

Bonnie Nasar

WYLECZ FIBROMIALGIE DIETĄ!

75 prostych przepisów na smaczne dania,
które skutecznie złagodzą ból,
usuną stany zapalne i dodadzą energii

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz
ZDJĘCIA: © 2020 Iain Bagwell
STYLIZACJA JEDZENIA: Katelyn Hardwick
ZDJĘCIE AUTORKI DZIĘKI UPRZEJMOŚCI: Juliet Nasar

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-831-4

Tytuł oryginału: *30-Minute Fibromyalgia Cookbook. 75 Quick and Easy Anti-Inflammatory Recipes*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© 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 diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
Rozdział 1: Znalezienie ukojenia od fibromialgii w jedzeniu	13
Rozdział 2: Napoje i śniadania	25
Rozdział 3: Przystawki i sałatki	43
Rozdział 4: Bezmięsne dania główne	61
Rozdział 5: Ryby	83
Rozdział 6: Drób i mięso	97
Rozdział 7: Przekąski i desery	117
Rozdział 8: Przepisy bazowe	133
PRZELICZNIK JEDNOSTEK	148
ZASOBY	150
ŹRÓDŁA.....	152
PODZIĘKOWANIA	155
O AUTORCE	156



WPROWADZENIE

Dietetyka to skomplikowany biznes – krąży w nim wiele informacji, które nie zawsze opierają się na rzetelnej nauce. Dużą część pracy zarejestrowanych dietetyków stanowi przedzieranie się przez mity dotyczące żywienia i oddzielanie faktów od fikcji dla dobra naszych pacjentów. Zdarza się, że badania kliniczne okazują się niewystarczające i musimy myśleć niesza-blonowo, opierając się na tych nielicznych badaniach, które udaje się nam znaleźć, a także na dowodach z naszych prywatnych praktyk. Jestem do-
zgonnie wdzięczna za to, że nauczyłam się zdolności krytycznego myślenia od mojego ojca, dr. Moriego Schwartzberga (niech będzie błogosławiona jego pamięć). Jako reumatolog leczył wielu pacjentów cierpiących na fibromialgię w czasie, gdy większość lekarzy wierzyła, że jest to choroba psychiczna. Publicznie wspierał swoich pacjentów jeszcze przed narodzinami takiego trendu. Również i mi od bardzo młodego wieku wpała miłość do dietetyki oraz zrozumienie tego, jak niektóre rodzaje pokarmu, które spożywamy, wpływają na nasze zdrowie.

Pamiętam, że ojciec mówił o fibromialgii, gdy byłam bardzo mała. Wszędzie dookoła niego leżały sterty artykułów naukowych, które czytał uważnie, zaskoczony niezwykłą konstelacją symptomów, na które natykał się podczas swojej praktyki. Jak większość przewlekłych stanów bólowych, fibromialgia jest trudna do zrozumienia, a zatem trudno też ją leczyć. Istnieje jednak nadzieja! Większość ekspertów wierzy w podejście multidyscyplinarne, które skupia się na leczeniu objawowym. W tej książce skoncentrujemy się na tym, jak jeden aspekt tego podejścia – odżywianie – może pomóc w złagodzeniu objawów i polepszeniu jakości życia.

Pracę z pacjentami cierpiącymi na przewlekły ból zaczęłam od moich własnych problemów z tą dolegliwością. Kiedy zdałam sobie sprawę, że symptomy wpływały na moją zdolność do funkcjonowania w codziennym

życiu, wykorzystałam specjalistyczną wiedzę i przeszkolenie zarejestrowanej dietetyczki. Przeczytałam wszystkie artykuły naukowe oparte na dowodach, jakie tylko wpadły w moje ręce. Dowiedziałam się o szlakach nerwowych sygnalizujących ból oraz o tym, jak może na nie wpłynąć to, co jemy, a także substancje chemiczne i hormony, które uwalniamy, by to strawić. Dzięki prowadzonym przeze mnie badaniom opracowałam metodę jedzenia, która złagodziła mój przewlekły ból, mgłę umysłową oraz zmęczenie – i wyznaczyła kierunek mojej misji. Pragnęłam pomagać innym, którzy – jak ja – musieli ograniczyć swoje życie przez przewlekły ból.

Mając zapas nowej energii, zrezygnowałam z pracy konsultantki ds. dietetyki i otworzyłam wirtualną prywatną praktykę dla pacjentów cierpiących na przewlekły ból. Opracowałam metodę, w której powoli obniżałam spożywanie pokarmów pogarszających objawy moich wojowników przeciwko bólowi, jednocześnie dodając pokarmy o korzystnym działaniu, bogate w składniki odżywcze. Pacjenci wspaniale zareagowali na ten protokół żywieniowy. Przepisy zawarte w tej książce zostały opracowane w oparciu o moje doświadczenia z pacjentami.

Wielu spośród wojowników stawiających czoła fibromialgii pragnie wykorzystać interwencje dietetyczne, by poczuć się lepiej, ale martwią się, czy dadzą radę gotować przez długi czas, tracąc na to cenną energię. Przedstawione w tej książce przepisy zostały starannie opracowane, by koncentrować się na gotowaniu odżywczych, zapewniających ulgę od bólu posiłków w mniej niż 30 minut, przy wykorzystaniu wielu skrótów, które pomagają oszczędzić czas, a jednocześnie zmaksymalizować smak. Wiele z tych dań można przygotować z wyprzedzeniem, a nawet zamrozić, by zjeść je w dniach, w których czujesz, że musisz się odprężyć. Znajdziesz tu także wiele wskazówek i ciekawostek, dzięki którym twoja kuchnia stanie się bardziej przyjazna fibromialgii. Mam nadzieję, że zawarte tu informacje sprawią, że twoje dni staną się łatwiejsze do zniesienia. Nie mogłabym być bardziej podekscytowana przed wyruszeniem z tobą w tę podróż!



Rozdział 1



ZNALEZIENIE UKOJENIA OD FIBROMIALGII W JEDZENIU

Istnieje wiele książek kucharskich poświęconych posiłkom do szybkiego przygotowania, a nawet kilka dla wojowników stawiających czoła fibromialgii. Jednak książka skierowana konkretnie do osób cierpiących na fibromialgię, pełna apetycznych przepisów, których przygotowanie zajmuje mniej niż 30 minut, nie istniała... aż do teraz! Ta książka to poręczny przewodnik, który pomoże ci rozsądnie wykorzystać czas spędzony w kuchni. Łączy najnowsze badania z pysznymi, bogatymi w substancje odżywcze składnikami oraz prostymi wskazówkami do przygotowania zdrowych, prostych posiłków. Zacznijmy od omówienia podstaw.



O fibromialgii

Choć przewlekłe stany bólowe zostały oficjalnie rozpoznane w 1904 roku, to określenia „fibromialgia” nie używano aż do 1976 roku. Amerykańskie Kolegium Reumatologiczne opublikowało kryteria diagnostyczne mające pomóc lekarzom w zidentyfikowaniu fibromialgii w 1990 roku. Nawet dziś środowisko medyczne nie zawsze traktuje ten zespół poważnie. Zgodnie z badaniem pacjentów przeprowadzonym w 2010 roku przez „BMC Health Services Research” potrzeba średnio 2,3 lat i 3,7 lekarzy, by pacjenci zostali właściwie zdiagnozowani.

Problem leży częściowo w tym, że nie istnieje test, dzięki któremu można by ostatecznie zdiagnozować fibromialgię. Pacjenci muszą odszukać lekarzy, którzy są zaznajomieni z tym zespołem, by otrzymać odpowiednią diagnozę.

Fibromialgia jest bolesna; osoby, które na nią chorują, cierpią z powodu wrażliwych punktów na mięśniach, stawach i skórze, które zaczynają boleć przy dotyku. Często czują osłabiające zmęczenie, które może potencjalnie wynikać z niskiej jakości snu. Mogą mieć także trudności z trzeźwym myśleniem. Przy fibromialgii pojawiają się często także inne problemy medyczne – między innymi depresja, drażliwość jelita i pęcherza moczowego oraz refluks kwasowy.

Co powoduje fibromialgię?

W momencie, w którym wydana została ta książka, pochodzenie fibromialgii pozostaje tajemnicą. To relatywnie nowy zespół, a informacje na jego temat są ograniczone. Naukowcy wiedzą jednak, że przyczyniają się do niego pewne czynniki. To między innymi:

GENETYKA

Wydaje się, że w niektórych rodzinach fibromialgia jest dziedziczna. U osób, które mają krewnych pierwszego stopnia (czyli rodzica, rodzzonego brata, siostrę albo dziecko) ze zdiagnozowaną fibromialgią, występuje ośmiokrotnie większe prawdopodobieństwo, że zostanie ona zdiagnozowana także u nich.



Boćwina z ciecierzycą i zieleń angielskim ▶ strona 52

Rozdział 3



PRZYSTAWKI I SAŁATKI

- Szparagi z kremowym sosem z awokado **44**
- Brokuły z orzechami piniowymi i pestkami granatu **46**
- Siekana sałatka śródziemnomorska z dressingiem z tahini **48**
- Sałatka sushi z ryżem z kalafiora **49**
- Sałatka ze szpinakiem, tuńczykiem i jajkiem na miękko **50**
- Sałatka z poszatkowaną brukselką **51**
- Boćwina z ciecierzycą i zieleń angielskim **52**
- Sałatka z figami i rukolą **54**
- Sałatka z jarmużem i drożdżami odżywczymi **55**
- Sałatka z pieczoną ciecierzycą **56**
- Sałatka taco z fasolą **57**
- Podsmażona kapusta przyprawiona kminem **58**



SZPARAGI Z KREMOWYM SOSEM Z AWOKADO

.....

PIĘĆ LUB MNIJ SKŁADNIKÓW, WEGAŃSKIE

Porcje: 4

Czas przygotowania:

4 minuty

Czas gotowania:

6 minut

SZPARAGI

- 2 łyżki oleju z awokado
- 455 g mrożonych pędów szparagów, uprzednio pokrojonych
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

SOS

- 1 awokado
- ¼ szklanki świeżych liści kolendry
- ⅓ szklanki wody
- Sok z ½ cytryny lub 1 łyżka soku cytrynowego z butelki
- 1 obrany ząbek czosnku
- ¼ łyżeczki soli

Bogate w błonnik i folian, a także witaminy A, C, E oraz K podsmażane szparagi to świetna, sprawdzona przystawka. Pełne składników odżywczych pędy można przygotować na różne sposoby, ale podsmażanie ma w sobie to coś. Koniuszki stają się lekko chrupiące, a przyprawy z gorącym olejem tworzą wokół każdego pędu delikatną powłokę. Jako bonus, pyszny sos dodaje do dania kremowy element, który cechuje się wyrazistymi nutami kwasowości.

BY PRZYGOTOWAĆ SZPARAGI

1. Rozgrzej olej na dużej patelni, na średnim ogniu.
2. Podgrzewaj szparagi w kuchence mikrofalowej przez 1 minutę lub aż zostaną rozmrożone.
3. Ułóż na patelni szparagi, posyp je solą i pieprzem. Podsmażaj przez 6 minut na średnim ogniu lub aż szparagi przyrumienią się z zewnątrz, a w środku zrobią się miękkie. Obracaj je co jakiś czas, by równo się podsmażyły. Zdejmij z ognia.

BY PRZYGOTOWAĆ SOS

4. Połącz w robocie kuchennym (lub w elektrycznym siekaczu czy blenderze immersyjnym) awokado, kolendrę, wodę, sok z cytryny, czosnek, sól oraz pieprz i miksuj pulsacyjnie, aż zrobią się gładkie.
5. Skrop szparagi sosem i podaj.

Wskazówka: Dzięki użyciu mrożonych warzyw będziesz pewien, że maksymalizujesz ilość mikroskładników, które z nich otrzymujesz. Dzieje się tak, ponieważ warzywa zamrażane są tuż po zebraniu. W ten sposób witaminy i minerały zostają w nich zatrzymane. Jeśli chcesz, możesz zastąpić je świeżymi warzywami, ale mrożone sprawdzają się równie dobrze, a jednocześnie skracają czas przygotowania.

W porcji: kalorie: 157; całkowita zawartość tłuszczu: 13 g; całkowita zawartość węglowodanów: 9 g; błonnik: 3 g; cukier: 3 g; białko: 4 g; sód: 451 mg

BROKUŁY Z ORZECHAMI PINIOWYMI I PESTKAMI GRANATU

.....

PIĘĆ LUB MNIEJ SKŁADNIKÓW, WEGAŃSKIE

Porcje: 4

Czas przygotowania:

2 minuty

Czas gotowania:

7 minut

- 455 g mrożonych różyczek brokuła
- 2 łyżki oleju z awokado
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 2 łyżki orzechów piniowych
- ½ szklanki paczkowanych pestek granatu
- Sok z ½ cytryny lub 1 łyżka soku cytrynowego z butelki

Podsmażane brokuły z orzechami piniowymi i pestkami granatu to wyszukana przystawka, która jest równie wszechstronna, co pyszna. Niezależnie od tego, czy twoje danie główne składa się z kurczaka, wołowiny lub wegańskiego źródła białka, ta warzywna przystawka pięknie je dopełni. W trakcie gotowania na brokułach pojawiają się smakowite, przyrumienione fragmenty – orzechy piniowe zapewniają satysfakcjonującą chrupkość, a pestki granatu oferują charakterystyczne dla nich połączenie słodkości z cierpkością.

1. Podgrzewaj brokuły w kuchence mikrofalowej przez 1 minutę lub do rozmrożenia.
2. Rozgrzej olej na dużej patelni i średnim ogniu.
3. Wrzuć na patelnię brokuły, posyp je solą i pieprzem. Podsmażaj przez 6 minut, co jakiś czas mieszając. Odłóż do miski przeznaczonej do serwowania potraw.
4. W międzyczasie opiecz orzechy piniowe na suchej patelni i średnim ogniu przez 2 minuty lub do momentu, gdy staną się lekko przypieczone i aromatyczne.
5. Dodaj orzechy piniowe i pestki granatu do brokułów. Skrop sokiem z cytryny, zamieszaj i podaj.

Wskazówka: Zastąp orzechy piniowe migdałami, pistacjami lub orzechami pekan, jeśli masz je pod ręką. Możesz oczywiście użyć do tego przepisu świeżych brokułów, jeśli masz czas na ich umycie i pokrojenie.

W porcji: kalorie: 153; całkowita zawartość tłuszczu: 10 g; całkowita zawartość węglowodanów: 11 g; błonnik: 4 g; cukier: 6 g; białko: 3 g; sód: 329 mg



Bonnie Nasar – jest dietetyczką od ponad 20 lat. Obecnie prowadzi prywatną praktykę za pośrednictwem Internetu, specjalizując się w leczeniu przewlekłego bólu i związanych z nim chorób. Mieszka w New Jersey, gdzie spędza dużo czasu na piciu herbaty i gotowaniu posiłków swojemu mężowi oraz czwórce dzieci.

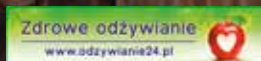
Fibromialgia utrudnia ci codzienne funkcjonowanie? Przewlekły ból na każdym kroku dezorganizuje Twoje życie?

W leczeniu fibromialgii najlepiej sprawdza się podejście multidyscyplinarne, łączące fizykoterapię, zażywanie leków, zarządzanie stresem oraz higienę snu. Ważnymi elementami powrotu do zdrowia są też dieta i zdrowe odżywianie. Dzięki lekturze tej książki odkryjesz prosty i skuteczny sposób na uśmierzanie przewlekłego bólu i pozbycie się objawów tej wyniszczającej choroby.

Autorka przygotowała i szczegółowo opisała aż 75 łatwych i szybkich przepisów, które cierpiący na fibromialgię mogą wykorzystać, by samodzielnie wzmocnić i zregenerować swój organizm. Z perspektywy chorego ważne jest, że przygotowanie każdego dania nie zajmie więcej niż 30 minut. Zwolennicy zdrowego odżywiania odkryją tu także liczne praktyczne wskazówki. Dzięki nim będziesz wiedział, jak oszczędzić czas w kuchni i przyspieszyć przygotowanie posiłków. Przyrządzając proste i smaczne posiłki, zlikwidujesz objawy fibromialgii, by znowu cieszyć się pełnią życia.

Leczenie fibromialgii zacznij od... kuchni!

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8168-831-4

