

# kuchnia zdrowej skóry

JEDZ I WYGLĄDAJ MŁODO



KAREN FISCHER

JEDNYM SŁOWEM  
**znak**



Kuchnia  
zdrowej  
skóry



Zdjęcia: Karen Fischer

# Kuchnia zdrowej skóry

JEDZ I WYGLĄDAJ MŁODO

KAREN FISCHER

Tłumaczenie Joanna Dziubińska

JEDNYMSŁOWEM

**znak**

# O Autorce

Karen Fischer to australijska specjalistka do spraw żywienia z tytułem licencjata nauk o zdrowiu (Bachelor of Health Science Degree). Jej zainteresowanie biochemią żywności oraz odżywianiem sprawiły, że w ciągu ostatnich dwudziestu lat stworzyła liczne programy żywieniowe dla osób poważnymi problemami skórnymi.

Karen jest autorką sześciu książek o zdrowiu, w tym bestsellerów *The Eczema Detox*, *The Eczema Diet* oraz nagrodzonej w 2008 roku Australian Food Media Award *The Healthy Skin Diet*. W latach dziewięćdziesiątych Karen była prezenterką popularnych programów dla dzieci, a w 2008 roku podbiła media swoimi wskazówkami, jak zachęcić najmłodszych do zdrowej żywności. Wystąpiła w Sky News, w programach *Sunrise* i *Today Tonight* stacji Seven oraz w *A Current Affair*, *What's Up Doc?* i *The Morning Show* na Nine Network. W 2014 roku materiał o jej „przełomowej diecie na pokonanie egzemy” pojawiła się w głównych wiadomościach na Seven News. Karen napisała także liczne artykuły do „The Sun Herald”, „Body+Soul” i „Madison”, miała również swoją kolumnę w „Cosmopolitan”.


Obecnie prowadzi firmę Skin Friend (Przyjaciel Skóry) i opracowuje produkty, które pomagają jej klientom kochać swoją skórę i cieszyć się życiem. Uwielbia nosić kapelusze, spędzać czas w kuchni i ćwiczyć jogę. Ma dwoje pięknych dzieci i prowadzi spokojne życie na wybrzeżu.

Karen w internecie i mediach społecznościowych:

[www.skinfriend.com](http://www.skinfriend.com)

[www.eczemalife.com](http://www.eczemalife.com)

[www.healthyskinkitchen.com](http://www.healthyskinkitchen.com)

 Instagram: [@skinfriend.co](https://www.instagram.com/skinfriend.co)

# Słowa uznania

Droga Karen,

od czego mam zacząć? Od zawsze zmagalam się z egzemą. Pamiętam, że jako dziecko zazdrościłam na szkolnym apelu moim rówieśnikom, którzy mieli gładką skórę w zgięciach kolan, podczas gdy moja była pokryta strupami i obolała. Miałam w życiu lepsze i gorsze momenty. W wieku niewiele ponad dwudziestu lat prawie trafiłam do szpitala, bo z powodu szorstkości skóry dostałam hipotermii i wyglądałam jak ofiara pożaru. Przetestowałam wiele diet i kremów, przyjmowałam też sterydy, ale nigdy nie udało mi się zapanować nad tą przypadłością.

Przed świętami w 2017 roku moja skóra była w fatalnym stanie, więc w ramach noworocznego postanowienia zdecydowałam się przestrzegać, jak sądziłam, zdrowej diety: zero nabiału, alkoholu i czekolady, ale mnóstwo świeżych owoców i warzyw, chudego mięsa itp. Jednak sytuacja tylko się pogorszyła, byłam od stóp do głów pokryta egzemą, która swędziała jak szalona. Lekarz przepisał mi silniejsze leki steroidowe, prednizon i leki antyhistaminowe na dzień i na noc, ale nie zauważyłam wielkiej różnicy. Wzięłam miesięczne zwolnienie z pracy, żeby sprawdzić, czy moje dolegliwości mają związek ze stresem, jednak niewiele to pomogło. Lekarz skierował mnie do specjalisty od chorób skóry i gdy czekałam na wizytę, trafiłam na Twoją książkę, suplementy i stronę.

Byłam sceptycznie nastawiona, ponieważ próbowałam już wielu diet, ale musiałam coś zrobić. Czułam się tak potwornie, że nie miałam już nic do stracenia. Rezultaty były zadziwiające – w ciągu dziesięciu dni mogłam przestać brać leki antyhistaminowe i czułam się, jakbym wyłoniła się z mgły. Swędzenie też się uspokoiło. Specjalista od skóry chciał, żebym wypróbowała leki, które stłumiłyby mój układ odpornościowy, zwykle stosowane w leczeniu raka. Wiązało się to z dwuletnią kuracją i ryzykiem skutków ubocznych. Ponieważ zaczęłam zauważać poprawę dzięki Twojej diecie, postanowiliśmy poczekać z lekami.

Przestrzegałam Twojej diety przez pięć miesięcy i na następne Boże Narodzenie byłam już wolna od egzemy, a nawet – mimo że dużo jadłam i nigdy nie czułam się głodna – straciłam kilka kilogramów, których dotąd nie mogłam zgubić. Minął ponad rok, a egzema nie wróciła. Dziękuję Ci raz jeszcze, odmieniłaś moje życie, a moja skóra nigdy nie była taka zdrowa i gładka. Uzdrawiająca moc Twojej diety jest niebywała.

KATE SMITH, NOWA ZELANDIA

*Kuchnia zdrowej skóry* to przewodnik po zdrowiu skóry pełen rad płynących z głębi serca, a także prawdziwa uczta dla oczu. Zdrowie i dobra kondycja skóry są dla mnie ważne i stawiam je na pierwszym miejscu. Ta książka pomoże każdemu, kto chce zdrowo jeść i pozwolić skórze maksymalnie na tym skorzystać. Jestem byłą pacjentką Karen i jej bliską przyjaciółką od dwudziestu siedmiu lat, więc ufam jej radom, a dania z jej przepisów wychodzą takie, że palce lizać!

#### MEGAN GALE, MODELKA, MATKA, AKTORKA I KOBIETA BIZNESU

Ta wspaniała książka to coś więcej niż źródło przepisów. To dzieło sztuki. Karen Fischer subtelnie łączy swoją wiedzę z aktualnymi badaniami na temat zdrowia skóry, a jej doskonale fotografie są najlepszą zachętą do przerzucenia się na zdrowy sposób odżywiania.

#### JACINTA TYNAN, DZIENNIKARKA I PISARKA

Karen wie z własnego doświadczenia, jak bolesne, przykre i wycieńczające mogą być problemy ze skórą. Jako uhonorowana nagrodami autorka oraz ekspertka do spraw żywienia i zdrowia Karen z ciepłem i wnikliwością opisuje, jaką drogę pokonały wraz z córką, by pozbyć się problemów skórnych, i podsuwa zdrowe, pyszne przepisy swojego autorstwa, które to umożliwiły. Najlepsze w nich jest to, że można je dostosować do swoich potrzeb, jeśli więc masz problem z jakimś składnikiem, Karen zaproponuje ci przepyszne zamienniki, a to bardzo pomocne. Ślinka cieknie już na widok zdjęć!

#### ALICE HAMPTON, ACP MANAGEMENT, BYŁA WICEPREZESKA MAREK SHISEIDO I BAREMINERALS DS. KOMUNIKACJI GLOBALNEJ

## Opinie o poprzednich książkach Karen

### *The Healthy Skin Diet*

Bardzo dziękuję za zwięzłą i popartą licznymi badaniami książkę. Stwierdzenie, że odmieniła moje życie, może się wydawać banalne, ale to prawda. Mam trzydzieści jeden lat i trądzik dręczy mnie od piętnastego roku życia. Minęło sześć dni, odkąd stosuję się do zaleceń Karen, i mogę śmiało powiedzieć, że dostrzegłam lepsze rezultaty niż przez ostatnią dekadę starań. Uwielbiam i doceniam.

CAMILLA

### *The Eczema Diet*

Mam pięćdziesiąt jeden lat, a egzema dokucza mi od trzeciego roku życia. Zaczęłam stosować się do zaleceń Karen. Przez ostatnie pół roku zrobiłam wielkie postępy. Nawroty choroby nie są tak agresywne ani długotrwałe jak wcześniej. Opuchlizna i zaczerwienienia



zniknęły, koniec z sączącymi się zmianami na szyi i powiekach. Mogę umyć twarz wodą! Nie popadam w histerię, bo moje dłonie, twarz i szyja już nie swędzą tak bardzo, że drapię się do krwi. Nocą śpię dłużej niż dwie godziny, czasem nawet sześć! W końcu! Nie muszę nieustannie pracować pościeli. To zaledwie kilka z rzeczy, które zmieniły się na lepsze. Jeszcze dużo przede mną, ale miło zobaczyć światełko na końcu bardzo długiego, przygnębiającego, mrocznego tunelu. Dziękuję, Karen.

**AMANDA THOMPSON, NOWA ZELANDIA**

Mój roczny synek ma egzemę od trzeciego miesiąca życia. Zaczęłam eliminować produkty z diety, mając nadzieję, że to pomoże. Trafiłam na książkę Karen *The Eczema Diet* i gdy przystąpiłam do stopniowego wprowadzania przedstawionych tam zasad, dopasowując je do licznych alergii pokarmowych mojego synka, jego zmiany skórne stopniowo zniknęły. Kiedy skończył roczek, zaczęłam mu podawać suplementy AM i PM. Spowodowały niewiarygodną zmianę. Dziękuję Ci, Karen, za to, że towarzyszyłaś mojemu dziecku w podróży ku zdrowiu!

**LINDSAY ANDERSON, STANY ZJEDNOCZONE**

Jestem Ci tak wdzięczna za książkę *The Eczema Diet*, że chciałam do Ciebie napisać i powiedzieć Ci, jak bardzo nam pomogła. Kiedyś martwiłam się, że moja córka nie będzie mogła wyjść za mąż i mieć dzieci, bo jej ręce były potwornie obolałe. Ledwie była w stanie zajmować się sobą, a co dopiero domem lub maluchami. Jednak w roku, w którym zastosowałyśmy Twoją dietę, poznała swojego przyszłego męża. W dniu swojego ślubu była całkowicie zdrowa, a jej skóra wyglądała pięknie. Córka tworzy z mężem szczęśliwą parę, spodziewają się pierwszego dziecka. Zakończenie jak z bajki!

**TANI NEWTON, NOWA ZELANDIA**

### *The Eczema Detox*

Ta książka bardzo mi pomogła poradzić sobie z egzemą i łuszczycą. Przestrzegam programu FID i obecnie testuję różne produkty spożywcze. To odmieniło moje życie!

**CATHERINE JOHNSON, STANY ZJEDNOCZONE**  
**(RECENZJA Z AMAZON.COM)**

Po dwóch latach zmagania z bolesnym trądzikiem różowatym i wydawania mnóstwa pieniędzy na leczenie ta dieta przyniosła mi bardzo potrzebną ulgę. Trudno było mi się w pełni zaangażować, ale kiedy już mi się to udało, od razu zobaczyłam rezultaty. Przeczytaj wszystko dokładnie i realizuj przepisy, a nie pożałujesz!

**ALEXA, KANADA (RECENZJA Z AMAZON.COM)**

Tytuł oryginału  
*The Healthy Skin Kitchen*

Adaptacja okładki  
Karolina Korbut

Redaktorka nabywająca i prowadząca  
Magdalena Kilian-Antoine

Opracowanie tekstu i przygotowanie do druku: CHAT BLANC Anna Poinc-Chrabąszcz

Copyright © 2021 in text: Karen Fischer

Copyright © 2021 in photographs: Karen Fischer (except p. 7 Lyn McCreanor).  
This edition published by arrangement with Exisle Publishing through Macadamia Literary Agency, Warsaw.

Copyright © for the translation by Joanna Dziubińska  
Copyright © for the Polish edition by SIW Znak sp. z o.o., 2022

ISBN 978-83-240-7624-6

Książki z dobrej strony: [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)  
Więcej o naszych autorach i książkach: [www.wydawnictwoznak.pl](http://www.wydawnictwoznak.pl)  
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak  
ul. Kościuszki 37  
30-105 Kraków  
Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569  
e-mail: [czytelnicy@znak.com.pl](mailto:czytelnicy@znak.com.pl)

Wydanie I, Kraków 2022  
Druk: Wydawnictwo Jedność

# Spis treści

Wprowadzenie	11
O książce	12
<b>CZĘŚĆ 1. Kuchnia zdrowej skóry</b>	
Rozdział 1. Nieustanne zachcianki (to nie ty, to twój mikrobiom)	20
Rozdział 2. Stwórz wewnętrzny azyl (dla swojego nerwu błędnego)	28
Rozdział 3. Co jeść, aby mieć piękną skórę	39
Rozdział 4. 10 najlepszych suplementów dla zdrowej skóry	63
<b>CZĘŚĆ 2. Pielęgnacja skóry</b>	
Rozdział 5. 7 najlepszych kojących składników pielęgnacyjnych	79
<b>CZĘŚĆ 3. Oznaki, symptomy i rozwiązania</b>	
Rozdział 6. Tabela objawów, symptomów i rozwiązań	90
<b>Część 4. Jadłospisy i przepisy</b>	
Rozdział 7. Przydatne wskazówki (przeczytaj, zanim zaczniesz gotować)	101
Rozdział 8. Jadłospisy	106
Jadłospis 1: Czysta cera	107
Jadłospis 2: Jędrność i napięcie	108
Jadłospis 3: Odżywienie/detoks	109
Jadłospis 4: Ubogi w histaminę/salicylany	110
Jadłospis 5: Wegański	112
Jadłospis 6: Paleo/ dobre samopoczucie immunologiczne	113
Rozdział 9. Przepisy <i>Kuchni zdrowej skóry</i>	115
Rozdział 10. Napoje	119
Rozdział 11. Śniadania i przekąski	129
Rozdział 12. Sosy, pasty i dipy	151
Rozdział 13. Lunch i obiad	159
Rozdział 14. Desery	198
Pomocne informacje	208
Podziękowania	211
Przypisy końcowe	213
Indeks przepisów	220
Indeks	221



# Wprowadzenie

Ludzie mówią, że kiedy życie daje ci cytryny, powinieneś z nich zrobić margaritę (lub coś w tym rodzaju). Mnie życie dało problemy z cerą. Mam za sobą trudne doświadczenia, w tym egzemę od stóp do głów, pokrzywkę, łuszczycę, trądzik różowaty, zapalenie skóry, pryszcze i liczne poważne nietolerancje chemiczne, przez które nie mogłam zbyt wiele jeść. Jako dorosła kobieta byłam zrozpaczona i ciało tak potwornie mnie swędziało, że przez wiele dni nie mogłam spać. Jeśli więc przechodzisz teraz trudny okres, w pełni cię rozumiem. Problemy ze skórą są zawstydzające i bolesne, nie wspominając o społecznej izolacji, na którą skazują.

Tego typu przypadłości mają w mojej rodzinie długą historię. Moja córeczka Ayva urodziła się z egzemą i zainspirowała mnie do odbycia podróży ku zdrowej cerze. Moja córka, dziś dwudziestoletnia, ma piękną skórę i prowadzi normalne życie, za co jestem bardzo wdzięczna.

Zanim zostałam dietetyczką, nieustannie szukałam produktów do stosowania miejscowego, które mogłyby mi pomóc. Kosmetyki kupowane w sklepach albo powodowały, że szczypała mnie skóra, albo potęgowały u mnie trądzik, albo miały słabe działanie nawilżające – moja skóra była boleśnie sucha, zwłaszcza zimą, i nic mi nie pomagało. Z konieczności nauczyłam się więc, jak samodzielnie robić kremy do twarzy. Wieść szybko się rozeszła i wkrótce kuzyni i kuzynki, ciotki i wujkowie, którzy cierpieli z powodu tych samych dolegliwości co ja, testowali moje domowe wyroby. Ich opinie były zachęcające... Po tygodniu stosowania jednego z moich balsamów ratunkowych moja wtedy osiemdziesięcioletnia ciocia Merle powiedziała: „Jestem jak Benjamin Button: starzeję się wstecz”. Oddaliśmy ją więc do domu opieki (żartuję, ale zacytowaliśmy ją, kiedy produkt zadebiutował w sieci).

Mam przemożne wrażenie, że całe moje życie prowadziło mnie ku zdrowiu skóry, i choć nie lubię mówić o swoim wieku, muszę przyznać, że bycie czterdziestosiemioletką okazało się zaskakująco przyjemne. Przez większość życia zmagalam się z ciężką egzemą i łuszczącą się skórą, a teraz zachwyam się tym, jaka jest miękka w dotyku i jak świetnie wygląda: zadziwia mnie to, jak potrafi się goić, regenerować i zmieniać. A kiedy budzę się rano z gładką cerą (po dobrze przespanej nocy!), mówię „dziękuję” i przypominam samej sobie, jakie wspaniałe jest życie. Dziś czuję się niebywale wdzięczna, że mogę się dzielić wskazówkami, przepisami i fachową wiedzą zebraną przez ostatnich dwadzieścia lat. Rozpocznij razem ze mną tę kulinarną przygodę...

# O książce

Jako głodna wiedzy specjalistka do spraw żywienia wypróbowałam wiele popularnych diet i kosmetyków (czasem ze szkodą dla skóry). Byłam oddaną weganą, peskatarianką, a także próbowałam autoimmunologicznego paleo (stres, stres i jeszcze raz stres!). I choć specjaliści w dziedzinie zdrowia mogą usiłować ci wmówić, że istnieje jedna dieta, która leczy wszystko (nie, nie istnieje), przekonałam się, że nie wszystkich można mierzyć tą samą miarą. Moje przepisy są więc ukierunkowane na zdrowie skóry i wykorzystują stosowne elementy z moich ulubionych i sprawdzonych diet.

- » Jeśli weganizm jest dla ciebie ważny albo musisz jeść zgodnie z autoimmunologicznym paleo, żeby dobrze się czuć, w *Kuchni zdrowej skóry* (KZS) znajdziesz przepisy i jadłospisy zgodne z twoimi wartościami i/lub potrzebami zdrowotnymi.
- » Wszystkie przepisy są wolne od nabiału, a wiele także od glutenu.
- » Każdy przepis ma instrukcję, jak dostosować go do potrzeb osób z nietolerancjami pokarmowymi.
- » Proponowane przeze mnie dania zawierają niskie lub umiarkowane ilości salicylanów i histamin: widziałam na własne oczy, jakie cuda potrafi zdziałać dieta niskochemiczna w leczeniu chronicznego zapalenia skóry i zespołu nieszczelnego jelita.

Podzielę się z tobą nowym sposobem odżywiania, który ujędźnił, napiął i zregenerował moją skórę jak żadna inna dieta. Moja metoda opiera się na programach, z których korzystałam, by pomóc swoim pacjentom i rodzinie przez ostatnich dwadzieścia lat, a także na ekscytujących nowych wynikach badań i dodatkowych przepisach. A co najlepsze, jest dopasowana do twoich potrzeb.

## Jedzenie, które gryzie. Co to jest dieta niskochemiczna?

Czuję potrzebę, żeby mówić głośno o nietolerancji chemicznej, ponieważ badania naukowe są nieustannie ignorowane przez pracowników służby zdrowia i blogerów z tej dziedziny, a w konsekwencji ludzie niepotrzebnie cierpią z powodu problemów skórnych (i jelitowych), którym można by zaradzić dzięki niskochemicznej diecie.

Czym jest niskochemiczna dieta i dlaczego warto ją wypróbować?

Możliwe, że obył ci się o uszy takie sformułowania jak „wrażliwość chemiczna” lub „nietolerancja chemiczna”. Jeśli wykazujesz drażliwość na substancje chemiczne, możesz niekorzystnie reagować na perfumy, produkty do sprzątania i chlor w basenie. To samo może się tyczyć barwników spożywczych, sztucznych aromatów i konserwantów. Wiele osób, które świadomie podchodzą do swojego zdrowia, unika sztucznych dodatków

i chemicznych produktów do sprzątnia, wierząc, że prowadzą niskochemiczny styl życia. Jednak wraz z rosnącą popularnością fermentowanej żywności, kakao, kurkumy i czerwonego wina rośnie także zainteresowanie ogromnymi ilościami naturalnych substancji chemicznych zwanych histaminą i salicylanami, które mogą prowadzić do innego rodzaju toksyczności. Bywa, że ludzie latami cierpią z powodu objawów toksyczności chemicznej, nie wiedząc, że przyczyną ich problemów są pewne rodzaje żywności. Symptomy takie jak ból, stan zapalny, zmęczenie, egzema, pokrzywka i inne rodzaje wysypek, zapalenie zatok, trądzik różowaty, łuszczyca, katar sienny, migreny, ADHD, artretyzm, zespół jelita drażliwego (IBS), wzdęcia i inne objawy zespołu nieszczelnego jelita mogą powstać lub się nasilić przez wzmożone spożycie histaminy, salicylanów i innych substancji chemicznych naturalnego lub sztucznego pochodzenia. Nadmiar histaminy w organizmie może też powstać w wyniku reakcji immunologicznej – w tej książce również poruszam to zagadnienie.

Jak rozpoznać, czy chemiczna nietolerancja pokarmowa jest powodem problemów, z którymi się zmagasz? Nie dowiesz się tego, jeśli nie przetestujesz diety niskochemicznej i nie zobaczysz, jak reaguje na nią twoje ciało. Jeśli więc odkryjesz, że ta książka nie zawiera twojego ulubionego modnego składnika (jak kakao, kurkuma lub fermentowana żywność), to jest tak pewnie dlatego, że zawiera on zbyt wiele histaminy, salicylanów i/lub glutaminianów takich jak MSG. Te naturalnie występujące substancje chemiczne niekoniecznie są złe, ale ich nadmierne spożycie może prowadzić do problemów zdrowotnych, kiedy układy zajmujące się odtruwaniem organizmu zostaną przeciążone. Jeśli wątrobie wyczerpują się substancje odżywcze, nie pracuje prawidłowo – rezultatem są nietolerancje i alergie pokarmowe oraz wiele symptomów, które stopniowo się nasilają. Przestrzeganie odżywczej niskochemicznej diety przynosi twojej wątrobie i przewodowi pokarmowemu potrzebną ulgę od nadmiaru substancji chemicznych, a to pomaga wyciszyć stany zapalne, odżywić skórę i zapobiec nietolerancjom pokarmowym i alergiom lub je zredukować.

Nie omawiam tu obszernie danych naukowych dotyczących nietolerancji chemicznej, ponieważ zrobiłam to w poprzednich książkach. Twój czas jest ważny, dlatego uważam, że podanie ci najlepszych produktów spożywczych, składników pielęgnacyjnych i przepisów, dzięki którym poczujesz i zobaczysz, jak zmienia się twoja cera, przyniesie ci większą korzyść. Dobre samopoczucie to kwestia doświadczenia.

*Jeśli chcesz nieodpłatnie otrzymać listę substancji chemicznych zawartych w żywności zebranych w tabelę, dzięki której sprawdzisz zawartość histamin, amin i salicylanów, zapisz się na mojego newslettera na stronie [skinfriend.com](http://skinfriend.com), a PDF zostanie automatycznie wysłany na twoją skrzynkę (okienko, przez które można się zapisać, znajduje się na dole strony)<sup>1</sup>.*

---

\* Treści w języku angielskim.

## Jak korzystać z tej książki?

Książka jest podzielona na cztery części:

**Część 1. *Kuchnia zdrowej skóry*** dotyczy składników spożywczych i substancji odżywczych o naukowo udowodnionym działaniu, a także opisuje skuteczne sposoby na poprawienie mikrobiomu w jelitach i pokonanie stresu na całe życie.

**Część 2. *Pielęgnacja skóry*** opisuje najlepsze składniki do stosowania miejscowego, które dadzą ci piękną, promienną cerę. Zamieściłam w niej także przepis na luksusową kulę do kąpieli z owsem i cynkiem, który warto wypróbować.

**Część 3. *Objawy i rozwiązania*** – zdaję sobie sprawę, ilu moich czytelników pragnie konkretnych porad dotyczących konkretnych problemów, zamieściłam więc obszerną tabelę, w której odszukasz swoje dolegliwości skórne (lub powiązany z nimi problem zdrowotny) i znajdziesz odpowiednie rozwiązanie. Poruszone tematy to między innymi:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| » trądzik i wypryski (s. 90)  | » egzema i zapalenie skóry (wszystkie rodzaje, s. 94) | » zespół aktywacji mastocytów (s. 96)                    |
| » łysienie plackowate, alopecia ( <i>alopecia</i> s. 90)                    | » trądzik odwrócony (s. 94)                           | » pigmentacja i plamki starcze / plamy wątrobowe (s. 97) |
| » kandydoza (s. 91)   | » nietolerancja histaminy/aminy (s. 95)               | » łuszczyca (s. 97)                                      |
| » cellulit i cellulitis (s. 91 i 92)  | » pokrzywka ( <i>urticaria</i> , s. 95)               | » zespół czerwonej skóry (RSS, s. 97)                    |
| » zespół przewlekłej reakcji zapalnej (CIRS, w tym reakcja na pleśń, s. 92) | » rogowacenie okółomieszkowe (s. 95)                  | » trądzik różowaty (s. 98)                               |
| » łupież (s. 92)  | » zespół nieszczelnego jelita (s. 96)                 | » wrażliwość na salicylany (s. 99)                       |
| » zapalenie skóry (s. 93)   | » fotofobia, światłowstręt (s. 96)                    | » zmarszczki (s. 99).                                    |

**Część 4. *Jadłospisy i przepisy*** zawiera informacje, co jest korzystne w diecie dla każdego rodzaju skóry. Nie wszyscy mogą (lub powinni) jeść to samo. Na przykład osoba z trądzikiem nie powinna używać w kuchni tych samych olejów co osoba ze skórą suchą lub egzemą. Zajrzyj do rozdziału 7, *Przydatne wskazówki* (s. 101), aby dowiedzieć się więcej o tym, jak dobrać olej do gotowania i mleko roślinne do konkretnego rodzaju cery.

Podzieliłam porady na sześć jadłospisów:

- » Jadłospis 1, *Czysta cera* (s. 107), dla cery trądzikowej i tłustej.
- » Jadłospis 2, *Jędrność i napięcie* (s. 108), zawiera przepisy przeciw starzeniu, cellulitowi, plamkom starczym i zmarszczkom.
- » Jadłospis 3, *Odżywienie/detoks* (s. 109), przeznaczony jest dla wszystkich, którzy chcą wspomóc odtruwanie wątroby przy jednoczesnym odżywieniu skóry. Będzie



odpowiedni także dla osób z egzemą, czerwoną skórą lub łuszczycą.

- » Jadłospis 4, *Ubogi w histaminę/salicylany* (s. 110), to plan posiłków dla osób z egzemą, łuszczycą, trądzikiem różowatym i innymi rodzajami chronicznego zapalenia skóry, które potrzebują ubogiej w salicylany lub ubogiej w histaminę diety, dzięki której będą lepiej wyglądać i lepiej się czuć. Ten jadłospis jest też odpowiedni dla osób przestrzegających Food Intolerance Diagnosis (Diagnoza nietolerancji pokarmowej, FDI), czyli diagnostycznego programu z mojej książki *The Eczema Detox*. Ze względu na ograniczenia przestrzenne nie będę tu ponownie zamieszczać instrukcji do FDI. Jeśli chcesz zdiagnozować u siebie nietolerancje pokarmowe (na przykład nietolerancję salicylanów), sięgnij po *The Eczema Detox*.
- » Jadłospis 5, *Wegański* (s. 112).
- » Jadłospis 6, *Paleo/ dobre samopoczucie immunologiczne* (s. 113).

#### Uwagi szczególne

- Jeśli masz alergię lub nietolerancję na jakiś produkt spożywczy znajdujący się w przepisach, pomiń go lub zastąp innym.
- Jeśli masz jakieś problemy zdrowotne lub przyjmujesz leki, porozmawiaj ze swoim lekarzem, psychologiem lub innym specjalistą, zanim wprowadzisz zmiany w diecie lub zaczniesz przyjmować suplementy.
- Chcę, żeby twoje życie stało się łatwiejsze, więc pokrótce omawiam swoje suplementy i kosmetyki pielęgnacyjne (oraz inne produkty i marki, które do mnie nie należą), bo dzięki temu nie będziesz potrzebował niczego długo szukać. Oczywiście nie musisz ich stosować.

Jeśli twoja cera prezentuje się całkiem nieźle i chcesz ten stan utrzymać lub poprawić, możesz przygotowywać potrawy według wszystkich przepisów z tej książki i wybrać dowolny jadłospis.

Jeśli masz syndrom czerwonej skóry albo poważny chroniczny problem skórny dowolnego rodzaju, daj sobie czas i okaz cierpliwość (oraz mnóstwo życzliwości), a także pozostań w kontakcie ze swoim lekarzem.

## Jak dużo czasu potrzeba, żeby zobaczyć efekty?

Normalna, zdrowa skóra odnawia się co dwadzieścia osiem dni, więc jeśli nie masz problemów z cerą lub są one umiarkowane, zalecam przestrzeganie diety przez co najmniej sześć tygodni, a następnie zastosowanie poczynionych obserwacji do codziennego życia. Przez te sześć tygodni postaraj się ściśle trzymać wytycznych i nie łącz ich z innymi terapiami naturalnymi (jak zioła, które są bogate w salicylany), ponieważ mogą wpłynąć na rezultaty diety. Niektórzy moi pacjenci z chroniczną lub nasiloną egzemą trzymają się mojego programu latami, ponieważ przynosi im ulgę. Inni z czasem poszerzają swój jadłospis. Twoja skóra powie ci, ile czasu będziesz potrzebować.

## Słowa otuchy

Jeśli przechodzisz teraz trudne chwile, nie trać nadziei! Uda ci się uzyskać efekty i twoja skóra będzie zdrowa wewnątrz i na zewnątrz. Możesz zacząć już dziś, karmiąc ją lepszymi składnikami (jak produkty z rozdziału 5), bo budujesz swoje ciało za pomocą noża i widelca.

Mam nadzieję, że ta kulinarna przygoda sprawi ci dużo przyjemności. Opatrzyłam ją przedstawiającymi moje ulubione potrawy zdjęciami, które zrobiłam aparatem Canon 6D Mark II. Autorką zdjęcia rodzinnego (obok) jest moja utalentowana przyjaciółka Lyn McCreanor z All Things Beautiful. Mam nadzieję, że nasze fotografie poprawią ci nastrój jak serdeczny uścisk.

Z całego serca życzę ci powodzenia w twojej podróży ku zdrowej cerze i dobremu samopoczuciu. Jestem z tobą za pośrednictwem tej książki. Współpracuję też z doświadczonymi specjalistami do spraw żywienia, z którymi możesz się skontaktować poprzez [www.healthyskinkitchen.com](http://www.healthyskinkitchen.com), jeśli będziesz potrzebować dodatkowej pomocy i wsparcia.

Z życzeniami miłości, zdrowia i szczęścia

Karen Fischer :\* :\*

### Twój zakup pomaga dzieciom

To moja siódma i prawdopodobnie ostatnia książka, więc z tej okazji chciałam zrobić coś szczególnego. Tantiemy ze sprzedaży tego tytułu przekażę wspaniałej fundacji Save the Children ([www.savehrechildren.org.au](http://www.savehrechildren.org.au)). Zakupienie tej książki pomoże wykształcić, wspierać i nakarmić dzieci ze środowisk rdzennych i ubogich, za co bardzo ci dziękuję. Szczegółowe informacje o programach, które pomagamy finansować – a jest mnóstwo cudownych programów do wyboru! – znajdziesz na [www.healthyskinkitchen.com](http://www.healthyskinkitchen.com) oraz w naszym newsletterze, na który warto się zapisać.

Ayva, Karen i Jack. Zdjęcie zrobione,  
gdy Karen miała egzeme



To niestety koniec bezpłatnego fragmentu. Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.