

Ali Miller

Kompletna dieta na zdrowy mózg

Co jeść, aby uwolnić się od niepokoju,
lęku i stresu, pokonać stany zapalne, dysbiozę,
wspomóc nadnercza, odżywić ciało i umysł



Kompletna dieta na zdrowy mózg

Ali Miller

Kompletna dieta na zdrowy mózg

Co jeść, aby uwolnić się od niepokoju,
lęku i stresu, pokonać stany zapalne, dysbiozę,
wspomóc nadnercza, odżywić ciało i umysł



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8272-072-3

Tytuł oryginału: *The Anti-Anxiety Diet: A Whole Body Program to Stop Racing Thoughts, Banish Worry and Live Panic-Free*

Copyright © 2018 Ali Miller

© 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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolożono 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

*Dedykuję wszystkim czytelnikom i osobom, które wierzą,
że nasz pokarm może być naszym lekarstwem: abyście odnaleźli
nadzieję i ścieżkę, która doprowadzi was do stanu jasności
i spokoju umysłu oraz dobrego nastroju. Wykorzystajcie swój czas
i energię, by zastosować poniższe rekomendacje
i uhonorować swoje ciało – ono jest tego warte!*

Spis treści

Wstęp	13
Moja droga do medycyny funkcjonalnej	13
Czym jest pokarm-lekarstwo?	19
Czym ten program różni się od innych?	20
Rozdział 1: Niepokój – napęd zaburzeń	25
Sześć fundamentów diety na zdrowy mózg	31
Rozdział 2: Odstaw prozapalne pokarmy	35
Czym jest stan zapalny?	36
Stan zapalny a niepokój	37
Top 5 prozapalnych pokarmów	39
Dieta eliminacyjna	53
Kontrola węglowodanów	56
Rozdział 3: Zresetuj mikrobiom jelit	61
Dlaczego bakterie są ważne?	62
Co powoduje dysbiozę?	64
Co może sprzyjać dysbiozie	66
Bakterie a nastrój	68

Mikrobiom pracuje na twoją korzyść	72
Czyszczenie układu pokarmowego i zasiewanie bakterii	73
Styl życia wspierający twoje oczyszczenie	81
Siła kiszonych warzyw	84
Rozdział 4: Napraw wyściółkę jelitową	89
Podstawy anatomii jelit	90
Czym jest zespół nieszczelnego jelita	91
Bariera jelitowo-krwionośna i reaktywność immunologiczna	103
Bariera krew – mózg a histaminy	104
Suplementy wzmacniające wyściółkę jelitową i redukujące stany zapalne	106
Pokarm jako lekarstwo – wsparcie nieszczelnych jelit	108
Rozdział 5: Przywróć prawidłowy poziom składników odżywczych	111
Zwiększone zapotrzebowanie	112
Niezdolność do przyswajania	113
Niezdolność do wykorzystania przez organizm	114
Nieprawidłowe przyjmowanie	115
Jak genetyka wpływa na niepokój i niedobór składników	116
Kiedy zdrowe jedzenie nie pomaga, a leki nie działają	119
Przeciwutleniacze jako wsparcie przeciwstresowe	121
Minerały wpływające na nastrój	124
Witaminy poprawiające nastrój	130
Rozdział 6: Zrównoważ działanie nadnerczy	139
Oś podwzgórze – przysadka – nadnercza (oś HPA)	140

Kortyzol a niepokój	146
Stres i motywacja czy stres i zmęczenie?	150
Wpływ osi HPA na twój układ odpornościowy	151
Zmniejszanie skutków niepokoju	157
Suplementy stosowane przy zmęczeniu nadnerczy i odporności na stres	158
Rozdział 7: Przeprogramuj neuroprzekaźniki	163
Czym są neuroprzekaźniki?	164
Co wpływa na ekspresję neuroprzekaźników?	166
Poznaj swoje neuroprzekaźniki	171
Równoważenie skomplikowanej symfonii mózgu	196
Inne wskazówki dla zbalansowania neuroprzekaźników	200
Pokarm jako lekarstwo równoważące neuroprzekaźniki ...	203
Rozdział 8: Zastosowanie diety na zdrowy mózg	205
Zrozumieć makroelementy	207
Dwutygodniowa faza przygotowawcza: do diety, gotowy, start!	209
Wskazówki do diety na zdrowy mózg	210
Faza 1: podejście ketogeniczne	211
Faza 2: podejście niskoglikemiczne	214
Pokarmy zawierające węglowodany	218
Dwutygodniowy plan posiłków	223
Wsparcie zdrowego stylu życia	228
Podsumowanie	237
Rozdział 9: Przepisy	239
Śniadania	242
Śniadaniowa dynia piżmowa z brukselką	242

Wytrawne muffiny z karmelizowanej cebuli, indyka, jarmużu i jaj	244
Tosty z batatów i awokado	246
Jajka w prosciutto	248
Jajecznica z dzikim łososiem	249
Szybki jogurt kokosowy	250
Batony dyniowo-orzechowe	252
Kokosowa nieowsianka	254
Proteinowe naleśniki dyniowe	256
Napoje	257
Przeciwzapalny eliksir elektrolitowy	257
Grzaniec stabilizujący poziom stresu	258
Zielone smoothie z matchą	260
Smoothie cytrusowe	262
Gorąca czekolada migdałowo-kolagenowa	264
Przekąski/Przystawki	265
Awokado z zastrzykiem elektrolitów	265
Faszerowane jajka po grecku	266
Kalafior pieczony w całości	268
Ogniste kulki z mango i orzechów	270
Pieczony kalafior curry	271
Duszony bok choy	272
Serowy dip z nerkowców	274
Dressing mellow mamy	276
Migdały pieczone z nori i sezamem	278
Kolorowa pieczona papryka	279
Obiady	280
Wywar na golonce	280
Bulion drobiowy dla odbudowy jelit	282

Pikantna zupa kremowa z kurczaka	284
Świeża zupa marchewkowa	286
Pieczeń w stylu Naturally Nourished	288
Udka kurczaka z zielonymi warzywami	290
Prawie sushi z indykiem	292
Słodko-kwaśne klopsiki wieprzowe	294
Truflowa sałatka jajeczna	296
Polędwiczka wieprzowa w ziołach	298
Proste przegrzebki z solą i pieprzem	299
Piccatta z kurczaka w panierce migdałowej	300
Carnitas z wolnowaru	302
Burrito carnitas	304
Bolognese z dynią makaronową	306
Chimichurri zwalczające bakterie	308
Śródziemnomorska sałatka z tuńczykiem	310
Desery	312
Ciasteczka z chia i wiśnią	312
Herbaciana panna cotta	314
Bomba tłuszczowa kokosowo-limonkowa	316
Bezzbożowe ciasteczka z masła orzechowego	318
Smakołyki z macy i orzechów włoskich	320
Budyń kokosowy z nasionami chia	322
Żelki kurkumowo-pomarańczowe	323
Żelki kokosowo-matcha	324
Aneks	327
Lista zamienników	327
Lista artykułów spożywczych zalecanych w diecie na zdrowy mózg	333
Pokarmy, które można jeść w umiarkowanych ilościach ...	338

Pokarmy, których należy unikać	339
Wsparcie sześciu fundamentów diety na zdrowy mózg	340
Zaawansowane laboratoria funkcjonalne	360
Wybrana bibliografia	373
Podziękowania	381
O Autorce	383

Wstęp

Moja droga do medycyny funkcjonalnej

Dorastając jako tancerka, zawsze dużą wagę przykładalam do zdrowia. Postrzegałam swoje ciało jak maszynę i dbałam o to, by jej paliwem był zdrowy pokarm. Chude mleko, pełne ziarno, przetworzone produkty napakowane błonnikami i napoje light to produkty, po które często sięgałam i które uważałam za zdrowe. W szkole wyższej zmieniłam kierunek studiów z tańca na nauki żywieniowe. Stało się to wraz z nowo odkrytą świadomością na temat środowiska i ekologii, która sprawiła, że zainteresowałam się zrównoważoną produkcją żywności i ruchem propagującym podejście „od pola do stołu”. Zainspirowana organizacjami działającymi na rzecz zwierząt, przeszłam na wegetarianizm w wieku 19 lat, a na weganizm mając lat 20, zastępując białko zwierzęce soją i zamiennikami mięsa; nie zawierały cholesterolu i były dobre dla środowiska, prawda?

W tym okresie moje pragnienie promowania „zdrowego jedzenia” i zmieniania świata przy pomocy weganizmu rosły w siłę. Robiłam co mogłam, żeby zanurzyć się w świecie zdrowego odżywiania i zdobyć doświadczenie w roli dietetyka. W czasie pobiera-

nia kursów na dyplomowanego dietetyka, pracowałam w szpitalu jako technik żywności, gdzie moim zadaniem było dostosowywanie posiłków do indywidualnych potrzeb pacjentów – dla osób z cukrzycą, dla pacjentów ograniczających sód, kobiet świeżo po porodzie i tym podobnych. Byłam odpowiedzialna za skład mieszanek i napojów odżywczych dla rekonwalescentów (często rekomendowanych przez lekarzy), które zawierały syrop kukurydziany, rafinowany olej sojowy, olej rzepakowy, syrop glukozowo-fruktozowy, izolat białka sojowego i inne substancje wzbogacane sztucznymi barwnikami i aromatami.

Wiedziałam, że nie było to prawdziwe jedzenie i na pewno było ono odległe od ideału pokarmu, jaki miałam w głowie, ale był to kolejny krok na mojej drodze do zrozumienia, jak aktualny system medyczny postrzega pokarm. Próbując podzielić się swoją wiedzą na temat tego, jak pokarm może być użyty, by działał jak lekarstwo, oferowałam pracownikom szpitala wykłady o probiotykach. Moje zajęcia były ciepło przyjęte przez pielęgniarki, dietetyków i lekarzy, którzy chętnie zadawali mi dodatkowe pytania po przeprowadzonej lekcji. Odnalazłam swoje powołanie! Potrzebowałam tylko środowiska, w którym sama nauczę się, jak stosować pożywienie jak lekarstwo, gdzie nie ograniczałoby mnie postrzeganie pokarmu jako zwykłego zaspokojenia kalorycznego.

Zakończyłam moją edukację żywieniową na Bastyr University, specjalizującym się w naturopatii, gdzie moja filozofia żywieniowa i postrzeganie pokarmu znacznie się zmieniło, a moje horyzonty poszerzyły. Na tej uczelni dowiedziałam się, jak składniki odżywcze, fitokomponenty, antyoksydanty i enzymy wpływają na funkcjonowanie organizmu. Dowiedziałam się tam o substancjach antyodżywczych oraz składnikach poszczególnych produktów (takich jak soja, warzywa strączkowe i wielu wegetariańskich alternatywach mięsa), które mogą wręcz blokować wchłanianie się witamin, minerałów i innych składników odżywczych. Nauczyłam się też, że

przystępność składników odżywczych jest różna, zależnie od ich pochodzenia – zwierzęcego lub roślinnego. Na przykład – organizm absorbuje zaledwie 30 procent żelaza spożytego z posiłków wegetariańskich, w przeciwieństwie do mięsa. Nasze ciało może w stu procentach wchłonąć żelazo, które znajduje się w dobrej jakości wołowinie czy dziczyźnie! Zagłębiałam się coraz bardziej w tych tematach, uczęszczając na dodatkowe kursy i korzystając z innych okazji, by poszerzyć swoją wiedzę o tej dziedzinie, by jak najlepiej zrozumieć, w jaki sposób pokarm może zastąpić nam lekarstwo. Jednocześnie jednak, z nakładem obowiązków i liczbą kolejnych kursów, zwiększał się mój poziom stresu, działałam na wyższych obrotach, a to z kolei doprowadziło do niespokojnych i chaotycznych myśli, braku snu, a w konsekwencji, odbiło się to również na moim organizmie.

Pod koniec pierwszego roku w Bastyr przez cztery miesiące stosowałam dietę, jaką jest surowy weganizm^{*}. Mój organizm nie znosił dobrze tej diety. Ciągle miałam wzdęcia, byłam przemęczona, czułam ból, mrowienie lub zanik czucia w dłoniach i stopach. Nie byłam w stanie uspokoić moich chaotycznych myśli, przytłaczało mnie maniakalne przyśpieszenie myślenia. Moja krążenie nie było w najlepszym stanie – działało ospale, ciągle było mi zimno. Ale moje oddanie sprawie, jaką był weganizm, kazało mi ignorować te symptomy. Po trzech latach weganizmu i czterech miesiącach surowego weganizmu zaczęłam doświadczać płytkiego oddechu i zamglenia umysłu oraz po raz pierwszy pojawiło się odczucie chronicznego niepokoju. Oprócz nieustannego zamartwiania się i negatywnego myślenia, pojawiły się też ataki paniki. W takich momentach czułam, że pole mojego widzenia się zawęża, mój oddech

^{*} Surowy weganizm – odmiana weganizmu (rezygnacji z produktów pochodzenia zwierzęcego w diecie), która wyklucza obróbkę cieplną pokarmów, zakładając, że wysoka temperatura niszczy wiele mikroelementów i uwalnia szkodliwe substancje chemiczne (wszystkie przypisy pochodzą od tłumacza).

stawał się płytki, czułam się klaustrofobicznie, wydawało mi się, że ściany wokół mnie się zacieśniają, a na mojej klatce piersiowej siedzi słoń. Do tego dołączyła bezsenność, która szybko stała się dla mnie nową normą. Chodziłam do akupunkturzysty, stosowałam chińskie zioła lecznicze, odeszłam też od surowego weganizmu i zaczęłam spożywać ciepłe posiłki, ale mój stan się nie poprawiał. Wręcz przeciwnie – było coraz gorzej. Im bardziej się tym wszystkim przejmowałam i skupiałam się na odnalezieniu lekarstwa, tym bardziej mój stan się pogarszał.

Wreszcie udałam się do kliniki naturopatycznej i zrobiłam tam kompleksowe badania krwi. Dowiedziałam się, że cierpię na chorobą autoimmunologiczną charakteryzującą się zwiększoną liczbą przeciwciał przeciwjądrowych (ANA) i zapaleniem tarczycy Hashimoto, a mój organizm przejawiał poważny niedobór żelaza i witaminy B₁₂. Wszystko zaczęło składać się w logiczną całość – neuropatia, mgła umysłowa, płytki oddech, wegańska dieta, która nie dostarczała mi wystarczająco dużo składników odżywczych. Mój lekarz przepisał mi suplement witaminy B₁₂ oraz łatwo przyswajalne żelazo, a także wręczył mi broszurę wyszczególniającą roślinne źródła brakujących mi substancji. Mimo, że spożywałam wszystkie warzywa z tej listy, i to w dużych ilościach, wciąż przejawiałam ich niedobory!

Zaczęłam dostrzegać poprawę w kwestii płytkiego oddechu i odczuwanego bólu, ale czułam, że wciąż coś jest nie tak. Brakowało mi jakiejś harmonii i równowagi. Skoro chciałam w przyszłości pracować jako dietetyk, który stosuje pożywienie jak lekarstwo, musiałam zacząć od siebie, a w moim przypadku oznaczało to na nowo włączenie produktów zwierzęcego pochodzenia w mojej diecie, aby wyrównać dotychczasowe niedobory składników odżywczych. Musiałam unikać pewnych produktów roślinnych, by nie spożywać więcej substancji antyodżywczych i znów zacząć w pełni korzystać ze składników odżywczych zawartych w pokarmach pochodzenia zwierzęcego. Byłam zmuszona pogodzić się z dietą wszystkożerców,

aby wrócić do zdrowia. Jednak zdecydowałam się na spożywanie wyłącznie tych, które były wolne od antybiotyków i hormonów wzrostu oraz pozyskiwane na etycznie działających farmach – niewielkich przedsiębiorstwach karmiących trzodę trawą, a nie paszą. Zaczęłam od dodawania surowego żółtka do moich zielonych smoothie, później włączyłam do diety jajka w koszulkach od kur z wolnego wybiegu, później sięgnęłam też po dzikie ryby. Po sześciu tygodniach już na stałe włączyłam do swojej diety dwa źródła białka zwierzęcego.

Włączenie na nowo produktów zwierzęcych do mojej diety odegrało ogromną rolę w moim powrocie do zdrowia. Pozwoliło mi zmniejszyć ilość spożywanych pokarmów ziarnistych i mącznych oraz całkowicie odstawić przetworzone ziarna czy produkty sojowe, co w konsekwencji pomogło mi odzyskać równowagę zdrowia fizycznego i psychicznego. Ta książka ma więc za zadanie pokazać unikalne właściwości produktów pochodzenia zwierzęcego oraz to, w jaki sposób tradycyjne pokarmy, takie jak wywar gotowany na kości, czy paszтет, jak też codzienne spożycie mięsa, drobiu, ryb czy jaj wspomaga twój organizm i pomaga zbilansować pracę mózgu oraz zapanować nad huśtawkami nastrojów.

Niestety, moja droga do całkowitego zdrowia jeszcze nie dobiegła końca. Choć część z niedoborów składników odżywczych była spowodowana zbyt małą ilością spożywanych pokarmów, inne wynikały z ich nieprawidłowego przyswajania. Nabyłam i zaczęłam stosować wysokiej jakości enzymy trawienne, które pomagały mojemu organizmowi przetworzyć pokarm i strawić białko wysokiej gęstości, jednocześnie redukując zapalne właściwości nabiału i glutenu.

Rok później, gdy byłam na konferencji Wise Traditions, poznałam tam dr Natashę Campbell-McBride, autorkę książki *Zespół psychologiczno-jelitowy GAPS*, odpowiedzialną za opracowanie diety GAPS. Poszerzenie swojej wiedzy na temat zespołu niesz-

czelnego jelita i jego wpływu na stany zapalne całego organizmu (więcej w rozdziale czwartym) oraz o autyzmie, ADHD, stanach lękowych, zaburzeniach dwubiegunowych, dysleksji i depresji było niezwykle!

Zaczęłam zmianę mojej diety od zredukowania liczby składników, które miały działanie prozapalne i skupiłam się na odbudowaniu wyściółki jelit i flory bakteryjnej, dzięki stosowaniu odpowiednich suplementów wspartych nową dietą. Zaczęłam zdawać sobie sprawę, że to reakcja mojego organizmu na pewne składniki doprowadziła do zaburzenia równowagi, prowadząc do stanów lękowych i choroby autoimmunologicznej, które w następstwie pogłębiały niedobory składników odżywczych i niepokojące objawy.

Na ostatnim roku studiów zapoznałam się z medycyną funkcjonalną, gdy zaczęłam pracę w Klinice Naturopatycznej Bastyr. Miałam za zadanie zbadać głębiej potrzeby pacjenta i wyjść poza relację symptom-lek. Na przykład, przy leczeniu pacjenta zmagającego się z zatwardzeniem, zachęcano mnie, bym skupiła się też nad tym, czy dany pacjent naprawdę potrzebował dawki pokarmu bogatej w błonnik, czy przypomnienia, by przyjmował więcej płynów, czy też perystaltyka jelit (ruch jelit, który przesuwa pokarm od żołądka do odbytu) nie była sparaliżowana na skutek stresu. Musiałam postarać się zrozumieć, dlaczego u pacjenta pojawiała się dana dysfunkcja, zamiast po prostu podać mu coś, co zaradzi zaledwie powierzchownym symptomom. Uczęszczałam na kurs medycyny funkcjonalnej w zawodzie dietetyka i wreszcie coś zrozumiałam – jak istotne jest poznanie źródła problemów pacjenta.

Pierwszy raz w życiu zrozumiałam jak leczyć *ludzi*, nie choroby! Skupiając się na indywidualnym podejściu, zaczęłam leczyć całego pacjenta i próbować znaleźć przyczynę jego zaburzeń, zamiast maskować objawy, co dawało tylko tymczasowe skutki. Dążyłam do synergii, chciałam korzystać z dobrodziejstwa pożywienia, by pomagać wprowadzić równowagę do organizmu. Zaczęłam tworzyć

nowe protokoły postępowania oparte na danych związanych z konkretnym pacjentem i jego osobistymi potrzebami i problemami.

W końcu, dzięki pracom dr Jeffa Blanda i Linusa Paulinga, dowiedziałam się o medycynie ortomolekularnej, która polega na suplementacji poszczególnych witamin w organizmie, koncepcji nutrigenomiki i roli, jaką substancje odżywcze pełnią w naszym organizmie i jak wpływają na ekspresję genów. Dzięki nim dowiedziałam się, że wysokie dawki niektórych substancji odżywczych mogą odwrócić stany chorobowe i że nawet nasze geny niekoniecznie muszą decydować o naszym zdrowiu! Idea mówiąca, że nie możemy już dłużej zwać winy na nasze geny była zarówno pouczająca, jak i obiecująca i to ona właśnie sprawiła, że zdecydowałam się w stu procentach poświęcić medycynie funkcjonalnej. Zaczęłam rozumieć dogłębniej rolę stresu, zdrowia psychicznego, toksyn i hormonów, porównując ją do epigenomu, a także zwracać uwagę na styl życia jednostki, którego poszczególne elementy mogą mieć wpływ na ekspresję genów. Tutaj warto wspomnieć też o medytacji i sile świadomego myślenia, które też mogą okazać się lekarstwem na wiele zaburzeń oraz o fakcie, że stres może naprawdę zabić.

Czym jest pokarm-lekarstwo?

Pokarm stosowany jako lekarstwo to koncept mówiący, że spożywane przez nas jedzenie może przyczynić się do rozwoju chorób i zaburzeń lub też wpłynąć na optymalne funkcjonowanie naszych organów i w rezultacie leczyć lub zapobiegać chorobom. Poprzez unikanie prozapalnych, przetworzonych lub toksycznych składników i jedzeniopodobnych substancji i zastępując je odżywczą dietą, jesteśmy w stanie doświadczyć zalet pokarmu jako medycyny. Można ten pomysł wzbogacić, stosując jednocześnie składniki terapeutyczne, które pozytywnie oddziałują na zdrowe funkcjonowanie

ciała i zapewniają optymalną równowagę metaboliczną. Przy zastosowaniu tego podejścia, nie tylko będziesz w stanie uniknąć efektów ubocznych niektórych środków farmakologicznych, ale też zyskać wiele innych korzyści płynących z tego samego pokarmu.

Przykładowo – przy przeziębieniu możesz skorzystać z kupowanych bez recepty leków, które rozbijają śluz lub flegmę i pomagają ci ją odkrztusić, ale mogą też powodować mdłości, nerwowość, bezsenność lub ospałość. Z kolei wywar ugotowany na kości będzie miał takie same działanie, ale bez efektów ubocznych – nie tylko upora się z zalegającą wydzieliną, ale także poprawi twój układ odpornościowy i wesprze produkcję białych krwinek oraz wpłynie pozytywnie na wyściółkę jelitową. Jednocześnie działa kojąco przy stanach lękowych i ogranicza odczuwanie zachcianek żywieniowych. Całkiem niezłe jak na miskę bulionu!

Czym ten program różni się od innych?

Jedzenie, jakie spożywamy odgrywa ważną rolę – zarówno dobrą jak i złą – w chemii naszego mózgu. Pokarmy mogą wpływać na nasz nastrój, emocje i to, w jaki sposób działają nasze neuroprzekazniki. Niektóre produkty – takie jak czekolada – zawierają nawet substancje psychoaktywne. Niestety, w chwili epizodu lękowego, raczej o wiele częściej sięgamy po słodkie lub przetworzone i napekowane sztucznymi składnikami produkty, które powodują szybki wzrost dopaminy w naszym organizmie, ogłuszają nerwowe myśli albo sprawiają, że tor naszych myśli szybko zmienia się z niepokoju i zmartwienia na poczucie błogości.

Badania wykazały, że jedzenie „emocjonalne” lub używanie artykułów spożywczych w celu radzenia sobie ze stresem mogą prowadzić do otyłości, co z kolei zwiększa ryzyko wystąpienia depresji lub stanów lękowych. Zmiany fizjologiczne i hormonalne, takie

jak zwiększona wrażliwość na stres i zachwiane poziomy kortyzolu również mogą być spowodowane zbyt wysoką liczbą spożywanych kalorii czy napadów obżarstwa, co przypomina błędne koło. Rafinowane węglowodany i przetworzona żywność może absorbować minerały, wchłaniać witaminy z grupy B, prowadzić do nieprawidłowego poziomu cukru we krwi, powodować huśtawki nastrojów, zachcianki lub poczucie niezaspokojenia.

Tak jak stany niepokoju mogą być kluczowe dla zapobiegania utracie wagi lub zmniejszać jakość leczenia, tak analogicznie, znalezienie przyczyny niepokoju i odpowiednie leczenie pokarmem, może przyczynić się do poprawy funkcjonowania twojego mózgu i ostatecznie całego organizmu. Jeśli paliwem dla naszego mózgu będą wysokooktanowe składniki odżywcze, które nie mają prozapalnych właściwości, szybko dostrzeżesz pozytywne zmiany. Przeciwpalna dieta poprawi równowagę chemiczną mózgu, co z kolei dobrze wpłynie na ogólną fizjologię całego ciała.

Stworzyłam *Kompletną dietę na zdrowy mózg*, by posłużyć ci za przewodnika w przygodzie, jaką jest odzyskanie władzy nad swoim ciałem. Potraktuj tę książkę jak podręcznik, który nauczy cię, jak żyć, a nie tylko przeżywać! Zaadaptowanie tej diety pomoże ci zmniejszyć stany zapalne, poprawi wydajność twoich jelit i dostarczy ci wielu składników odżywczych oraz pomoże im się wchłonać. Gdy poprawi się stan elementów odżywczych w twoim ciele, a system nerwowy zredukuje liczbę sygnałów związanych ze stresem, twój układ hormonalny wyreguluje odpowiednie substancje, by te pomogły ci pozbyć się stanu chronicznego lęku i przesadnej czujności i aktywować je tylko wtedy, gdy ich potrzebujesz. Dzięki temu wyjdiesz na prostą, twój nastrój stanie się bardziej zrównoważony, a procesy mentalne zachodzące w twoim umyśle będą przekładać się na zrównoważone reakcje fizyczne twojego organizmu. Twoje ciało będzie bardziej zrelaksowane, a czując się dobrze, taki sam sygnał będzie wysyłać do twojego mózgu.

Pokarmy, które wybierasz mogą prowadzić do deficytów niektórych składników odżywczych lub też działać jak „cegiełki” odbudowujące te braki. *Kompletna dieta na zdrowy mózg* pokaże ci plan, dzięki któremu odżywisz swoje ciało, zaspokajając jego zachcianki, i który sprawi, że twój mózg będzie wysyłał pozytywne sygnały do organizmu.

Ten program zakłada skupienie się na pokarmach pochodzenia zwierzęcego, jako że są one pełne naturalnie występujących w przyrodzie form glicyny, glutaminy, kolagenu/żelatyny, B₁₂, cynku, B₆ i innych ważnych związków, o których już wkrótce dowiesz się więcej. Choć możliwe jest stosowanie się do części wytycznych, jednocześnie pozostając przy diecie wegetariańskiej, w takim przypadku możesz potrzebować dodatkowych suplementów, jak na przykład proszki proteinowe lub składniki pozyskiwane ze zwierząt (kolagen z ryb czy wywar z kości wołowych) i dodatkowych witamin. Musisz wtedy też liczyć się z dużą ilością spożywanych jaj (minimum 12-16 tygodniowo), ponieważ nie będziesz mógł uzupełnić niektórych składników zwykłym nabiałem. Jeśli jesteś wegetarianinem, ale pozostajesz otwarty na potrzebę spożywania bulionu gotowanego na kościach i wielu jajek, ten program będzie bardzo efektywny również dla Ciebie!

Zamiast skupiać się na tym, czego nie możesz jeść, ta dieta będzie oscylować głównie wokół wielkiej ilości tych produktów, które pomogą twojemu organizmowi. Faza 1 tej diety to 6 tygodni spożywania wielu tłuszczów przy małej ilości węglowodanów, co pozwala ciału zwalczyć bakterie poprzez ich zagłodzenie, zacząć odbudowę jelitowej flory bakteryjnej, zmniejszyć wrażliwość przewodu pokarmowego na niektóre pokarmy, poprawić wydajność insuliny i wzmocnić równowagę gospodarki hormonalnej. Dzięki temu, stworzysz synergiczny fundament, który pomoże łagodzić choroby autoimmunologiczne, stany zapalne, dysbiozę, drożdżycę i wiele innych zaburzeń pracy jelit. Następnie będziesz gotowy, by przejść do fazy 2 – diety niskoglikemicznej, która umożliwi ci bardziej

zróżnicowaną, ale zbalansowaną dietę. Możesz również cyklicznie powtarzać fazę 1 i 2 wedle własnych potrzeb.

Co więcej, suplementy farmaceutyczne, zwane nutraceutykami, są niezbędne do optymalizacji wyników w medycynie funkcjonalnej. Kiedy twój organizm wyraża zwiększone zapotrzebowanie na jakiś składnik, często potrzebuje wsparcia wykraczającego poza samo pożywienie. W tej książce zwrócę uwagę na różne suplementy diety i narzędzia, które warto rozważyć w programie diety przeciwłękowej. Zobacz Aneks i Wsparcie sześciu fundamentów diety na zdrowy mózg (strona 340), który określa związek, zakres dawkowania, mechanizm działania i jaką formę danego składnika stosuję w klinice Naturally Nourished.

W czasie korzystania z tego programu, odbudujesz więź ze swoim organizmem, poznasz go lepiej i będziesz miał okazję na nowo zdefiniować swój stosunek do pokarmu. Stworzyłam tę dietę, abyś mógł zakochać się w naturalnej słodyczy świeżo zerwanych z drzewa owoców, abyś mógł nauczyć się, jak zaspokoić swoje zachcianki żywieniowe prawdziwym, odżywczym pokarmem i byś uwolnił się od ciągle powracających myśli o zakazach i ograniczeniach! Struktura tej diety nie tylko pomoże ci zresetować swój układ trawienny, ale też będzie sprzyjać zmianom zachodzącym wewnątrz twojego całego ciała i w rezultacie będziesz czuć się pełen energii, równowagi i spokoju.

Jajka w prosciutto

POKARM JAKO LEKARSTWO. Jajka są bogate w składniki odżywcze, każde zawiera około 7 gramów białka, a także cholinę potrzebną do rozwoju mózgu oraz kwasy omega-3 istotne dla zdrowia serca. Jajka są również bogate w siarkę, która wspomaga detoksykację, a także cysteinę i witaminę D. Wybieraj jaja z wolnego wybiegu i zawsze jedz żółtko – to właśnie tam są najbardziej skoncentrowane składniki odżywcze!

odstaw

KT

ZZ

ZO

Liczba porcji: 6

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 15-20 minut

- 12 cienkich plasterków prosciutto
- 2 łyżki świeżo posiekanego szczypiorku
- 12 ekologicznych jaj

1. Nagrzewaj piekarnik do 180°C.
2. Foremki do babeczek wyściel plasterkami prosciutto, tak by szynka całkowicie zakrywała całą blachę. Plastry zastąpić ci papilotki i nie będziesz musiał dodatkowo natłuszczać blachy!
3. Ostrożnie wbij jajka, po jednym do każdej foremki. Piecz przez 15-20 minut, aż żółtko będzie ścięte tak jak lubisz (ja lubię gdy są nieco płynne). Ostrożnie wyjmij z piekarnika i posyp szczypiorkiem.

Wartości odżywcze jednej porcji:

kalorie: 210, węglowodany: –, błonnik: –, białko: 20 gramów, tłuszcz: 14 gramów.

Jajecznica z dzikim łososiem

POKARM JAKO LEKARSTWO. Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł kardioprotekcyjnych kwasów tłuszczowych omega-3. Kwasy tłuszczowe omega-3 są odpowiedzialne za zmniejszenie stanu zapalnego w organizmie i zapobieganie odkładaniu się tłuszczu w tętnicach, a także za promowanie zdrowych funkcji poznawczych i zdrowia skóry. Uwielbiam też kwasy omega-3 z łososia, ponieważ przyspieszają metabolizm i zmniejszają rozmiar komórek tłuszczowych – co szczególnie widać na fałdkach tłuszczu na brzuchu! Wybór dzikiego łososia zamiast łososia hodowlanego gwarantuje, że otrzymujesz wszystkie kwasy omega-3, które naturalnie ma do zaoferowania, bez szkodliwych substancji chemicznych i hormonów, które można znaleźć w łososiu hodowlanym.

odstaw

KT

ZZ

ZO

Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 10-15 minut • Czas gotowania: 4-5 minut

- 4 ekologiczne jaja
- 2 łyżki oleju kokosowego (opcjonalnie)
- szczypta soli morskiej
- szczypta czarnego pieprzu
- 110-120 gramów wędzonego dzikiego łososia, porwanego na 2-centymetrowe kawałki
- 1 łyżka ekologicznego masła
- 2 łyżki świeżo posiekanego szczypiorku
- 2 łyżki świeżo posiekanego koperku
- 2 łyżeczki kaparów

1. Ubij jajka z olejem kokosowym, solą morską i pieprzem w średniej wielkości misce. Dodaj kawałki łososia.
2. Głęboką patelnię ustaw na średnim ogniu. Gdy się nagrzeje, wrzuć do niej masło.
3. Wylej mieszankę z miski na patelnię, mieszaj delikatnie przez około 3 minuty.
4. Gdy jajka się zetną, dodaj szczypiorek, koperek i kapary.

Wartości odżywcze jednej porcji:

kalorie: 288, węglowodany: 5 gramów, błonnik: –, białko: 19 gramów, tłuszcz: 17 gramów.

Obiady

Wywar na golonce

.....

POKARM JAKO LEKARSTWO. Bulion kostny zawiera aminokwas glutaminę, która pomaga w odbudowie jelit, zaś ich zdrowie wpływa na poprawne działanie układu odpornościowego. Bulion kostny działa jak lifting jelit, ponieważ "uszczelniając glutaminowy" połączony z kolagenem, sprawia, że nasze jelita stają się bardziej szczelne, co jest niezwykle istotne dla leczenia syndromu nieszczelnego jelita, jednocześnie wspiera też zdolność wchłaniania składników odżywczych. Kości wołowe zawierają więcej kolagenu i żelatyny, niż kurczak, co sprawia, że jest to opcja bardziej korzystna dla osób cierpiących na zaburzenia trawienia lub nadwrażliwość pokarmową.

napraw KT ZZ ZN ZO ZJ

Liczba porcji: 6

Czas przygotowania: 70 minut • Czas gotowania: 24-48 godzin na wolnym ogniu

- 2,5-3,5 kilograma kości z golonki z ekologicznej wołowiny
- 3,5 kilograma ścinków warzyw (obierki z marchewki, odcięte fragmenty cebuli, liści selera itp., które możesz zbierać i przechowywać w zamrażarce – nie dodawaj tylko warzyw kapuścianych czy buraków – niszczą smak wywaru)
- 6 łydąg selera naciowego, pokrojonych na małe kawałki
- 2 marchewki, pokrojone na kawałki
- 2 łyżki pieprzu ziarnistego
- 1 łyżka soli morskiej
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 2-3 liście laurowe
- przefiltrowana woda (ilość, która pokryje wszystkie składniki w garnku)

1. Nagrzej piekarnik do 200°C.
2. Wypłucz i osusz papierowym ręcznikiem kości, umieść je w blasze do pieczenia. Piecz we wcześniej nagrzanym piekarniku przez jakąś godzinę, aż się zarumienią i będą wydzielać przyjemny aromat.

Notka: Podpiekanie wcześniej kości zapewni pełnię smaku wywaru. Bez przypieczenia ich, smak wywaru może być lekko kwaskowaty.

3. Gdy kości się upieką, odcedź tłuszcz, który mógł zostać w blasze. Przetóż kości do dużego garnka lub wolnowaru, dodaj pozostałe składniki. Wlej tyle przefiltrowanej wody, by jej poziom był ponad pozostałymi składnikami. Zagotuj.
4. Gdy woda się zagotuje, zmniejsz gaz i gotuj na najmniejszym ogniu przez 24-48 godzin.
5. Po tym czasie zdejmij z ognia i pozostaw na dłuższą chwilę, by wywar nieco ostygł. Przecedź wywar przez gęste sito i przelej do szklanych słoików.
6. Wywar powinien związać się ze względu na zawartą w nim żelatynę, a na górze powinien zebrać się tłuszcz. Zdejmij tłuszcz z wierzchu i zachowaj go do wykorzystania w innych przepisach. Galaretowany wywar możesz dodawać do zupy lub pić $\frac{1}{4}$ szklanki takiego wywaru dziennie.
7. Przechowuj w lodówce do 7 dni lub zamróz – jeśli go zamrażasz, nie wypełniaj całego słoja, zostaw w nim trochę miejsca, gdyż mrożony zwiększy swoją objętość. Taki bulion możesz też zamrozić w tackach na lód, by szybko użyć małej jego porcji do sosu lub innych dań!

.....

Wartości odżywcze jednej porcji:

kalorie: 118, węglowodany:, błonnik: -, białko: 10 gramów,
tłuszcz: 7 gramów.



Ali Miller – licencjonowana dietetyczka, certyfikowana edukatorka diabetologiczna. Praktykuje integracyjną medycynę funkcjonalną, posiada również doświadczenie w medycynie naturopatycznej. Opracowuje protokoły kliniczne i programy wykorzystujące składniki odżywcze i żywność jako podstawę leczenia. Jej filozofia „Pokarm jako lekarstwo” jest poparta aktualnymi badaniami naukowymi nad funkcjonalnym podejściem do uzdrawiania organizmu. Jest autorką wielokrotnie nagradzanego podcastu Naturally Nourished.

Tabliczka czekolady lub porcja lodów na poprawę humoru, wizyta w restauracji typu fast food, by uczcić sukces w pracy, alkohol na złagodzenie stresu czy niepokoju... Kto z nas tego nie zna? Zjadając kolejne frytki i burgera, gałkę lodów, wypijając następne piwo, niewiele osób myśli o tym, jaki wpływ na organizm ma to, co jemy. Otóż jedzenie, jakie spożywamy, odgrywa ważną rolę – zarówno dobrą jak i złą – w chemii naszego mózgu. Pokarmy mogą wpływać na nastrój, emocje i to, w jaki sposób działają neuroprzebieżniki.

Jaka dieta jest właściwa dla naszego mózgu?

Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, jak:

- zmniejszyć stany zapalne w organizmie po wyeliminowaniu pokarmów prozapalnych,
- przygotowywać zbilansowane posiłki, które wzmocnią mózg,
- uszczelnić jelita, pozbyć się dysbiozy i innych chorób jelit,
- przeprogramować neuroprzebieżniki dla poprawy samopoczucia,
- dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych,
- zrównoważyć hormony, w tym hormony stresu, aby poczuć się spokojnym i zrelaksowanym,
- skorzystać z podręcznych quizów dotyczących stanu zdrowia, a także zaleceń laboratoryjnych i suplementów, które pomogą ci rozwiązać przyczyny braku równowagi organizmu.

Odżywiony mózg kluczem do dobrego samopoczucia

Patroni:

