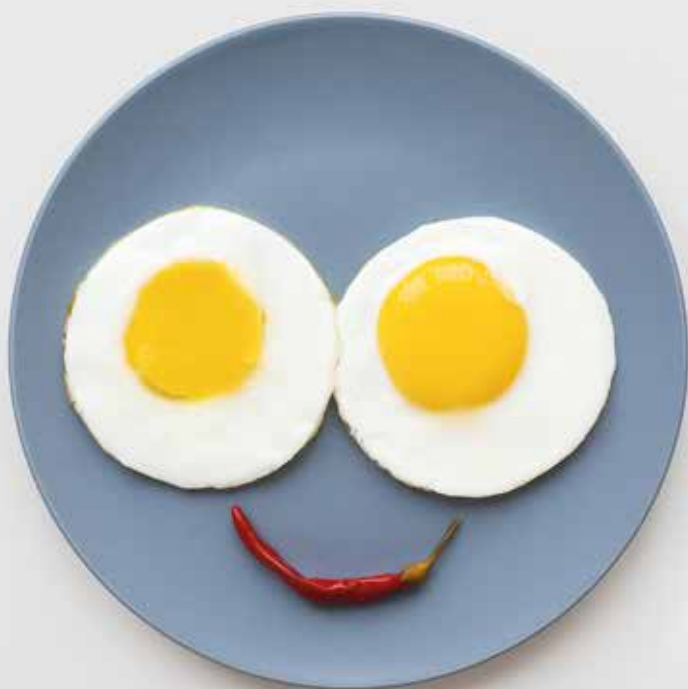


Liana Werner-Gray

# POKONAJ LĘK I STRES

dzięki odpowiedniej diecie



Ponad *100* prostych przepisów,  
które wzmocnią twój organizm  
i poprawią funkcjonowanie mózgu

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Barbara Szydłowska

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-899-4

Tytuł oryginału: *Anxiety-Free with Food: Natural, Science-Backed Strategies to Relieve Stress and Support Your Mental Health*

ANXIETY-FREE WITH FOOD  
Copyright © 2020 by Liana-Werner Gray  
Published in 2020 by Hay House Inc. USA

© 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. Določono 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

<i>Wprowadzenie</i> .....	13
---------------------------	----

## **CZĘŚĆ I**

### **JEDZENIE JAKO LEKARSTWO**

<b>Rozdział 1</b> Neuroochronne strategie odżywcze łagodzące lęk .....	27
<b>Rozdział 2</b> Dziesięć najlepszych produktów łagodzących lęk .....	63
<b>Rozdział 3</b> Najlepsze suplementy przeciwłękowe .....	99
<b>Rozdział 4</b> Najbardziej neurotoksyczna żywność na planecie .....	145
<b>Rozdział 5</b> Zmiana sposobu myślenia kluczem do zdrowego odżywiania i życia bez lęku .....	177

**CZĘŚĆ II**  
**KOMPLEKSOWA DIETA PRZECIWLĘKOWA**  
**KROK PO KROKU – PRZEPISY**

<b>Rozdział 6</b> Sprzęty kuchenne i tabele przeliczeniowe .....	197
<b>Rozdział 7</b> Napoje wspomagające mózg .....	209
<b>Rozdział 8</b> Łatwe, lekkie śniadania .....	235
<b>Rozdział 9</b> Roślinne energetyczne lunche i uzdrawiające obiady .....	255
<b>Rozdział 10</b> Rewelacyjne zupy, supersałatki i pyszne dressingi .....	273
<b>Rozdział 11</b> Fajne przystawki, smakowite przekąski, rewelacyjne sosy i zmieniające życie przyprawy .....	297
<b>Rozdział 12</b> Posiłki dla miłośników ryb i mięsa .....	309
<b>Rozdział 13</b> Desery bogate w składniki odżywcze i zdrowe słodkie przekąski .....	331
<b>Rozdział 14</b> Siedmiodniowy przewodnik po życiu bez lęku .....	357
<i>Tabela przeliczeniowa</i> .....	369
<i>Zasoby</i> .....	373
<i>Przypisy końcowe</i> .....	381
<i>Podziękowania</i> .....	409
<i>O Autorce</i> .....	419

# Wprowadzenie

Życie jest dobre i ma nam sprawiać radość. Jeżeli tak nie jest w twoim przypadku, możesz to zmienić. Życie w obecnych czasach jest ciężkie – nikomu nie jest łatwo. Doktor Mark Hyman mówi, że jeżeli próbujesz unikać stresu, urodziłeś się w złych czasach. Codziennie pojawiają się niezliczone sytuacje, z którymi trzeba się mierzyć, duże i małe, a radzenie sobie z nimi jest znacznie trudniejsze, kiedy odczuwamy lęk. Schorzenie to dotyka miliony ludzi na całym świecie. Podobnie jak w przypadku depresji szacuje się, że tylko w Stanach Zjednoczonych choruje co najmniej 55 milionów ludzi<sup>1</sup>. Rocznie u około 18% populacji występują łagodne, umiarkowane lub ciężki objawy lęku<sup>2</sup>.

Kiedyś byłam częścią tych statystyk. Jako nastolatka odczuwałam lęk – patrząc wstecz prawdopodobnie był on spowodowany problemami dotyczącymi rodziny i ukończenia szkoły średniej oraz brakiem wiedzy, co będzie dalej. Po prostu żyłam, oddychałam i robiłam wszystko, co w mojej mocy, aby funkcjonować. Przez wiele lat myślałam, że mogę „utknąć” w tym stanie na wieki i że po prostu muszę zaakceptować fakt, iż życie jest trudne i bolesne. Każdy dzień był jak powtarzający się koszmar.

Kiedy miałam 26 lat psychiatra zdiagnozował u mnie ostry lęk i depresję. Zaoferował mi leki na receptę, ale chociaż odczuwałam głęboki ból emocjonalny, miałam okropne uczucie, że ich przyjmowanie tylko pogorszy sprawę. Uważałam, że tak bardzo mnie znieczulą, że utrudni mi to przeprowadzenie głębokiego procesu uzdrawiania, który uwolni mnie od tej poważnej choroby na resztę życia.

Miej na uwadze, że nie dyskredytuję wartości nowoczesnej medycyny – wiele osób zmagających się z depresją i lękiem dobrze funkcjonuje, przyjmując leki. Podejście medycyny funkcjonalnej może obejmować radzenie sobie z życiowymi wyborami i przyjmowanie leków. Jednak ja nie uważałam, że branie środków farmakologicznych jest dla mnie dobre. Pamiętam, że myślałam: *Chcę dotrzeć do źródła problemu. Dlaczego mam depresję? Dlaczego odczuwam lęk? Co mogę z tym zrobić, zamiast brać leki do końca życia?* Byłam pewna, że dieta odegra w tej kwestii ogromną rolę.

## DZIECIŃSTWO W AUSTRALII

Zawsze interesowałam się pracą nad sobą. Być może wiązało się to z miejscem, w którym dorastałam.

Kiedy byłam dzieckiem, mój ojciec żył z uprawy ziemi w małym mieście w pobliżu Perth, gdzie hodował swoją własną żywność, robił swoje wino i malował. Wykorzystywał te warzywa w swojej restauracji i tam też sprzedawał obrazy. Nie miał w domu radia ani telewizora. Kiedy przyjeżdżałyśmy do niego z siostrą, mówił nam, by oszczędzać wodę, ponieważ była pompowana prosto ze studni – nie korzystał z miejskich wodociągów. Był prawdziwym przyrodnikiem i to w nim szanowałam.

Moi rodzice rozeszli się, kiedy miałam trzy lata. Mama wyjechała z nami do Alice Springs, miasta znajdującego się dokładnie w samym sercu kraju i australijskim Outbacku. To tutaj spędziłam większą część mojej młodości. Moja mama była piękną minimalistką, jeśli chodzi o gotowanie, ubieranie się i dom. Nasz dom i styl życia były bardzo proste.

Środowisko i krajobraz Alice Springs kształtują moje życie nawet teraz. W szkole połowa dzieciaków była biała jak ja, a połowa była Aborygenami. Uczyliśmy się o ich historii i innych rdzennych kulturach. W szkole często zabierano nas na wycieczki, abyśmy uczyli się o Aborygenach; pokazywano nam „bush tucker” – żywność pochodzącą prosto z buszu oraz sposoby na przetrwanie, w oparciu o naturalne zasoby. Kiedy byłam starsza, nabierałam coraz większego szacunku dla mądrości rdzennej ludności z powodu tego, że od wieków utrzymywali się z darów natury. Nie cierpieli na wiele współczesnych chorób, ponieważ nie jedli żadnej przetworzonej żywności pełnej dodatków i konserwantów, dziwnych wypełniaczy i sztucznych słodzików, zaburzających naturalną harmonię organizmu. Moi bliscy przyjaciele spośród okolicznej rdzennej ludności nauczyli mnie, że *wszystko* można wyleczyć. Zwróć uwagę, że wyleczenie nie było gwarantowane – ale było *możliwe*. Zajmowali się takimi rzeczami, jak rany, ukąszenia węża oraz choroby, korzystając z dostępnych dla nich zasobów (nazywali to lekarstwem buszu) i modlili się ze swoim plemieniem, które gromadziło się i śpiewało do ducha, aby zesłał uleczenie i to działało. Wynika z tego, że ścieżka do dobrego samopoczucia jest jedna i nie musimy kroczyć nią sami. Tak jak plemiona gromadzą się w celu ofiarowania wsparcia swojemu członkowi, tak my możemy polegać na naszej rodzinie, przyjaciółach, zaufanych lekarzach i innych ekspertach jeśli chodzi o wsparcie, mądrość i radę.

Z powodu mojego dzieciństwa zawsze wierzyłam, że bez względu na to, przed jakim problemem stajemy, mamy szansę na jego rozwiązanie. Dlatego właśnie, kiedy zdiagnozowano u mnie lęk i depresję, chorobę, której nigdy nie umiałam nazwać aż do tego momentu i uznawałam swój stan za normalny – głęboko w środku wiedziałam, że nie zaakceptuję jej obecności przez resztę mojego życia. Kiedy wyszło to na jaw, postanowiłam się z nią zmierzyć.

## DOŚWIADCZANIE BEZPOŚREDNIEGO LECZENIA

Był to kolejny powód, dla którego wierzyłam w swoją moc uzdrawiania. Kilka lat przed zdiagnozowaniem u mnie depresji i lęku, skutecznie poradziłam sobie z innym zdrowotnym wyzwaniem. Kiedy miałam 21 lat zrobiono mi biopsję gardła i dowiedziałam się, że mam 3,7 centymetrową zmianę. Guz wielkości piłki golfowej pojawił się pewnego dnia bez ostrzeżenia i okazał się być rakiem we wczesnym stadium. Przez pięć lat nałogowo objadałam się śmieciowym jedzeniem – „narkotykiem” kojącym mój lęk – i to zniszczyło mi zdrowie.

Zanim skończyłam 16 lat już byłam uzależniona od przetworzonej żywności bogatej w cukier. Choć wiedziałam, że jedzenie pożywienia pochodzącego bezpośrednio z natury da mi zdrowie, którego chciałam, po prostu nie mogłam tego zrobić. Uzależniające przekąski były silniejsze niż moja zdolność oparcia się im, a mój emocjonalny ból był tak silny, że gdy tylko poczułam się zdenerwowana, biegłam po jedzenie, aby w pięć minut być na „haju”. Mój normalny dzień zaczynał się od żelków na śniadanie, cała tabliczka czekolady i paczka ciastek stanowiły przekąskę, a fast food lunch i obiad. Rzadko dostarczałam swojemu organizmowi jakichkolwiek składników odżywczych z warzyw



i owoców. Uważam, że ponieważ pozbawiałam swój organizm dobrej żywności przez tyle lat, w końcu mój układ limfatyczny został tak zatkany śmieciami, że nie mógł już dłużej usuwać toksyn i uformował zmianę na szyi.

Zdiagnozowanie raka było bolesnym przebudzeniem, którego potrzebowałam, żeby zrobić porządek ze swoimi nawykami. Szczęśliwie dzięki mojemu dzieciństwu wierzyłam, że mogę wykorzystać jedzenie do poprawy swojego stanu zdrowia. Zaczęłam pić soki i oczyszczać swój organizm, wymyślając przepisy w celu zaspokojenia zachcianek, wykorzystując w nich pełnowartościowe, naturalne składniki. Odkryłam strategię znaną jako *terapia zastępcza*. Kiedy na przykład miałam ochotę na frytki, kroiłam ziemniaki i smażyłam je na oliwie z oliwek lub piekłam w piekarniku. Następnie zmieniałam olej do smażenia na olej kokosowy z powodu wyższego punktu dymienia – temperatury, w jakiej olej zaczyna się dymić i ulatniać.

Ponadto opracowałam zdrowe wersje przepisów na nuggetsy z kurczaka, cookie dough, czekoladowe kulki... a lista staje się coraz dłuższa. Wkrótce minęła mi ochota na niezdrowe jedzenie i zaczęłam mieć chęć na przygotowywane przez siebie potrawy.

Nazywam to systemem lepszych wyborów żywieniowych. Rozdział 5 niniejszej książki jest dedykowany spożywaniu zdrowych wersji wszystkich rzeczy, na które możesz mieć ochotę, kiedy pojawia się lęk.

W ciągu trzech miesięcy odżywiania się w nowy sposób guz na szyi uległ całkowitemu rozpuszczeniu. Tak bardzo chciałam podzielić się ze światem tym, co robię, oraz sukcesem, jaki osiągnęłam dzięki swoim przepisom, że stworzyłam bloga *Earth Diet*, który zamienił się w moją pierwszą wydaną książkę! Pomaganie innym ludziom w leczeniu się żywnością stało się moim życiowym celem i misją.

## PEŁNA DETERMINACJI WALKA Z LĘKIEM

Lepsze życie, popularny blog i bestseller?! Wszystko to osiągnęłam i powinnam czuć się jak w niebie. Szczerze mówiąc, były dni, kiedy pod względem emocjonalnym latałam pod sufitem. Jednak nadal mogłam się znaleźć na skraju ataku paniki, odczuwając kołatanie serca i trudności z oddychaniem. Bywało, że kiedy miałam uczestniczyć w jakiś wydarzeniach i iść do pracy, pojawiał się lęk tak straszny, że zostawałam w łóżku, bojąc się wstać i stawić czoło światu, a jednocześnie zostanie w łóżku napawało mnie przerażeniem. Czułam, że bez względu na to, co zrobię, nie ucieknę od katastrofizmu lęku i stale obecnego strachu przed przyszłością malującą się w czarnych barwach.

Jednego ranka, gdy siedziałam w domu i piłam herbatę, uświadomiłam sobie, że czuję się pusta w środku. Nagle dotarło do mnie, iż przez fakt, że moje marzenia stały się rzeczywistością, ciąży na mnie większa odpowiedzialność: napisałam książkę i muszę ponieść odpowiedzialność na wyższym poziomie. Psychiatra, którego polecił mi mój przyjaciel, zdiagnozował u mnie lęk i depresję. Wtedy otrzymałam receptę i stanęłam przed wyborem.

Zanim zaczęłam brać leki przeciwłękowe pomyślałam: *Pozwól mi poradzić sobie z tym za pomocą jedzenia. Ale jak?*

Najpierw zaczęłam szukać informacji na temat lęku. Co to jest i skąd się bierze? Czy lęk pochodzi z umysłu, z myśli, które wpływają na organizm? Lub czy bierze się z problemu w organizmie, który podrażnia układ nerwowy i odbiera ci kontrolę?

Może sięgał czasów dzieciństwa – był skutkiem ubocznym rozvodu rodziców? Czasem odczuwałam wewnętrzny lęk, ponieważ moja mama miała problemy zdrowotne. Bez względu na powód, byłam gotowa go zrozumieć, by zająć się aspektami związanymi z odżywianiem.

## ODŻYWIANIE A LĘK

Odkryłam, że głównymi kwestiami dietetycznymi, z jakimi mierzą się osoby cierpiące na lęk, mogą być niedobory kwasów tłuszczowych omega-3, magnezu i aminokwasów. Bez nich twój mózg nie będzie optymalnie funkcjonował i wkrótce zaobserwujesz u siebie objawy lęku – jak również depresji – wszystko, poczawszy od drażliwości i wahań nastroju, a skończywszy na bezsenności, rozstroju żołądka oraz poczuciu nadchodzącego końca<sup>3</sup>.

Zrobiłam badania krwi i poprosiłam lekarza o sprawdzenie, czy mam niski poziom omega-3. Rzeczywiście, miałam niedobór kwasów tłuszczowych! Lekarz natychmiast zalecił stosowanie suplementów z olejem rybnym. Kilka dni później czułam się już lepiej i jestem pewna, że te suplementy podziałały. Zaczęłam również wprowadzać większą ilość tłuszczów omega-3 do swoich posiłków, wykorzystując takie produkty jak łosoś, nasiona chia, nasiona kopny, olej kokosowy, oliwa z oliwek, orzechy włoskie i awokado.

Ponadto szukałam informacji na temat funkcjonowania układu nerwowego: mózgu, rdzenia kręgowego i nerwów. Jest to system komunikacji organizmu, który kontroluje większość jego działań. Pozwala nam chodzić, mówić, połykać, oddychać, uczyć się i kontrolować reakcje naszego ciała w nagłych sytuacjach. Dowiedziałam się, że układ nerwowy może zostać uszkodzony w wyniku chorób; urazów, szczególnie głowy i rdzenia kręgowego; problemów z ukrwieniem (zaburzeń naczyniowych); oraz problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak zaburzenia lękowe, depresja czy psychoza<sup>4</sup>.

Zgadnij, co jest kolejnym zaburzeniem układu nerwowego: guz! Być może uszkodziłam swój układ nerwowy już na początku, kiedy zatruwałam organizm śmieciowym jedzeniem? Uderzyło mnie to, że – wow – nadal mogę niszczyć swój układ nerwowy,

choć mój guz został w pełni wyleczony. Ponownie zebrałam informacje na temat odżywiania, a następnie włączyłam odpowiednie produkty do swojej diety, aby wspomagać układ nerwowy. Ja osobiście wykorzystuję czekoladę w surowej postaci (kakao) oraz chlorofil w zielonych sokach i suplementach w płynie. Rany, naprawdę zjadłam mnóstwo czekolady!

Dzięki przeprowadzonym przez siebie badaniom zrozumiałam, że kolejnym czynnikiem wywołującym lęk jest stan zapalny<sup>5</sup>. To fascynujące, ponieważ już wiedziałam, że stan zapalny powoduje przybieranie na wadze oraz trudności ze schudnięciem, artretyzm, wszystkie główne choroby degeneracyjne, w tym choroby serca, nowotwory, nadciśnienie i cukrzycę, gorączkę, dreszcze, utratę energii, wahania nastroju, bóle głowy, sztywność i zmęczenie. Po prostu nie wiedziałam, że stan zapalny jest przyczyną lęku!

To była wspaniała wiadomość, ponieważ żywność spożywana przeze mnie w celu wyleczenia guza obfitowała w warzywa i owoce pełne przeciwutleniaczy. Skoncentrowałam się na jedzeniu możliwie jak największej ilości warzyw i sałatek i odczułam zdecydowaną różnicę, jeśli chodzi o umysł i ciało.

Mam nadzieję, że poczujesz ekscytację na myśl, że dla osób, które obecnie cierpią, jest nadzieja. Dzięki wielu badaniom wiemy, dlaczego niektóre produkty mogą zmniejszać stres i lęk. Ta wiedza powinna dać ci pewność i siłę.

## OBIETNICA ŚWIETLANEJ PRZYSZŁOŚCI

Przeskoczmy o kilka lat do przodu. Teraz wiem, że życie *jest* dobre i ma sprawiać radość, nawet jeśli żyjemy w czasach ogromnych trudności – konfliktów zbrojnych za granicą, pikującej w dół gospodarki, zmian klimatycznych, globalnej pandemii oraz

społecznego i kulturalnego przewrotu wyglądającego jak wojna. W przypadku wielu z nas wielka bitwa toczy się w sercach, umysłach i ciałach. Jednak bez względu na to, co się dzieje wokół nas, w środku możemy odczuwać niezachwiane zadowolenie i radość. Przynajmniej każdy z nas może cieszyć się spokojem umysłu we własnym fizycznym ciele, *wiedząc*, że zapewniamy mu najlepszą możliwą opiekę dzięki wysokiej jakości żywności i doskonałemu odżywieniu. Nasze fizyczne ciała zareagują pozytywnie na dostarczaną im naturalną chemię zawartą w zdrowym jedzeniu.

Według Krajowego Instytutu Zdrowia Psychicznego zaburzenia lękowe są najpowszechniejszą dolegliwością związaną ze zdrowiem psychicznym w Stanach Zjednoczonych. Jednak wiele osób ukrywa swoje uczucia i cierpi w milczeniu. Przez jakiś czas ja robiłam tak samo, próbując się przekonywać, że wszystko mam pod kontrolą. Społeczeństwo wywiera na nas presję, aby zachowywać pozory. Uważam, że największym problemem jest to, że ludzie nie wiedzą, jak wielki wpływ na lęk ma odżywianie, przez co tracą szansę na wyleczenie.

Oczywiście przyczyna lęku może leżeć głębiej, być może w ranach zadanych w dzieciństwie lub traumatycznych wydarzeniach. Jeżeli czujesz, że twój lęk jest zakorzeniony w sercu i umyśle, to mogę się z tym utożsamić. Proszę pomyśl o skorzystaniu z pomocy psychologicznej, a w międzyczasie wspomagaj się żywnością i suplementami, które opisałam w niniejszej książce. Ponadto na swojej stronie internetowej przedstawiam techniki, które pomagają ukoić umysł, duszę, serce i emocje: [LianaWernerGray.com/AnxietyFree](http://LianaWernerGray.com/AnxietyFree).

Minęło osiem lat od momentu zdiagnozowania u mnie ciężkiej postaci lęku i depresji. Jestem szczęśliwa, mogąc ogłosić, że postać mojej choroby nie jest już ciężka. Tylko czasami doświadczam łagodnych objawów depresji i lęku. W końcu powrót do zdrowia

jest procesem, nie pojedynczym wydarzeniem. Raz lub dwa razy w roku wykonuję badania krwi, aby kontrolować poziom witamin, dzięki czemu mogę mieć pewność, że mój lęk i depresja nie są związane z brakiem odpowiednich składników odżywczych. Czuję się wolna. Pełna ekscytacji patrzę w przyszłość, a wcześniej mnie ona przerażała. To typowe dla osób, które cierpią na lęk i depresję, ponieważ tkwimy w pułapce myślenia: *Już zawsze tak będzie i nie chcę tego doświadczać przez całe swoje życie!*

Istnieje wiele podejść, które mogą przyczynić się do łagodzenia lęku, w tym pozytywne myślenie, uzdrawianie emocjonalne, przebudzenie duchowe, terapia behawioralna, psychoanaliza oraz leczenie farmakologiczne. Jednak niniejsze książka nie obejmuje *wszystkich* terapii lęku, więc nalegam, abyś sam poszukał informacji na temat leczenia, które według ciebie mogłoby ci pomóc. Nawet jeśli nie jesteś pewien, czy lęk jest związany z twoim sposobem odżywiania, zachęcam cię po prostu do spróbowania żywności i planu diety przedstawionych w książce. Nikt nigdy nie mówi: „Jadłem zdrowo przez pół roku i czuję się okropnie!”. Właściwe odżywianie i złe samopoczucie nie idą ze sobą w parze. Tak właśnie mamy jeść – w taki sposób zostaliśmy stworzeni! Stosuję dietę przeciwlękową od ośmiu lat i chociaż były wzloty i upadki, tak jak w życiu każdego człowieka, czuję się tak fantastycznie, bo odżywiam swój organizm we właściwy sposób i mam wyniki, które to potwierdzają.

Życie jest krótkie. Nie chcę tracić magicznych chwil. Chcę być obecna tu i teraz i nie życzę sobie, aby lęk zakłócał mój spokój i tego samego pragnę dla ciebie. Możemy to zrobić razem.

---

Część II

---

Kompleksowa  
**DIETA**  
**PRZECIWLĘKOWA**  
krok po kroku – przepisy

Witaj w części z przepisami! Tutaj znajdziesz poprawiające nastrój jedzenie, którego potrzebujemy do końca naszego życia. Ale to nie jest typowe jedzenie na pocieszenie. To jedzenie pełne składników odżywczych – co oznacza, że dostarcza naszemu mózgowi zdrowych tłuszczów, przeciwutleniaczy i energii!

Ta żywność poprawia humor i przynosi dobre samopoczucie – a nawet zwiększa poziom serotoniny<sup>1</sup>. Zazwyczaj jest bogata w cukry, ale przedstawione tu dania są naturalnie słodzone owocami, miodem, syropem klonowym oraz cukrem kokosowym. Są to zdrowe cukry, za którymi może nadążyć twój organizm, a mózg od nich nie wariuje.

Poprawiające nastrój jedzenie składa się zwykle z węglowodanów. W tych przepisach jest ich pełno, ale zdrowych. One nie uruchamiają reakcji na stres w twoim organizmie; są to warzywa i pełne ziarna, które twój organizm wykorzysta jako paliwo.

Niektóre z tych dań przypominają ci jedzenie z dzieciństwa, ale w zdrowej wersji. Tak wiele wspaniałych, pełnowartościowych składników może dostarczyć nam smaków, tekstur i zapachów, które przypominają nasz ulubiony comfort food z dalekiej przeszłości. Jakie jest życie bez poprawiającego humor jedzenia? No cóż, to *w ogóle* nie jest życie, prawda?

Oto poprawiające nastrój jedzenie, które znajdziesz w części II:

- burgery, zarówno roślinne (wegańskie), jak i wołowe;
- kurczak w panierce z orzechów włoskich na twoje zachcianki na „smażonego kurczaka”;
- dla miłośników ziemniaków są tutaj frytki serowe, tłuczone ziemniaki, frytki i hash browns;
- dania z makaronem;
- makaron z serem;
- ser grillowany;
- chili;
- zupa pomidorowa.



Jestem przekonana, że każdy musi żyć naturalnym stylem życia, takim jak dieta ziemi, co oznacza jedzenie tylko żywności przygotowanej z naturalnych składników. Gdybyśmy zawsze spełniali nasze zachcianki w ten sposób, zachowalibyśmy zdrowie fizyczne przez resztę naszego życia! To przetworzona żywność powoduje wszystkie nasze problemy zdrowotne. Mam nadzieję, że spodobają ci się te przepisy tak bardzo jak mnie i że będziesz z nich korzystać w następnych latach.

Dania są przygotowane ze składników, które zwiększają wytwarzanie neuroprzekazników w organizmie, w tym mnóstwo kwasów tłuszczowych, które utrzymują mózg w dobrym zdrowiu, zapobiegając chorobom poznawczym i łagodząc lęk.

Podsumowując, uważam, że łagodzenie lęku i wspomaganie organizmu, by czuł się jak najlepiej, wymaga diety bogatej w rośliny: warzywa, owoce, orzechy i nasiona. Aby zwiększyć ilość białka, możesz dodawać małe porcje starannie wybranych ryb, mięsa, drobiu oraz jaj. Pomyśl o żywności spożywanej w rejonie Morza Śródziemnego, a następnie:

- Jedz mnóstwo warzyw, orzechów, nasion i owoców.
- Kupuj mąkę z pełnego ziarna i roślin strączkowych.
- Skoncentruj się na jedzeniu tłustych ryb, takich jak dziko odławiany łosoś.
- Jedz mnóstwo sałatek z dressingami przygotowanymi w domu z oliwą z oliwek extra virgin, olejem kokosowym oraz orzechami.

Ale co ze słodczymi? Wszyscy wiemy, że jedzenie słodczy momentalnie uwalnia hormony szczęścia w naszym organizmie. Mieszkańcy rejonu Morza Śródziemnego spożywają je w umiarkowanych ilościach. Jednak w tej kwestii moje podejście się różni. Nie wierzę w umiarkowanie przy białym cukrze. Wierzę w całkowite jego niejedzenie. Dlaczego mamy go jeść, skoro istnieje cukier kokosowy

lub miód? Szczególnie jeżeli dania smakują równie dobrze z nieprzetworzonymi słodzikami, a nawet lepiej. Teraz nie mogę znieść smaku białego cukru; smakuje tak sztucznie i pozostawia puste, niespełnione uczucie w moich ustach, ciele, mózgu i jelitach.

Eksperymentowałam z jedzeniem kilku rzeczy z białym cukrem przez lata i to był zawsze interesujący eksperyment. To niezwykle, jak bardzo zmieniają się nasze kubki smakowe, kiedy jesteśmy konsekwentni; możemy stworzyć nowe ciało w oparciu o tę pełnowartościową żywność. Biały cukier, nawet tylko łyżeczka, spowoduje załamanie energii po tym, jak sprawi, że przez chwilę poczujemy się dobrze. Ciało doświadcza objawów w wyniku prób jego strawienia. Zwykle są to wzdęcia, bóle głowy, lęk i drażliwość.

Kluczowe jest to, że chcemy cieszyć się słodyczami, które odżywiają organizm i nie spowodują negatywnej reakcji. Cukier rafinowany tylko uaktywni lęk, co oznacza, że dla białego cukru stołowego czy syropu kukurydzianego nie ma miejsca w naszych deserach. Mówię to ostro, bo niestety cukier rafinowany rujnuje ludziom zdrowie.

Większość deserów nie wymaga pieczenia. Są surowe i przygotowane z zaledwie kilku składników wymieszanych w misce lub blenderze.

Wszystkie przepisy w niniejszej książce są bezglutenowe. Są podane opcje wykorzystania wegańskiego sera lub nabiału, jeżeli zdecydujesz się na spożycie nabiału, bo dobrze działa na twój organizm; po prostu pamiętaj, żeby był jak najlepszej jakości, ekologiczny i bez GMO. Miej na uwadze fakt, iż jesteś osobą o wysokich standardach i chcesz, aby tylko najlepsze produkty wędrowały do twojego organizmu i karmiły twój mózg. W niniejszych przepisach wykorzystano składniki, których dostarcza ziemia. Zawierają jak najmniejszą ilość przetworzonej żywności.

Czy jesteś gotów, aby jeść w dobry dla siebie sposób, który cię uspokoi i da ci mentalną siłę? Zaczynamy!



Polecamy:



**Liana Werner-Gray** jest dyplomowaną dietetyczką oraz szefową kuchni i uzdrowicielką stosującą naturalną żywność. Jest pasjonatką zdrowej diety i naturalnego stylu życia, a także autorką bestsellerów poświęconych zdrowemu odżywianiu: *Kompleksowej diety antyrakowej krok po kroku* oraz *10-minutowych przepisów*. Liana jest trenerką żywieniową w ośrodku Complete Wellness NYC. Od 2009 roku wykłada i naucza na całym świecie o korzyściach płynących ze spożywania naturalnej żywności.

Choć lęk jest naturalną ludzką emocją, to jego ciągłe odczuwanie może prowadzić do poważnych chorób. Wśród nich na czoło wysuwają się schorzenia układu krążenia, cukrzyca oraz różnego rodzaju nowotwory. Niestety, wiele osób bagatelizuje ten problem lub cierpi w milczeniu. Inni boją się negatywnych skutków stosowania farmaceutyków. Jednak – zdaniem specjalistów – leczenie chronicznego lęku można z powodzeniem wesprzeć odpowiednią dietą. W książce tej znajdziesz szczegółowo opisane produkty spożywcze, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i pozytywne myślenie. Autorka prezentuje również ponad 100 przepisów, które wzbogacą każdy jadłospis. A gdy już zabraknie kulinarnej weny, możesz skorzystać z gotowego 7-dniowego planu z propozycjami posiłków na każdy dzień.

### Dzięki tej książce dowiesz się:

- że leczenie chronicznego lęku bez konieczności sięgania po leki jest możliwe;
- dlaczego zdrowe odżywianie i dieta przeciwłękowa pomogą ci w skutecznej walce z zaburzeniami emocjonalnymi i depresją;
- które produkty żywnościowe powinny znaleźć się w twojej kuchni, a których lepiej unikać;
- jak skomponować smaczne i zdrowe potrawy, które poprawią stan twojego zdrowia;
- czego potrzebuje twój mózg, by prawidłowo funkcjonować;
- dlaczego stany zapalne wzmacniają objawy lęku i jak je złagodzić w naturalny sposób.

**Zdrowe jedzenie pomoże ci pozbyć się chronicznego lęku!**

Patroni:



Cena: 54,50 zł

ISBN: 978-83-8168-899-4



9 788381 688994