

Dorothy Calimeris, Lulu Cook

Prosta i skuteczna DIETA PRZECIWZAPALNA

Kompletny plan posiłków i ponad **70** przepisów,
dzięki którym pokonasz otyłość, cukrzycę typu 2,
zespół metaboliczny, alergie, problemy z wątrobą,
trzustką i jelitami oraz wzmocnisz odporność



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Prosta i skuteczna
DIETA
PRZECIWZAPALNA

Dorothy Calimeris, Lulu Cook

Prosta i skuteczna DIETA PRZECIWZAPALNA

Kompletny plan posiłków i ponad **70** przepisów,
dzięki którym pokonasz otyłość, cukrzycę typu 2,
zespół metaboliczny, alergie, problemy z wątrobą,
trzustką i jelitami oraz wzmocnisz odporność



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Izabela Nietupska
ZDJĘCIA: Stockfood/Olga Miltsova, s. 2; Darren Muir, ss. 5, 6, 12, 70, 98, 122, 134, 142, 150, 158;
Stocksy/Cameron Whitman, ss. 5, 110; Stocksy/Pixel Stories, s. 16.

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8272-042-6

Tytuł oryginału: *The Complete Anti-Inflammatory Diet for Beginners: A No-Stress Meal Plan with Easy Recipes to Heal the Immune System*

Copyright © 2017 by Dorothy Calimeris and Lulu Cook

© 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, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Jak jeść w sposób zapobiegający stanowi zapalnemu? Poradnik krok po kroku

Przewlekły stan zapalny nie musi już dłużej negatywnie odbijać się na twoim zdrowiu i zasobach energii. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w swojej diecie, a ten poradnik pomoże ci rozłożyć cały ten proces na proste i oszczędzające czas kroki.

1. Dowiedz się więcej o diecie.

Zajrzyj na stronę 13 i zapoznaj się ze wskazówkami dotyczącymi stosowania diety przeciwzapalnej. Z listy produktów na stronach 28 i 29 dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a także co może przyczynić się do jego zaostrzenia.

2. Planuj i przygotuj swoje posiłki z wyprzedzeniem.

Postępuj zgodnie z 2-tygodniowym planem posiłków, by w najbardziej efektywny sposób włączyć zdrowe gotowanie do swojego stylu życia. Dzięki

naszym listom zakupów oraz poradom na oszczędzanie czasu możesz zacząć jeść zdrowo już od dzisiaj!

3. Jedz, przechowuj i podgrzewaj.

Ten plan pomoże ci przyrządzać jedzenie w dużych ilościach, abyś mógł zostawić sobie pozostałości na następny obiad albo zamrozić je na bardziej zajęte dni. Plany posiłków zawierają wskazówki odnośnie ponownego wykorzystania resztek, co pozwoli ci na jedzenie w zróżnicowany sposób, bez dodatkowego gotowania.

Kiedy już przećwiczysz tę metodę zdrowego gotowania przez dwa tygodnie, będziesz mógł samodzielnie ułożyć sobie plan diety przeciwzapalnej na cały miesiąc, a jeśli cenisz różnorodność, możesz wybrać do przygotowania którychś z kilkudziesięciu przepisów w części trzeciej.

Ta książka jest dedykowana tym czytelnikom, którzy udają się do sklepu i wchodzą do kuchni z myślą, by odzyskać swoje zdrowie i dobre samopoczucie – Lulu

Ta książka jest dla tych, którzy chcą jak najlepiej jeść i żyć – Dorothy



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	8
--------------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA:

PRZYGOTOWANIE DO DIETY PRZECIWXZAPALNEJ

ROZDZIAŁ PIERWSZY Podstawy diety przeciwzapalnej	13
ROZDZIAŁ DRUGI Przygotowanie do zdrowej zmiany	31

CZĘŚĆ DRUGA:

TYGODNIOWE PLANY POSIŁKÓW Z PRZEPISAMI

ROZDZIAŁ TRZECI Plan posiłków z przepisami na tydzień 1	47
ROZDZIAŁ CZWARTY Plan posiłków z przepisami na tydzień 2	71

CZĘŚĆ TRZECIA:

PRZEPISY PRZECIWXZAPALNE NA CO DZIEŃ

ROZDZIAŁ PIĄTY Śniadanie i późne śniadania	99
ROZDZIAŁ SZÓSTY Dania wegetariańskie i wegańskie	111
ROZDZIAŁ SIÓDMY Dania z ryb i skorupiakami	123
ROZDZIAŁ ÓSMY Dania z drobiem i mięsem	135
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY Przekąski i słodczyce	143
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY Sosy, dodatki i dressingi	151
DODATEK A Tabele konwersji	159
DODATEK B Brudna dwunastka i czysta piętnastka	161
Źródła	163
Odwołania	164
Indeks przepisów	166
Indeks	168
Podziękowania	182
O Autorkach	183

WPROWADZENIE

Historia Lulu



Potęę przygotowywania i jedzenia pysznych posiłków, które są jednocześnie odżywcze i zapobiegają stanowi zapalnemu, odkryłam, gdy byłam jeszcze zmęczoną, młodą mamą. Każdego wieczoru musiałam należycie nakarmić moją rodzinę i nie miałam pojęcia, jak robić to najlepiej. Wreszcie zrobiłam sobie postanowienie, że będę gotowała dla moich bliskich zdrowo i powoli zaczęłam uczyć się dobrego odżywiania. Moim pierwszym spostrzeżeniem był pozytywny wpływ na nastrój i poziom energii, które wyraźnie się poprawiły od czasu, kiedy zaczęłam jeść posiłki w sposób opisany w tej książce. Po prostu czułam się lepiej każdego dnia i mogłam odetchnąć z ulgą, wiedząc, że moja dorastająca córka zdrowo je i w przyszłości na pewno będzie to widoczne.

Tak samo jak u mnie, twoja vitalność wzrośnie, gdy będziesz jeść pokarmy wspomagające dobrą kondycję. Wiem, jak trudne mogą być próby wprowadzenia zmian w celu poprawienia zdrowia, zwłaszcza

w czasie, gdy już i tak czujesz się zmęczony, wyczerpany i przepracowany.

Zostałam dyplomowanym dietetykiem, aby pomóc innym uzyskać dostęp do leczniczej mocy pełnowartościowej żywności, a także uczyć łatwych sposobów na włączenie zbilansowanych posiłków do diety. Dotąd pomogłam już wielu osobom, które z powodu zapracowania i niezdrowego trybu życia często wpadały w pułapkę dzisiejszych czasów – jedzenia na szybko – czego skutkiem były przewlekły stan zapalny i inne choroby. Zmiana sposobu odżywiania może wydawać się trudna, ale ciężko zliczyć, ile już razy słyszałam od osób, które odzyskały zdrowie w ten sposób, że wysiłek jest tego wart.

To jest jak najbardziej możliwe – i naprawdę całkiem proste – by przejść na dietę, która wspiera twoje cele zdrowotne, korzystając z narzędzi planowania i przepisów zaprezentowanych przez nas w tym miejscu. Podzieliłyśmy wszystko na łatwe do wykonania kroki, które zapewnią ci szeroką ofertę smacznych posiłków. Te posiłki są szybkie w przygotowaniu i smakują równie pysznie po podgrzaniu następnego dnia – dzięki czemu nawet w pośpiechu będziesz

mógł zjeść łatwo i pożywnie. Jedząc te smakowite dania, ani się obejrzyysz, gdy zauważysz u siebie wzrost energii, a wraz ze spadkiem ryzyka stanu zapalnego wzrośnie twój apetyt!

Historia Dorothy



Może cię to zdziwi, ale nawet ci z nas, którzy zarabiają na życie gotowaniem, często mają dylemat, gdy przychodzi do tego, co zjeść i kiedy znaleźć czas na pichcenie! Kiedy dopada nas zapracowanie i zmęczenie, łatwo możemy porzucić swoje postanowienia i pójść po najmniejszej linii oporu, dokonując złych lub impulsywnych wyborów żywieniowych. Przekonałam się na własnej skórze, że jedynym sposobem na zatrzymanie tego błędnego koła jest planowanie. W każdy weekend, przed wybraniem się do sklepu, układam sobie menu na nadchodzący tydzień, a następnie na jego podstawie tworzę listę zakupów. Lubię robić zakupy w sobotę i gotować w niedzielę, aby podczas nadchodzących dni zawsze mieć pod ręką coś gotowego.

Oprócz wypróbowywania nowych dań, co do których jestem pewna, że dobrze się odgrzeją, moim zdaniem, pomocne jest również gotowanie hurtowe. Chodzi głównie o proste rzeczy, takie jak smażone mięso, gotowane ziarna zbóż lub wa-

rzywa gotowane na parze, z których szybko można zrobić sałatkę, miszkę zboża z dodatkami albo zwykły miszmasz podsmażony na patelni. Robiąc to, mogę zachować różnorodność i nie czuję, że jem to samo na obiad i kolację. Chociaż wymaga to wcześniejszego przygotowania, dzięki temu oszczędzam czas w tygodniu, gdy jestem zbyt zajęta na wymyślne gotowanie.

Jako twój przewodnik zaplanowałam i zorganizowałam wszystko za ciebie, abyś mógł czerpać korzyści ze zdrowej diety przeciwzapalnej przy minimalnym wysiłku. Przepisy zawarte w tej książce to nieskomplikowane dania, które składają się z nie więcej niż pięciu głównych składników (nie licząc podstawowych produktów, takich jak olej kuchenny, suszone zioła i przyprawy). Te przepisy można łatwo podwoić lub potroić, aby przygotować większe partie do zamrożenia albo podgrzania. Jestem instruktorem kulinarnym i rozumiem, że początkujący kucharz może czuć się przytłoczony nowym przepisem lub nawet podchodzić do niego sceptycznie, dlatego wykorzystam moje doświadczenia, aby krok po kroku poprowadzić cię przez proces planowania posiłków, ich gotowania i jedzenia w sposób praktyczny, łatwy, a nawet przyjemny. Ta książka pomoże ci przejść na zdrową dietę i poczuć się dużo lepiej.




CZĘŚĆ
PIERWSZA



Przygotowanie do diety przeciwzapalnej

Dieta przeciwzapalna może być łatwa, pyszna i niedroga – a co najważniejsze – jest świetną inwestycją długoterminową w zdrowie i witalność. W tej sekcji położymy fundamenty, które pomogą ci lepiej zrozumieć, na czym polega przewlekły stan zapalny oraz co może pomóc ci w zdobyciu lepszego samopoczucia. Czytaj dalej, aby dowiedzieć się, jak poprzez przygotowanie prostych i smacznych posiłków możesz wesprzeć swój organizm w procesie regeneracji.





ROZDZIAŁ PIERWSZY



Podstawy diety przeciwzapalnej

Stan zapalny może czasem popsuć samopoczucie i spowolnić nas w czasie dnia, ale kiedy staje się chroniczny, to sygnał, że być może coś jest nie tak z naszą dietą lub stylem życia. Stan zapalny pojawia się w naszym organizmie regularnie – jest częścią naturalnego procesu utrzymania zdrowej równowagi wewnętrznej. Jednak gdy ten konieczny proces wymyka się spod kontroli, nie wróży nam to nic dobrego. W tym rozdziale wyjaśnimy, jak to się dzieje. Przedstawimy również zasady łatwej diety przeciwzapalnej sprawdzonej przez naukowców i opartej na pełnowartościowej żywności, aby wesprzeć cię w przywróceniu naturalnej równowagi organizmu. Nasza lista żywności, którą można uwzględnić w diecie (oraz ta, której należy unikać) pomoże ci wybrać i przygotować posiłki bez ograniczania się przepisami. Porozmawiamy również o tym, jak różnie organizm ludzki reaguje na poszczególne pokarmy – w ten sposób będziesz mógł spersonalizować zawarte tu przepisy, aby jak najlepiej odpowiadały twoim potrzebom żywieniowym.

W jaki sposób stan zapalny pomaga albo szkodzi?



Gdy układ odpornościowy działa prawidłowo, stan zapalny odgrywa ważną rolę w zdrowej odpowiedzi naszego organizmu na uraz lub infekcję. Na przykład, po zadrapaniu kolana albo narażeniu na infekcję w biurze, gdzie wszyscy mają przeziębienie, nasz układ odpornościowy zaczyna się mobilizować, by wrócić do normalnego stanu. Prowadzi to do okresu ostrego zapalenia, co sprzyja regeneracji, ponieważ proces obronny organizmu naprawia i przywraca integralność. Po pomyślnym rozwiązaniu problemu, odpowiedź immunologiczna dezaktywuje się, a stan zapalny w okolicy urazu lub infekcji ustępuje.

Kiedy zauważysz, że miejsce, w którym zaciąłeś się papierem, robi się czerwone, spuchnięte i bolesne, wszystko to jest winą stanu zapalnego, który powstaje za sprawą właściwego działania układu odpornościowego. Komórki odpornościowe aktywują się w miejscu problemu, więc przepływ krwi w tym obszarze zwiększa się, co prowadzi do obrzęku i podwyższenia temperatury, które ustępują w miarę gojenia się rany. Wkrótce potem o zacięciu papierem

będzie ci przypominała tylko cienka linia tkanki bliznowatej. Ten rodzaj ostrego, miejscowego zapalenia może nie wymagać dodatkowego leczenia, jednak utrzymanie konsekwentnej diety przeciwzapalnej, takiej jak ta opisana w tej książce, zapewni organizmowi wszystkie składniki odżywcze potrzebne do wspomagania procesu gojenia, nawet tak drobnej rany.

Z drugiej strony małe nacięcia, które przez długi czas pozostaje opuchnięte i bolesne, nie robiąc żadnych postępów w gojeniu, może wskazywać na większy problem. W takim przypadku normalny proces ostrego zapalenia wymyka się spod kontroli i trwa dalej, sygnalizując przewlekły stan zapalny, który jest już bardziej kłopotliwy. Może to nastąpić w wyniku niewyleczonej infekcji, takiej jak wirusowe zapalenie wątroby typu B lub C, długotrwałego narażenia na toksyny środowiskowe, jak dym papierosowy lub istniejących schorzeń, jak na przykład otyłość lub choroba autoimmunologiczna. Czynniki związane ze stylem życia, takie jak stres i dieta, również mogą nasilić reakcję zapalną. Na początku objawy tego rodzaju stanu zapalnego o niskim stopniu nasilenia mogą nie być oczywiste, ale w dłuższej perspektywie przewlekły stan zapalny zwiększa ryzyko infekcji lub przyczynia się do zaostrzenia innych chorób.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KOMPLETNA DIETA PRZECIWPZAPALNA

Leslie Langevin

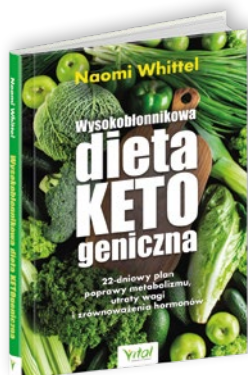


Jesteś zmęczony, czujesz niepokój, boli Cię głowa? Wyśpki i alergie nie pozwalają Ci normalnie funkcjonować? Ułożenie jadłospisu jest trudne, bo wiesz, że po posiłku znów będzie bolał Cię brzuch? Możliwe, że jesteś osobą wrażliwą na gluten, histaminę lub inne substancje zapalne. Dzięki tej książce dowiesz się, jak na Twój organizm działa histamina, jakie powoduje objawy, a co najważniejsze: jak za pomocą odpowiedniej diety pozbyć się stanów zapalnych, chorób, przeprowadzić terapię detoksu i oczyścić organizm. Proste przepisy na dania o niskiej zawartości histaminy, które znajdziesz w tej książce,

niech zagospczą w Twojej kuchni i pomogą Ci poprawić funkcjonowanie układu trawiennego. Zyskaj optimum zdrowia i dobrego samopoczucia dzięki pysznym, prozdrowotnym daniom.

WYSOKOBŁONNIKOWA DIETA KETOGENICZNA

Naomi Whittel



Poznaj bezpieczną i skuteczną wysokobłonnikową dietę ketogeniczną. Nie tylko wzbogacisz swoją kuchnię o nowe pyszne dania, takie jak Keto chleb czy Cynamonowy pudding z nasionami chia, ale również ograniczysz spożycie cukru i wyeliminujesz stany zapalne. Sprawdzony 22-dniowy program Autorki, specjalistki z zakresu terapii naturalnych i zdrowego odżywiania, wskaże ci, jak szybko schudnąć i zadbać o naturalne probiotyki wzbogacające mikrobiom. Stan ketozy żywieniowej spowoduje skuteczny detoks, odchudzanie i oczyszczanie organizmu. Wyeliminujesz „zły” cholesterol, obniżysz poziom

trójglicerydów i skutecznie zadbasz o dobre samopoczucie i zdrową skórę. Wysoka zawartość sycącego błonnika w naturalny sposób wzmocni twój układ trawienny. Keto bogate w błonnik – zdrowie i nowy styl życia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Odczuwasz chroniczne zmęczenie, ból głowy, częsty ból brzucha, swędzenie, ból mięśni i stawów? Dodatkowo zmagasz się z nadwagą, alergią, podwyższonym poziomem cukru czy insulinoopornością? To może być sygnał, że w twoim organizmie toczy się przewlekły stan zapalny.

Skutecznym sposobem na codzienne dolegliwości i długotrwałe stany zapalne będzie odpowiednio skomponowana dieta. Dzięki temu poradnikowi dowiesz się, że w swojej kuchni możesz stosować wiele prozdrowotnych składników i ziół. Znajdziesz tu pyszne i szybkie w przygotowaniu posiłki. Bazują one głównie na kuchni śródziemnomorskiej. Dania są tak skomponowane, że równie dobrze smakują po odgrzaniu. Dzięki temu będziesz mógł gotować na kilka dni, unikniesz zbędnego stresu i pośpiechu. Jedząc te smaczkowite potrawy, ani się obejrzysz, gdy zauważysz u siebie wzrost energii. Wraz ze spadkiem ryzyka stanu zapalnego wzrośnie twój apetyt na życie.

Prosta i skuteczna dieta przeciwzapalna to książka dla wszystkich, którzy zaczynają przygodę w kuchni, aby zyskać zdrowie i dobre samopoczucie.

Dzięki informacjom zawartym w poradniku poznasz:

- przyczyny stanów zapalnych;
- zasady diety przeciwzapalnej;
- produkty, które należy jeść i te, których bezwzględnie trzeba unikać;
- wskazówki dotyczące wyposażenia kuchni, aby samodzielnie przygotowywać pyszne dania;
- dwutygodniowy plan posiłków;
- listy zakupów i informacje o wartościach odżywczych;
- proste przepisy, w większości wykorzystujące tylko pięć głównych składników, które łatwo i niedrogo znajdziesz w każdym sklepie spożywczym.

Skuteczna dieta przeciwzapalna – jedz na zdrowie!

Patroni:

