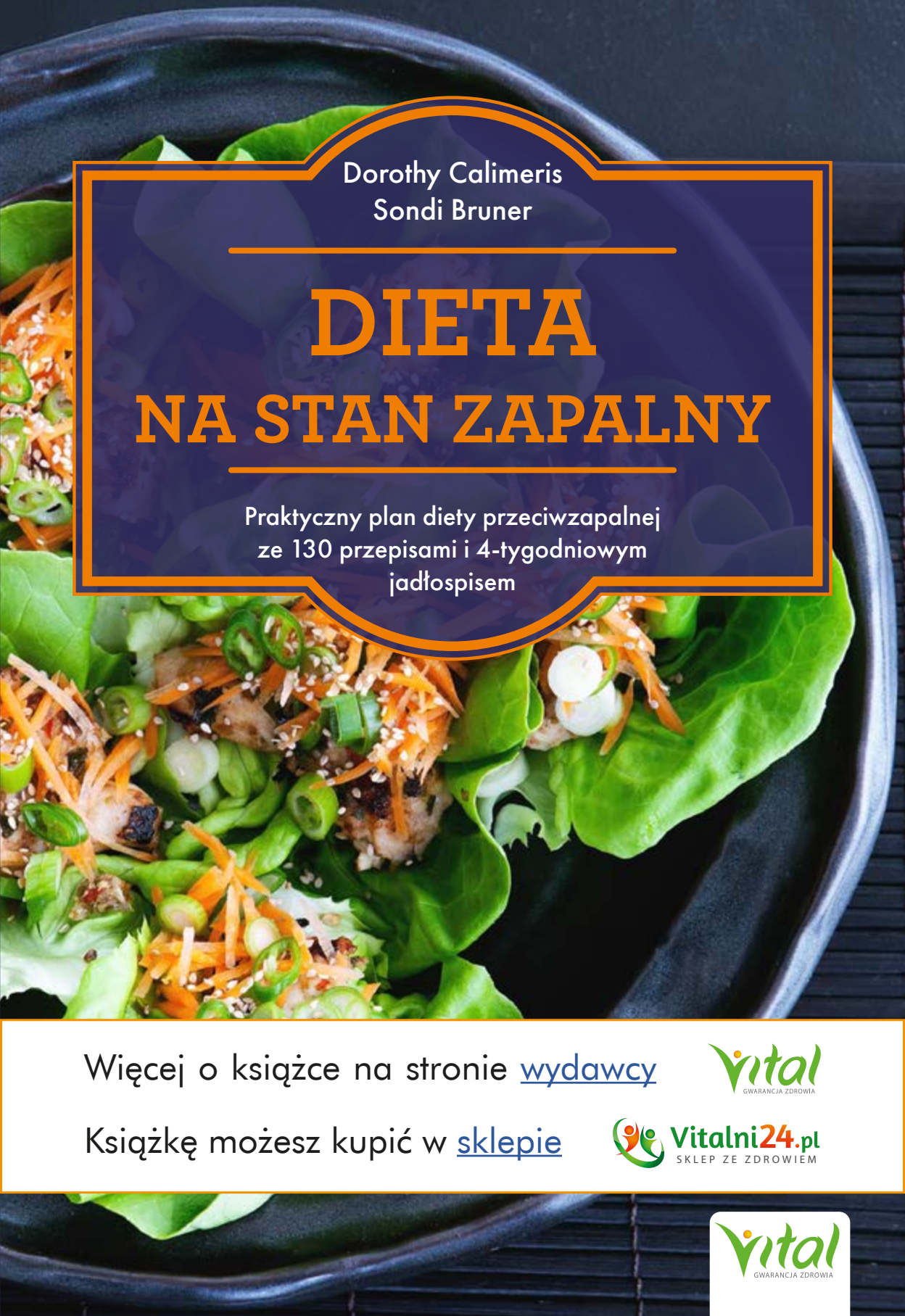




Dorothy Calimeris
Sondi Bruner

DIETA NA STAN ZAPALNY

Praktyczny plan diety przeciwzapalnej
ze 130 przepisami i 4-tygodniowym
jadłospisem

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



DIETA

NA STAN ZAPALNY



Dorothy Calimeris
Sondi Bruner

DIETA NA STAN ZAPALNY

Praktyczny plan diety przeciwzapalnej
ze 130 przepisami i 4-tygodniowym
jadłospisem



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-960-3

Tytuł oryginału: *The Anti-Inflammatory Diet & Action Plans:
4-Week Meal Plans to Heal the Immune System and Restore Overall Health*

Copyright © 2015 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Sonoma Press, an imprint of Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

DOROTHY

.....

*Dla wszystkich, którzy dzięki zdrowej kuchni starają się
prowadzić lepsze i zdrowsze życie.*

SONDI

.....

*Do osób zmagających się z przewlekłymi schorzeniami:
Jest nadzieja, którą można znaleźć na talerzu.*

Wskazówki, jak zmniejszyć przewlekły stan zapalny

KORZYSTAJ Z RÓŻNORODNOŚCI WARZYW I OWOCÓW. Warzywa i owoce są naszymi najpotężniejszymi sprzymierzeńcami w walce ze stanami zapalnymi. Są bogate w liczne makro- i mikroelementy, w tym przeciwutleniacze, błonnik, witaminy, minerały i aminokwasy, a także składniki odżywcze o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwnowotworowych.

WYBIERAJ ZDROWE ŹRÓDŁA TŁUSZCZU. Tłuszcz to superbohater, a nie złoczyńca. Kwasy tłuszczowe omega-3, znajdujące się w produktach takich jak łosoś, sardynki, orzechy włoskie, nasiona chia, siemię lniane, nasiona konopi, a nawet w warzywach liściastych, mają szczególne działanie przeciwzapalne.

Produkty te poprawiają nastrój i korzystnie wpływają na układ krążenia, równoważą poziom cukru we krwi, wzmacniają układ odpornościowy oraz zapewniają lepsze nawilżenie i zdrowy wygląd skóry.

JEDZ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ BIAŁKA. Białko jest niezbędne do wzrostu, regeneracji i odbudowy uszkodzonych tkanek, dlatego ma kluczowe znaczenie w leczeniu stanów zapalnych. Nadmiar jednak nie jest korzystny. Białko, zwłaszcza zwierzęce, może przyczynić się do nadmiernego stanu zapalnego, dlatego należy ograniczać jego spożycie. Staraj się sięgać po białko pochodzenia roślinnego, czyli po produkty takie jak fasola, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona i warzywa.

NIECH TWOIM ULUBIONYM NAPOJEM BĘDZIE WODA. Woda to podstawa prawidłowego nawodnienia. Dodatkowo usuwa toksyny, nawilża przewód pokarmowy, łagodzi bóle oraz minimalizuje objawy alergii i astmy. Staraj się pić co najmniej osiem szklanek wody dziennie – więcej, jeśli żyjesz w ciepłym klimacie lub utrzymujesz wysoką aktywność fizyczną.

OGRANICZ STRES. Przewlekły stres wpływa zarówno na ciało, jak i na umysł, ponieważ osłabia zdolność organizmu do regulowania właściwej reakcji zapalnej, co może prowadzić do wielu chorób. Wybierz się na spacer, obejrzyj film, zapisz się na zajęcia jogi lub zorganizuj opiekę nad dzieckiem – zrób cokolwiek, co pomoże ci poczuć się bardziej zrelaksowanym.

DUŻO ŚPIJ. Sen jest ważny. To czas, w którym naprawiamy nasze tkanki, ładujemy akumulatory i regenerujemy siły. Sen niskiej jakości może prowadzić do wyższego poziomu stanu zapalnego, a ponadto naraża nas na przyrost masy ciała, zwiększony apetyt, wahania nastroju i choroby serca.

Spis treści





Wstęp • 10

Część Plan działania • 13

1

- 1 Czym jest przewlekły stan zapalny • 15
- 2 Dobre nawyki żywieniowe dla poprawy zdrowia • 25
- 3 Przeciwwzapalne plany dietetyczne • 47

Część Przepisy • 75

2

- 4 Koktajle i napoje • 77
- 5 Śniadania • 93
- 6 Przekąski • 117
- 7 Zupy i gulasze • 135
- 8 Sałatki i przystawki • 159
- 9 Dania wegetariańskie • 185
- 10 Dania rybne • 213
- 11 Dania z mięsa i drobiu • 243
- 12 Desery • 275
- 13 Sosy, dressingi i dodatki • 293

Podziękowania • 313

Załącznik A: Tabele konwersji miar • 314

Załącznik B: Parszywa dwunastka i Czysta piętnastka • 316

Bibliografia • 318

Indeks przepisów • 322

Wstęp

HISTORIA DOROTHY

.....

Jedzenie zawsze było moją pasją. Dorastałam w domu, w którym większość spożywanych produktów pochodziła z własnego ogródka. Chociaż nigdy nie uprawiałam żadnego sportu, zawsze lubiłam spacerować, a praca na stanowisku szefa kuchni sprawia, że jestem w ruchu przez cały dzień. Około 10 lat temu zauważyłam, że po okresach wzmożonego stresu coraz trudniej mi wrócić do formy. To, co kiedyś udawało mi się osiągnąć w trzy tygodnie dzięki ćwiczeniom i diecie, teraz trwało trzy miesiące! Bez względu na to, co robiłam, czułam się, jakbym jechała rowerem pod górę.

Postanowiłam zasięgnąć opinii lekarza, który stwierdził, że cierpię na zespół jelita drażliwego (IBS). Czytałam na ten temat wszystko, co mogłam znaleźć, ale to, czego dowiadywałam się z publikacji, nie pokrywało się z moim doświadczeniem. Postanowiłam udać się do akupunkturzysty. O odbyliśmy długą rozmowę na temat mojej wątroby i pęcherzyka żółciowego, po czym otrzymałam długą listę ziół, które miały złagodzić dolegliwości. Zioła pomogły, ale nie zlikwidowały wszystkich objawów. Ostatecznie trafiłam do naturopaty, który wykonał kompleksowe badania mojego przewodu pokarmowego, a także badania krwi pod kątem czynności tarczycy. Wyniki okazały się zaskakujące.

Moje problemy wynikały z przewlekłego stanu zapalnego i nadwrażliwości pokarmowej. Po zastosowaniu diety eliminacyjnej moja nadwrażliwość na pokarmy stała się oczywista. Gdy zmieniłam sposób odżywiania się, zniknęły moje problemy z trawieniem, zaczęłam lepiej sypiać i odzyskałam energię. Wiedząc to wszystko, mogę teraz podejmować lepsze decyzje dotyczące tego, co jem, i potrafię przygotowywać zbilansowane posiłki.

Dzięki pasji do gotowania stworzyłam przepisy i jadłospisy obfitujące w zdrowe i smaczne produkty, które pomogą zminimalizować stan zapalny w organizmie i wyeliminować jego niekorzystne skutki. Dzielę się nimi tutaj, w tej książce. *Dieta na stan zapalny* to zbiór jasnych wskazówek i przepisów. Posiłki są zróżnicowane i możesz wybrać spośród nich te, które odpowiadają twoim potrzebom i preferencjom. Większość przepisów jest bardzo prosta i możesz je łatwo dostosować do swojego indywidualnego podejścia do diety.

HISTORIA SONDI

.....

Wiedza na temat problemów ze zdrowiem to jedno, ale wcielenie tej wiedzy w życie to zupełnie inna sprawa. Kiedy miałam 18 lat, zdiagnozowano u mnie chorobę Leśniowskiego-Crohna. Zbierałam więc wszystkie dostępne informacje na jej temat. Wiedziałam wszystko o objawach, badaniach, powikłaniach, lekach, terapiach i testach diagnostycznych.

Jedyne, czego się nie dowiedziałam, to jak należy się prawidłowo odżywiać. Lekarze mówili mi, że dieta nie ma znaczenia. Nie wpłynęłaby na odczuwane objawy ani nie zmieniłaby przebiegu mojej choroby. Ponieważ byłam nastolatką, uwierzyłam w to.

Jako dziecko byłam niejadkiem i spożywałam jedynie kilka ulubionych produktów, do których należały: chleb, ryż, ser, ciasteczka, czekolada i ogólnie słodkie. Ponieważ diagnoza nie wpłynęła w żaden sposób na moją dietę, nie przestałam jeść słodkich deserów na kolację. Z biegiem lat otrzymywałam coraz silniejsze leki, a choroba mimo wszystko się nasilała. W wieku 23 lat przeszłam operację usunięcia jednego centymetra jelita cienkiego i nadal nie rozważałam zmiany diety ani stylu życia. Dlaczego miałbym to robić, skoro nikt nie przypuszczał, że może istnieć związek między tym, co jem, a moją chorobą?

Gdy miałam dwadzieścia kilka lat, moja twarz była stale tak opuchnięta, że ledwie mogłam utrzymać otwarte powieki, a bolesne wzdęcia były codziennością. Mój gastroenterolog powiedział mi wtedy: „No cóż, nie wyglądasz tak źle” – po czym natychmiast udałam się po drugą opinię, tym razem do naturopaty. Po tej wizycie całkowicie zmieniła się moja dieta, a ja w końcu zaczęłam rozumieć, jak ważne jest to, co jemy.

Dieta przeciwzapalna okazała się dla mnie przełomowa, największą różnicę poczułam po wyeliminowaniu glutenu i nabiału. Potrafię teraz kontrolować objawy swojej choroby i złagodzić je, wybierając odpowiednią żywność.

Wskazówki i przepisy zawarte w tej książce stanowią niezwykle pomocne narzędzia. Żałuję, że nie miałam do nich dostępu przez tyle lat. Dzięki tej książce nie tylko dowiesz się, jak prawidłowo się odżywiać, aby zadbać o swoje zdrowie, ale także odkryjesz nowe, smakowite przepisy. Wykorzystując zawarte tu wskazówki, będziesz w stanie dokonać szybkich zmian, dzięki którym zaczniesz cieszyć się lepszym zdrowiem.





CZĘŚĆ

1

.....

Plan działania



1

Czym jest przewlekły stan zapalny

Czym właściwie jest stan zapalny? Jeśli kiedykolwiek byłeś przeziębiony, miałeś skaleczenie, wysypkę lub siniak, oznacza to, że doświadczyłeś stanu zapalnego. W licznych sytuacjach reakcja zapalna jest niezwykle przydatna – można ją porównać z wysłaniem zespołu ratowników do niesienia pomocy ofiarom wypadku. Pobudza nasz układ odpornościowy, zwalcza patogeny i dostarcza potrzebny tlen i składniki odżywcze do uszkodzonych obszarów. Jeśli jednak stan zapalny stanie się przewlekły lub układ odpornościowy przestanie działać prawidłowo, może dojść do rozwoju szeregu chorób, które będą miały wpływ na wszystkie aspekty codziennego życia.

Utrzymywanie się stanu zapalnego, czego doświadcza coraz więcej ludzi na całym świecie, może być spowodowane niewłaściwym odżywianiem, ekspozycją na szkodliwe substancje środowiskowe, uwarunkowaniami genetycznymi, uzależnieniem od leków, stresem i zbyt małą aktywnością fizyczną. Jednakże jeśli zdobędziesz wiedzę i będziesz odpowiednio przygotowany, zdołasz przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem. Będziesz mógł zapobiegać reakcjom zapalnym oraz szybciej sobie z nimi poradzić, gdy już wystąpią.

Powszechny problem

Zapalenie jest normalną, zdrową reakcją na uraz lub infekcję. To mechanizm obronny, którego celem jest pozbycie się z organizmu patogenów i umożliwienie regeneracji. Gdyby stan zapalny nie występował, zwykłe skaleczenie podczas krojenia warzyw lub siniak na łokciu mogłyby stać się dość niebezpieczne.

Ostry stan zapalny trwa krótko, pozwala na regenerację i wyleczenie uszkodzonego obszaru. Do *przewlekłego* stanu zapalnego dochodzi wtedy, gdy nie jesteśmy w stanie załagodzić pierwotnego urazu, lub szkodliwy czynnik w dalszym ciągu przedostaje się do organizmu. Wówczas organizm zaczyna atakować własne zdrowe tkanki, co ma miejsce w przypadku chorób autoimmunologicznych.

Stan zapalny jest przyczyną wielu chorób i schorzeń, na co często wskazuje już sama nazwa niektórych problemów: zapalenie stawów, zapalenie okrężnicy, zapalenie wsierdza, zapalenie oskrzeli, zapalenie wyrostka robaczkowego czy zapalenie krtani. Zapalenie może rozwinąć się u każdego, chociaż osoby ze słabszym układem odpornościowym – dzieci, osoby starsze, osoby z chorobami autoimmunologicznymi – są w grupie podwyższonego ryzyka.

Do schorzeń związanych ze stanem zapalnym należą:

- ***Choroba zapalna jelit (IBD).*** To grupa chorób atakujących przewód pokarmowy; wśród nich możemy wymienić chorobę Leśniowskiego-Crohna i zapalenie jelita grubego, które prowadzą do zaburzeń trawiennych i problemów z wchłanianiem składników odżywczych. Według danych amerykańskiego Centrum Kontroli i Profilaktyki Chorób (CDC) oraz kanadyjskiej organizacji *Crohn's and Colitis Canada* zajmującej się badaniami nad IBD, na chorobę zapalną jelit cierpi w Stanach Zjednoczonych ponad 1 milion osób, a w Kanadzie choruje 1 na 150 osób – to najwyższy odsetek ze wszystkich krajów na świecie.
- ***Choroby serca*** to szeroki wachlarz schorzeń wpływających na układ sercowo-naczyniowy. Z danych przedstawionych przez CDC wynika, że choroby serca są główną przyczyną zgonów w Stanach Zjednoczonych zarówno mężczyzn, jak i kobiet, są przyczyną śmierci 610 000 osób rocznie.
- ***Otyłość.*** Nadwaga jest dziś powszechnym problemem na całym świecie. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) od 1980 r. liczba osób chorujących na otyłość podwoiła się i sięga 1,9 miliarda ludzi.
- ***Reumatoidalne zapalenie stawów i choroba zwyrodnieniowa stawów.*** Reumatoidalne zapalenie stawów występuje, gdy organizm atakuje własne tkanki, powodując stan zapalny w stawach. Choroba zwyrodnieniowa stawów również obejmuje stan zapalny, ale jej przyczyną jest zużywanie

się stawów w miarę upływu czasu. W Stanach Zjednoczonych na zapalenie stawów cierpi około 52,5 miliona ludzi, a eksperci przewidują, że do 2030 roku liczba ta wzrośnie do 67 milionów.

- **Alergie.** Niektóre pokarmy, leki, sierść zwierząt, pyłki roślin, lateks, pleśń czy toksyny mogą powodować nadmierną reakcję układu odpornościowego, co prowadzi do wielu nieprzyjemnych objawów. *American College of Allergy, Asthma and Immunology* szacuje, że z alergią zmagają się ponad 50 milionów Amerykanów.
- **Astma.** To choroba płuc, która objawia się kaszlem, dusznością i uciskiem w klatce piersiowej. Według danych *National Heart, Lung, and Blood Institute* na astmę cierpi 25 milionów dorosłych i 7 milionów dzieci.
- **Toczeń.** Jest chorobą autoimmunologiczną, co oznacza, że organizm chorego atakuje własne tkanki, co prowadzi do stanu zapalnego w wielu częściach ciała. Dane podawane przez *The Lupus Foundation of America* wskazują, że toczeń dotyka głównie młode kobiety, a około 1,5 miliona Amerykanów cierpi na jakąś postać toczenia. W raporcie CDC z 2002 roku zauważono, że Afroamerykanki są trzy razy bardziej narażone na toczeń w porównaniu z kobietami innych grup etnicznych.
- **Choroba Hashimoto.** To choroba autoimmunologiczna, w której układ odpornościowy atakuje i uszkadza tarczycę, co prowadzi między innymi do powstania obrzęku tarczycy (zwanego wolem). Czasopismo naukowe *Thyroid Research* donosi, że w Stanach Zjednoczonych choroba Hashimoto jest najczęstszą chorobą związaną z niedoczynnością tarczycy.
- **Cukrzyca.** Gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub nie może skutecznie wykorzystać wytwarzanej insuliny, dochodzi do rozwoju cukrzycy. Wiele powikłań cukrzycy, takich jak otyłość, miażdżyca czy stopa cukrzycowa, wiąże się ze stanami zapalnymi. Według danych CDC obecnie na cukrzycę typu 2 choruje 20,9 miliona Amerykanów, a od roku 1980 liczba chorych potroili się.
- **Choroby nowotworowe.** Nowotwory powstają, gdy komórki rozwijające się nieprawidłowo rosną, rozprzestrzeniają się na różne części ciała i przejmują kontrolę nad zdrowymi komórkami. Choroby nowotworowe są

najczęstszą przyczyną zgonów na całym świecie. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) każdego roku diagnozuje się 14 milionów chorych i przewiduje się, że w ciągu najbliższych dwóch dekad liczba ta wzrośnie aż o 70 procent.

- **Celiakia.** W wyniku tej choroby autoimmunologicznej organizm nie jest zdolny do metabolizowania glutenu, co prowadzi do uszkodzenia jelita cienkiego. *National Foundation for Celiac Awareness* podaje, że jeden na 133 Amerykanów cierpi na celiakię, chociaż wiele przypadków pozostaje nierozpoznanych. Nieleczona celiakia może prowadzić do innych schorzeń, takich jak cukrzyca i opryszczkowe zapalenie skóry.
- **Stwardnienie rozsiane.** Ta autoimmunologiczna choroba układu nerwowego powoduje uszkodzenie ochronnych powłok komórek nerwowych zwanych osłonkami mielinowymi. Prowadzi to do problemów ze wzrokiem, zaburzeń funkcji motorycznych, zawrotów głowy i osłabienia mięśni. *National Multiple Sclerosis Society* szacuje, że na stwardnienie rozsiane cierpi 400 000 Amerykanów.
- **Choroby skóry.** Zapalne choroby skóry, takie jak egzema, trądzik, trądzik różowaty i łuszczyca, mogą prowadzić do zaczerwienienia, swędzenia, suchości skóry, powstawania guzków i wyprysków. Według danych przedstawionych w *Encyclopedia of Natural Medicine* egzema dotyka od dwóch do siedmiu procent populacji, a na łuszczycę cierpi od dwóch do czterech procent. Według *National Rosacea Society* na trądzik różowaty choruje 16 milionów Amerykanów.
- **Bóle głowy.** Napięciowe bóle głowy zwykle charakteryzują się stałym, tępym bólem lub uciskiem, podczas gdy migrenom towarzyszy ostry, pulsujący ból. Zdaniem WHO prawie połowa dorosłych na świecie przynajmniej raz w roku doświadcza bólu głowy, natomiast *Migraine Research Foundation* podaje, że z powodu migreny cierpi 36 milionów Amerykanów.
- **Choroby mózgu.** Neurolog David Perlmutter, autor książki *Grain brain. Zbożowa głowa*, wskazuje na związek między spożywaniem cukru i węglowodanów a chorobami mózgu, takimi jak demencja, ADHD, zaburzenia lękowe, depresja i epilepsja.

CZY POWINIENEM IŚĆ DO LEKARZA?

Jeżeli doświadczasz dolegliwości, które ograniczają twój styl życia lub aktywność fizyczną, nadszedł czas, aby sprawdzić, co dzieje się w twoim organizmie.

Zanotuj objawy i porę dnia, w której występują. Prowadź dziennik posiłków przez kilka dni, aby ocenić, czy to, co jesz, wpływa na twój stan.

Przedstaw swoje dolegliwości lekarzowi. Na ich podstawie może zlecić dalsze, dokładniejsze badania, ale możesz sam poprosić o zbadanie dwóch czynników,

które wykażą, czy w twoim organizmie toczy się reakcja zapalna:

Białko C-reaktywne (CRP) Białko to jest produkowane przez wątrobę w odpowiedzi na stan zapalny. CRP wskazuje na obecność stanów zapalnych i chorób takich jak choroby serca, zapalenie stawów, zapalenie jelit, toczeń, nowotwór.

Kortyzol To hormon wytwarzany przez nadnercza, ma silne działanie przeciwzapalne. Podwyższony poziom może wskazywać na istniejący stan zapalny.

DO JAKIEGO SPECJALISTY POWINIENEM SIĘ UDAĆ?

Istnieje kilka rodzajów specjalności zajmujących się dbaniem o zdrowie i dobre samopoczucie, których przedstawiciele mogą zaoferować pomoc i poradę w przypadku stanu zapalnego:

Naturopata Naturopaci sięgają po naturalne formy medycyny, aby zidentyfikować problemy zdrowotne u ich podstaw. Zazwyczaj podczas wizyty poświęcają pacjentom więcej czasu, a niektóre pakiety prywatnej opieki medycznej oferują dostęp do naturopaty.

Akupunkturzysta Akupunktura to tradycyjny chiński zabieg, podczas którego specjalista wprowadza cienkie igły w określone miejsca na ciele (nie martw się, zabieg nie jest bolesny). Badanie przeprowadzone przez *Archives of Internal Medicine* dowodzi, że akupunktura pomaga w leczeniu przewlekłego bólu.

Dietetyk Świadome wybory żywieniowe mają kluczowe znaczenie w walce ze stanami zapalnymi. Dietetyk może opracować dietę dostosowaną do twoich indywidualnych potrzeb, która złagodzi nieprzyjemne objawy i bóle.

Instruktor jogi Aktywność fizyczna i techniki radzenia sobie ze stresem stanowią przydatne narzędzie w zwalczaniu stanów zapalnych. Joga pomoże ci się zrelaksować, zmniejszyć dolegliwości bólowe i napięcie mięśni. Praca z oddechem i delikatnym ruchem pomaga w regulacji ciśnienia oraz w radzeniu sobie z lękiem i depresją.

Terapeuta Przewlekłe choroby są wykańczające fizycznie i emocjonalnie. Rozmowa z wykwalifikowanym, obiektywnym specjalistą zdrowia psychicznego może zmniejszyć twój niepokój, a dzięki wsparciu zyskasz większą pewność siebie.

KTÓRE PRODUKTY WARTO SPOŻYWAĆ, A KTÓRYCH UNIKAĆ

GRUPA PRODUKTÓW	ZAJADAJ ZE SMAKIEM	NAJSILNIEJ ZWALCZAJĄCE STANY ZAPALNE	UNIKAJ
Ciemne warzywa liściaste	Rukola, kapusta galicyjska, jarmuż, mizuna, kapusta sitowata, sałata rzymska, szpinak, boćwina	Rukola, kapusta galicyjska, jarmuż, mizuna, kapusta sitowata, sałata rzymska, szpinak, boćwina	
Warzywa korzeniowe	Buraki, marchew, korzeń selera, kalarepa, pasternak, brukiew, słodkie ziemniaki, rzepa, porzeczka	Buraki, marchew, korzeń selera, kalarepa, pasternak, brukiew, słodkie ziemniaki, rzepa, porzeczka	
Dynie	Dynia żółtoduszowa, dynia piżmowa, dynia ozdobna 'Delicata', dynia olbrzymia, dynia japońska, dynia zwyczajna, dynia makaronowa	Dynia żółtoduszowa, dynia piżmowa, dynia ozdobna 'Delicata', dynia olbrzymia, dynia japońska, dynia zwyczajna, dynia makaronowa	
Tłuszcze i oleje	Awokado, olej kameliowy, olej kokosowy, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej lniany, ghee (jeśli nie cierpisz na nietolerancję), olej konopny	Awokado, olej kameliowy, olej kokosowy, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej lniany, ghee (jeśli nie cierpisz na nietolerancję), olej konopny	Olej kukurydziany, margaryna, olej arachidowy, olej rzepakowy, olej sojowy, olej roślinny
Orzechy i nasiona	Migdały, orzechy brazylijskie, orzechy nerkowca, nasiona chia, siemię lniane, nasiona konopi, orzechy makadamia, pestki dyni, nasiona sezamu, orzechy włoskie	Migdały, orzechy brazylijskie, orzechy nerkowca, nasiona chia, siemię lniane, nasiona konopi, orzechy makadamia, pestki dyni, nasiona sezamu, orzechy włoskie	Orzeszki ziemne
Zboża	Amarantus, brązowy ryż, kasza gryczana, proso, komosa ryżowa, sorgo, miłka abisyńska, ryż dziki		Jęczmień, bulgur, kukurydza, kuskus, mąka, farro, kamut, semolina, orkisz, pszenżyto, pszenica

GRUPA PRODUKTÓW	ZAJADAJ ZE SMAKIEM	NAJSILNIEJ ZWALCZAJĄCE STANY ZAPALNE	UNIKAJ
Fasola i rośliny strączkowe	Fasola adzuki, czarna fasola, ciecierzycza (jeśli tolerujesz), fasola czerwona, soczewica, fasola limeńska, fasola perłowa, groszek łuskany		Soja
Owoce	Jabłka, banany, jeżyny, borówki, wiśnie, kiwi, cytryny, mango, brzoskwinie, ananas, truskawki	Jabłka, banany, jeżyny, borówki, wiśnie, kiwi, cytryny, mango, brzoskwinie, ananas, truskawki	Owoce cytrusowe: klementynki, grejpfrut, limonki, pomarańcze, pomelo, tangelo, mandarynki
Warzywa cebulowe	Szczypiorek, czosnek, cebula, zielona cebulka, dymka	Szczypiorek, czosnek, cebula, zielona cebulka, dymka	
Warzywa kapustne	Brokuł, brukselka, kapusta, kalafior, jarmuż	Brokuł, brukselka, kapusta, kalafior, jarmuż	
Warzywa psiankowate			Bakłażan, papryka, tytoń, pomidory, ziemniaki
Zioła i przyprawy	Bazylia, kminek, koper, nasiona kopru włoskiego, imbir, rozmaryn, kurkuma	Bazylia, kminek, koper, nasiona kopru włoskiego, imbir, rozmaryn, kurkuma	
Produkty odzwierzęce i ryby	Sardele, kurczak, halibut, jagnięcina, makrela, łosoś, sardynki, pstrąg, indyk	Sardele, kurczak, halibut, jagnięcina, makrela, łosoś, sardynki, pstrąg, indyk	Ser, nabiał, jajka, mięso pochodzące z chowu przemysłowego, lody, jogurty



7

Zupy i gulasze

Zupa z pieczonych warzyw • 136

Pieczarki w bulionie • 138

Zupa marchewkowo-soczewicowa z imbirem • 139

Zupa z kopru, pora i gruszek • 140

Zupa dyniowa ze smażoną szalwią • 142

Zupa curry kokosowo-dyniowa • 144

Gulasz z kaszą i dynią • 145

Makaron soba ze szpinakiem • 146

Zupa z ryżem i batatem • 148

Gulasz z brokułem i soczewicą • 150

Chili z kurczakiem i fasolą • 152

Gulasz z mango i czarnej fasoli • 155

Gulasz rybno-kokosowy • 156

Pieczone steki z łososia

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT • CZAS PIECZENIA: 15 TO 20 MINUT

WSKAZÓWKA

DOTYCZĄCA PRZEPISU:

Aby przygotować pieczone szparagi, umyj i osusz jeden pęczek szparagów i usuń ich twarde końcówki. Skrop je oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia i posyp ½ łyżeczki soli. Rozłóż na folii aluminiowej na blaszce. Piecz 10-15 minut w temperaturze 190°C lub aż zmiękną.

Steki z łososia zawierają ości i są wciąż pokryte skórą, która sprawi, że nawet po upieczeniu ryba nie straci na soczystości i pozostanie delikatna. Tutaj zastosujemy tę samą mieszankę przypraw, którą wykorzystaliśmy już w przepisie na białą rybę w przyprawach (strona 218). Ponieważ łososia przygotowujemy w piekarniku, możesz w nim jednocześnie upiec szparagi, aby zbalansować posiłek dodatkiem warzyw.

► Olej w sprayu
► 4 (każdy po 150 g)
steaki z łososia

► 1 łyżka oliwy z oliwek
z pierwszego tłoczenia
► 1 łyżka mieszanki
przypraw (strona 218)

WARTOŚĆ

ODŻYWCZA PORCJI

Wartość energetyczna:

255 kcal

Tłuszcze: 14 g

Węglowodany: 0 g

W tym cukry: 0 g

Błonnik: 0 g

Białko: 33 g

Sól: 210 mg

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C.
2. Lekko spryskaj blaszkę do pieczenia olejem w sprayu.
3. Umieść steki z łososia na blasze do pieczenia i posmaruj obie strony każdego steaku oliwą z oliwek.
4. Każdy kawałek łososia natrzyj mieszanką przypraw z obu stron.
5. Umieść blachę w rozgrzanym piekarniku i piecz łososia 15 do 20 minut lub do momentu, aż steki będą gotowe.



Indeks przepisów

B

Batoniki owsiano-owocowe (str. 290)
Biała ryba w przyprawach (str. 218)
Bitą śmietaną kokosowa (str. 309)
Bok Choy z grzybami shiitake (str. 187)
Bulion warzywny z wolnowaru (str. 310)
Burgery hummusowe (str. 189)

C

Chili z kurczakiem i fasolą (str. 152)
Chipsy ze słodkich ziemniaków (str. 130)
Chrupiąca i pikantna cieciora (str. 128)
Coleslaw brukselkowy (str. 163)
Coleslaw z serem feta (str. 164)
Cukinia nadziewana białą fasolą i oliwkami (str. 204)
Cukinia w wędzonym indyku (str. 125)
Curry z białej ryby (str. 214)
Curry z kurczakiem (str. 260)
Czekoladowo-wiśniowe smakołyki (str. 287)
Czipsy z jarmużu (str. 126)

D

Dip jogurtowo-ogórkowy (str. 118)
Dip z awokado z plasterkami jicamy (str. 120)
Dip z białej fasoli (str. 119)
Dorsz z soczewicą i warzywami (str. 228)
Dressing prawie-cezar (str. 298)
Dressing z awokado (str. 295)
Dżem chia (str. 305)

F

„Frittata” grzybowa (str. 112)

G

Ghee z wolnowaru (str. 306)
Grillowany ananas z ganaszem czekoladowym (str. 280)
Grillowany kurczak w sałacie (str. 244)
Gryczane gofry (str. 104)
Gryczane naleśniki z jagodami (str. 100)
Grzybowe risotto (str. 198)
Gulasz jagnięcy (str. 271)
Gulasz rybno-kokosowy (str. 156)
Gulasz z brokułem i soczewicą (str. 150)
Gulasz z kaszą i dynią (str. 145)
Gulasz z mango i czarnej fasoli (str. 155)

J

Jajecznica z ziołami i pomidorami (str. 111)
Jednogarnkowe danie z makaronem pomidorowo-bazyliowym (str. 195)
Jesienna quinoa (str. 98)
Jogurt z owocami i chia na ciepło (str. 102)

K

Kasza gryczana z batatami (str. 206)
Kiełbaski śniadaniowe z indyka (str. 264)
Koktajl „Jeden za wszystkich” (str. 83)
Koktajl Bomba Proteinowa (str. 86)
Koktajl Chai (str. 87)
Koktajl kokosowo-imbirowy (str. 90)
Koktajl łagodzący stany zapalne (str. 78)
Koktajl Mango-Tymianek (str. 84)
Koktajl wiśniowy (str. 80)
Koktajl z ukrytymi warzywami (str. 79)
Koktajl Zielone Jabłuszko (str. 82)
Kotleciki z łososia z salsą mango (str. 240)
Kotlety jagnięce czosnkowo-musztardowe (str. 266)
Kremowy Dip brokułowy (str. 122)
Kremowy dressing kokosowo-ziołowy (str. 294)
„Kruszonka” jagodowa (str. 279)
Kurczak kokosowy (str. 267)
Kurczak pieczony w soku jabłkowym (str. 258)
Kurczak z brązowym ryżem i groszkiem cukrowym (str. 250)
Kurczak z cukinią i koprem włoskim (str. 248)
Kurczak z ryżem i czarną fasolą (str. 254)

L

Lodowe kanapki kokosowe (str. 288)
Lody truskawkowo-chia (str. 133)
Lody wiśniowe (str. 278)

Ł

Łosoś pieczony z porem i koprem włoskim (str. 236)
Łosoś z gremolatą bazyliową (str. 224)
Łosoś z komosą ryżową (str. 233)

M

Makaron soba ze szpinakiem (str. 146)
Marynata morelowo-rozmarynowa (str. 300)

Melon z sosem malinowo-jogurtowym (str. 276)
Miecznik z ananase i kolendrą (str. 227)
Minimuffiny (str. 132)
Miska Buddy (str. 192)
Muffiny szpinakowe (str. 108)
Mus na bazie awokado i czekolady (str. 283)

N

Naleśniki kokosowe (str. 106)
„Nocne” muesli (str. 96)

O

Okoń pieczony z pomidorami, oliwkami i kaparami (str. 220)
Owoce z orzechową kruszonką (str. 284)
Owocowy vinaigrette (str. 296)

P

Pad thai z makaronem gryczanym (str. 202)
Paluszki z kurczaka z sosem miodowo-musztardowo-sezamowy (str. 262)
Pesto jarmużowe (str. 303)
Pieczarki w bulionie (str. 138)
Pieczone bataty z ananase (str. 183)
Pieczone brocolini z nerkowcami (str. 188)
Pieczone brzoskwinie z sosem malinowym i kremem kokosowym (str. 277)
Pieczone steki z łososia (str. 238)
Pieczone warzywa korzeniowe (str. 172)
Pieczony dorsz z grzybami (str. 221)
Pieczony kalafior z sosem migdałowym (str. 180)
Pierś z kurczaka z sosem wiśniowym (str. 246)
Pikantne udka z kurczaka (str. 268)
Placki z cukinii (str. 208)
Poncz brzoskwiniowo-miętowy (str. 88)
Pstrąg w panierce z orzechów pekan (str. 217)
Pstrąg ze słodko-kwaśną kapustą (str. 216)
Pudding Chia (str. 94)
Purée z kalafiora (str. 175)
Ragoût z jagnięciny i soczewicy (str. 272)

R

Ryż kokosowy z owocami leśnymi (str. 95)

S

Salsa mango (str. 171)
Sałatka prawie-cezar (str. 162)
Sałatka śródziemnomorska (str. 166)
Sałatka z jabłka, buraka i selera (str. 160)
Sałatka z komosą ryżową i pieczonymi szparagami (str. 168)

Sałatka z kurczakiem i kurkumą (str. 176)
Sałatka z mango i awokado (str. 161)
Sałatka z tuńczykiem i białą fasolą (str. 170)
Słodkie ziemniaki z patelni (str. 115)
Smażone bataty z imbirem i groszkiem (str. 190)
Smażone brocolini z komosą ryżową (str. 186)
Soczewica z warzywami i owocami (str. 178)
Sola z warzywami pieczona w folii (str. 222)
Sos miodowo-musztardowo-sezamowy (str. 304)
Stir-fry z kurczaka z brokułem, marchewką i sezamem (str. 247)
Szaszłyki z kurczaka z sosem miętowym (str. 252)
Szaszłyki z tuńczyka z sezamem (str. 230)

Ś

Śródziemnomorski gulasz rybny (str. 234)

T

Tapenada z zielonych oliwek (str. 302)

U

Udka z kurczaka z batatami (str. 257)

W

Warzywne tacos (str. 210)
Wiśniowo-brzoskwiniowy chutney z miętą (str. 299)
Wrapy z ogórkiem i wędzonym łososiem (str. 114)
Wrapy z wędzonego pstrąga i mango (str. 124)

Z

Zapiekanka z dynią, szpinakiem i soczewicą (str. 200)
Zielona fasolka z chrupiącą cebulką (str. 182)
Zielony Koktajl (str. 91)
Zupa curry kokosowo-dyniowa (str. 144)
Zupa dyniowa ze smażoną szalwią (str. 142)
Zupa marchewkowo-soczewicowa z imbirem (str. 139)
Zupa z kopru, pora i gruszki (str. 140)
Zupa z pieczonych warzyw (str. 136)
Zupa z ryżem i batatem (str. 148)

Polecamy:



Dorothy Calimeris – w swoich bestsellerowych książkach kucharskich łączy kreatywność w komponowaniu przepisów i doświadczenie w roli instruktorki kulinarnej. Mieszka w Oakland w Kalifornii, a dni spędza na rozmyślaniach o tym, co chce zjeść w następnej kolejności.

Sondi Bruner – niezależna dziennikarka, holistyczna dietetyczka i blogerka kulinarna, która nie może przestać marzyć o tym, co stworzyć w kuchni. Jej celem jest pomóc ludziom przebrnąć przez zmianę nawyków żywieniowych i znaleźć to, co najlepiej pasuje do ich stylu życia.

**Czujesz się zmęczony bez wyraźnej przyczyny?
Masz problemy z trawieniem,
ból stawów lub inne dolegliwości, które trudno wytłumaczyć?
Być może winowajcą są przewlekłe stany zapalne,
które podstępnie niszczą twoje zdrowie od środka.**

Odpowiednia dieta może pomóc je wyciszyć!

W tym kompleksowym poradniku odkryjesz, jak poprzez posiłki wspierać organizm w walce z chorobami układu pokarmowego, chorobami autoimmunologicznymi i ich skutkami. Znajdziesz tu nie tylko wiedzę, ale i gotowe, proste plany dietetyczne oraz przepisy, które odmienią twoje podejście do jedzenia. Wypróbuj przepisy na odżywcze koktajle, sycące zupy i gulasze, efektowne przystawki i sałatki, dania wegetariańskie, rybne oraz z mięsa i drobiu. Są też pyszne desery!

Co zyskasz dzięki tej książce?

- Zrozumiesz mechanizmy przewlekłego stanu zapalnego.
- Poznasz zasady skutecznej diety przeciwzapalnej.
- Otrzymasz ponad 130 przepisów na zdrowe, smaczne dania.
- Nauczysz się dbać o siebie przy chorobach przewlekłych i autoimmunologicznych.
- Odzyskasz energię i poprawisz jakość życia dzięki prostym zmianom na talerzu.

Jedz przeciwzapalnie – żyj pełnią życia!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

