składników). W obu wersjach zachwycisz się bogatym smakiem i kreatywnym podejściem do tych zarówno klasycznych, jak i nowoczesnych potraw. Bez względu na to czy wybierzesz Cukiniowy Makaron z Pesto ze Szpinaku i Jarmużu (str. 204), Pieczone Brukselki z Bekonem (str. 207), Faszerowane Pieczone Bataty (str. 211), czy którekolwiek z tych pysznych dań, masz gwarancję udanego posiłku!

Szparagi Zawinięte w Bekon

8 porcji

To proste lecz eleganckie pierwsze danie albo dodatek do grillowanej ryby lub też kurczaka. Możesz zaangażować dzieci do pomocy przy przygotowaniu tego dania – chętnie owiną szparagi bekonem i przyjmą pochwały za pomaganie w kuchni.

4 plasterki organicznego beko-
nu bez siarczanów
48 szparagów, przyciętych

drobna sól morska i świeżo
mielony czarny pieprz, do
smaku

Podgrzej piekarnik do temperatury 220°C. Przekrój plastry bekonu na połówki. Rozdziel szparagi na osiem pęczków, po ok. 6 łodyg w każdym i owiń każdy pęczek plasterkiem bekonu.

Rozłóż w jednej warstwie na papierze do pieczenia, oprósz solą i pieprzem.

Zapiekaj w piekarniku przez 25 minut.

Pieczone Warzywa

4 porcje

Przyrządzając te chrupiące na zewnątrz i delikatne w środku warzywa, często korzystam z podwójnej albo potrójnej ilości składników. Pasują do prawie wszystkich głównych dań, ale można je też zapakować na lunch do pracy, albo zabrać w podróż. Niektóre warzywa mogą potrzebować dłuższego czasu pieczenia – w zależności od tego jak są pokrojone. Szparagi, cebula i dymka mogą zostać w całości. Brukselki, małe karczochy i różyczki kalafiora i brokuła należy przekroić na pół. Cebulę, dynię, kabaczkę, brukiew i bataty pokrój na kawałki o wielkości 2,5 cm. Pasternak i marchewkę pokrój na poziome ćwiartki, jeśli warzywa są duże, a zostaw w całości – jeśli małe. Po upieczeniu oprósz warzywa posiekаныmi ziołami wedle uznania. Półmisek tych smakowitości szybko zniknie w każdym gronie.

0,5 kg warzyw, przygotowanych
zgodnie z opisem
2 łyżki oleju z awokado

½ łyżeczki drobnej soli morskiej
1 łyżka świeżo zmielonego
czarnego pieprzu

Podgrzej piekarnik do temperatury 220°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Ułóż warzywa na blasze i spryskaj olejem z awokado.

Czystymi rękami wymieszaj warzywa, by równo pokryć je olejem. Ułóż w pojedynczej warstwie i dopraw solą i pieprzem.

Piecz przez 10 do 15 minut, przewrót warzywa i piecz przez kolejne 10 do 15 lub, aż będą chrupkie.

Cukiniowy Makaron z Pesto ze Szpinaku i Jarmużu

2 porcje jako przystawka, 1 porcja jako danie główne

Możesz zrobić warzywny makaron zrobiony spiralizerem albo mniejszym poręcznym gadżetem – obieraczką julienne. Po prostu przeciągnij obieraczką po cukinii albo innym warzywie – i już masz makaron! To szybkie danie jest idealne na weekendowy posiłek.

1 cukinia

1 łyżka oleju z awokado

3 łyżeczki Pesto ze Szpinaku
i Jarmużu (str. 216)

Zrób makaron z cukinii obieraczką lub spiralizerem, zgodnie z instrukcjami producenta.

Podgrzej olej na patelni na średnim ogniu. Wrzuć makaron z cukinii i podsmaż, mieszając szczypcami, przez 1–2 minuty. Dodaj pesto i wymieszaj dokładnie. Podawaj od razu po przygotowaniu.

Frytki z Batatów

2 porcje

Dzieci i dorośli uwielbiają te frytki. Można je przygotować też z innych rodzajów warzyw korzeniowych – marchewek, pasternaku i manioku – albo z ich mieszanki. Możesz też zmienić przyprawy i zamiast czosnku dodać odrobinę cynamonu albo kminu. Użyj dwa lub trzy razy tyle składników dla większej grupy ludzi. Podawaj z Doskonałymi Hamburgerami Szybkiego Gościa (str. 182) albo Nuggetsami z Kurczaka (str. 175).

1 batat, obrany i pokrojony
wzdłuż
1 łyżka oleju z awokado
½ łyżeczki czosnku w proszku

drobna sól morska i świeżo
zmielony czarny pieprz do
smaku

Podgrzej piekarnik do temperatury 220°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

W misce wymieszaj plasterki batata, olej z awokado, czosnek w proszku, sól i pieprz. Ułóż kawałki batata na przygotowanej blasze.

Piecz przez 15 minut, obróć i piecz przez kolejne 15 minut, aż bataty będą chrupkie i brązowe po obu stronach.

Naleśniki z Warzyw Korzeniowych

4 naleśniki

W tym przepisie mieszanka batatów, pasternaku i buraków zastępuje tradycyjne białe ziemniaki. Żelatyna służy do połączenia składników, zamiast jajek. Podawaj z wędzonym łososiem albo sosem jabłkowym. Zetrzyj warzywa na tarce.

2 szklanki startego batata	2 łyżki kassawy
1 szklanka startego pasternaku	1 łyżka żelatyny The Myers Way (albo podobnej)
1 szklanka startych buraków	1 łyżka chłodnej, filtrowanej wody
½ szklanki cebuli, drobno posiekanej	2 łyżki wrzątku
½ szklanki świeżo zmielonego czarnego pieprzu	1 łyżka oleju z awokado

W miseczce wymieszaj bataty, pasternak, buraki, cebulę, sól, pieprz i kassawę.

W osobnej misce połącz żelatynę z chłodną wodą. Dolej gorącą wodę i mieszaj, aż się spieni. Dodaj żelatynę do mieszanki warzywnej i jeszcze raz dobrze wymieszaj.

Podgrzej patelnię na średnim ogniu. Wlej ¼ szklanki mieszanki na patelnię i rozpuść ciasto. Smaż przez ok. 2 minut po każdej stronie. Powtórz dla pozostałych trzech naleśników.

Pieczone Brukselki z Bekonem

4 porcje

Przyrządzam różne wersje tego dania kilka razy w tygodniu w sezonie brukselek. Warzywa upieczone w wysokiej temperaturze stają się chrupkie i skarmelizowane. Brukselki przystrojone kawałkami bekonu klonowo-musztardową glazurą świetnie pasują do wieprzowiny, drobiu i wołowiny. Możesz dodać tę znakomitą potrawę do jadłospisu na Święto Dziękczynienia.

2 łyżki oleju z awokado
2 łyżki musztardy Dijon
2 łyżki syropu klonowego
2 ząbki czosnku, starte
1 łyżka świeżo zmielonego
czarnego pieprzu

0,5 kg brukselek przyciętych
i przekrojonych na połówki
4 plastry organicznego bekonu
bez siarczanów, posiekane

Podgrzej piekarnik do temperatury 200°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

W miseczce połącz olej z awokado, musztardę, syrop klonowy, czosnek i czarny pieprz. Dodaj brukselki i bekon i dobrze wymieszaj. Ułóż brukselki w pojedynczej warstwie na przygotowanej blasze.

Piecz przez 15 minut, przewróć na drugą stronę i piecz przez kolejne 15 minut, aż będą chrupkie na zewnątrz i miękkie w środku (możesz nakłuć nożem, by sprawdzić).



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Ta książka kucharska stanowi doskonałe uzupełnienie treści zawartych w rewolucyjnym bestsellerze *New York Timesa* „Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne”. Wypełniona jest ponad 150 przepisami na odżywcze, łatwe do przygotowania, codzienne dania. Pozwalają one leczyć objawy stanów zapalnych i zaburzeń autoimmunologicznych, w tym choroby Gravesa-Basedowa, łuszczycy, fibromialgii, toczenia, celiakii, zapalenia tarczycy Hashimoto i stwardnienia rozsianego (SM).

Niniejsza publikacja stanowi ratunek dla Ciebie i Twoich bliskich, przy dolegliwościach takich jak:

- Refluks przełyku
- Trądzik
- ADHD
- Alergie
- Choroba Alzheimerera
- Nerwica
- Artretyzm
- Astma
- Zakrzepy
- Choroby układu naczyniowego
- Depresja
- Problemy trawienne
- Suchość oczu
- Egzema
- Zmęczenie
- Mastopatia
- Kamienie żółciowe
- Wypadanie włosów
- Bóle głowy
- Bezpłodność
- Bóle stawów i mięśni
- Otyłość
- Zapalenie trzustki
- Problemy ze snem
- Zaczernienie, opuchlizna i ból stawów
- Mięśniaki macicy
- Niedobór witaminy B₁₂

Smacznie i zdrowo? To możliwe!

Patroni:

MIESIĘCZNIK
STAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

grella.pl

SZTUKATER.PL

cdlazdrowia.pl
biuro informacji dla branży

uroda
zdrowie.pl

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM