



dr Will Cole
Eve Adamson

Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie

Dieta przeciwzapalna
i terapie dopasowane
do twojego
bioindywidualnego
profilu zapalnego

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie

dr Will Cole,
Eve Adamson

Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie

Dieta przeciwzapalna
i terapie dopasowane
do twojego
bioindywidualnego
profilu zapalnego

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej
ILUSTRACJE: Michael Weaver

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-107-2

THE INFLAMMATION SPECTRUM

Copyright © 2019 by Will Cole

This edition arranged with Kaplan/DeFiore Rights through Graal Literary Agency.

© 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 dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes 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.



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

Pochwały

„Will Cole jest jednym z najbardziej interesujących i empatycznych lekarzy współpracujących z serwisem Goop. W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* przedstawia on zestaw prostych i niezwykle użytecznych narzędzi oraz idei, które pozwolą ci odzyskać i zoptymalizować zdrowie”.

GWYNETH PALTROW, założycielka serwisu Goop
i autorka bestsellera „New York Timesa The Clean Plate”

„Dzięki swojej tytanicznej pracy doktor Cole na nowo odkrywa rolę stanów zapalnych w rozwoju najczęściej występujących problemów zdrowotnych. Skupia się na zapaleniach o charakterze przewlekłym oraz omawia zmiany stylu życia, które ułatwiają powrót do zdrowia i utrzymywanie ciała w dobrej kondycji”.

DAVID PERLMUTTER, lekarz medycyny,
dietetyk, autor bestsellerów „New York Timesa”

„*Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* to pozycja, której wszyscy potrzebowaliśmy. Podobnie jak w przypadku książki *Ketotarianin*, doktor Will Cole oczarowuje swoich czytelników. Tym razem rzuca on nowe światło na leczenie stanów zapalnych. Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz wpływ reakcji zapalnych na zdrowie oraz odkryjesz konkretne pokarmy, które zmienią twoje życie. Nie będziesz już musiał zgadywać, co jest dobre dla twojego ciała”.

ALEJANDRO JUNGER, lekarz medycyny,
autor bestsellerów „New York Timesa”

„*Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* to książka dla ludzi znudzonych modnymi dietami. Wykorzystując wieloletnie doświadczenie w leczeniu funkcjonalnym, mój współpracownik, doktor Will Cole, opracował genialny plan, który pozwoli ci poczuć się i wyglądać wspaniale. Kiedy poznasz pokarmy, których potrzebuje twoje ciało, osiągniesz prawdziwą wolność. Dopiero wtedy zaczniesz cieszyć się pełnią zdrowia”.

MARK HYMAN, lekarz medycyny, dyrektor Cleveland Clinic
Center for Functional Medicine i autor bestsellera „New York Timesa Food”

„Stany zapalne stanowią temat ożywionej dyskusji specjalistów. Na szczęście *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* dostarcza nam odpowiedzi na wszystkie istotne pytania. Doktor Will Cole wyjaśnia problem istnienia chronicznych stanów zapalnych. Dzięki jego instrukcjom każdy może samodzielnie ocenić swój stan zdrowia. Jeśli kiedykolwiek miałeś wątpliwości dotyczące kondycji własnego organizmu, jest to książka dla ciebie. Jej lektura zachęci cię do wprowadzania pozytywnych zmian, które zrewolucjonizują twoje podejście do zdrowia”.

JOSH AXE, naturopata, chiropraktyk, dietetyk, autor bestsellerów

„Doktor Will Cole jest wszechstronnym specjalistą w dziedzinie medycyny funkcjonalnej. Polecam go wszystkim moim klientom. Dzięki książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* bez trudu zidentyfikujesz pokarmy, których spożycie pozytywnie wpłynie na twój organizm. Co więcej, jej autor opracował szereg praktycznych narzędzi, które pozwolą ci określić własne potrzeby żywieniowe. Właśnie tak powinna wyglądać zdrowa dieta”.

KELLY LEVEQUE, dietetyk celebrytów i autorka książek

„W domenie zdrowia stany zapalne są źródłem wszelkiego zła. Wielu z nas cierpi na tego typu dolegliwości i nie zdaje sobie z tego sprawy! Dzięki książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktora Willa Cole’a w końcu doczekaliśmy się programu przeciwdziałającego stanom zapalnym, który pozwala osiągnąć pełnię zdrowia”.

JASON WACHOB, założyciel i członek zarządu MindBodyGreen, autor

„Gdybym musiał zidentyfikować główną przyczynę rozwoju chorób cywilizacyjnych, bez wahania wskazałbym na stany zapalne. W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktor Will Cole prezentuje porady dotyczące żywienia, które pozwalają uniknąć rozwoju tych przykrych dolegliwości. Dzięki wykorzystaniu jego wiedzy i przejściu na dietę ketogeniczną dopasowaną do twoich potrzeb w końcu pozbędziesz się nadwagi i odzyskasz zdrowie”.

JIMMY MOORE, autor bestsellerów

„Uzdrowiciele tacy jak Will Cole są przyszłością medycyny prewencyjnej. Autor nieniejszej książki proponuje wysoce zindywidualizowaną i intuicyjną opiekę zdrowotną, która pozwoli ci zadbać o ciało i zachować dobrą kondycję na lata. Gdy każdego dnia jesteśmy narażeni na sytuacje stresowe, a choroby autoimmunologiczne dotyczą tak wielu kobiet, doktor Cole podkreśla istotność zapobiegania dolegliwościom, które nie zdążyły się jeszcze rozwinąć na dobre”.

ELISE LOEHNNEN, główna moderatorka treści, Goop

„Nareszcie! Tutaj znajdziesz odpowiedzi na *wszystkie* pytania, które *chciałbyś* zadać swojemu lekarzowi! Mój współpracownik, doktor Will Cole, ma całkowitą rację. Jako specjalista od zdrowia jelit doskonale wiem, że przyczyną rozwoju większości przewlekłych stanów zapalnych są zaburzenia funkcjonowania przewodu pokarmowego. Przejście na zindywidualizowaną i zdrową dietę potrafi zmienić życie nie do poznania. W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktor Cole prezentuje pomysłowe testy, które pomogą ci zidentyfikować twój unikalny profil zdrowia i charakterystykę stanu zapalnego”.

VINCENT PEDRE, lekarz medycyny, autor książek

„W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktor Will Cole wyjaśnia pierwotną przyczynę licznych problemów zdrowotnych i oferuje innowacyjny plan leczenia stanów zapalnych, który pozwoli ci odzyskać zdrowie”.

TERRY WAHLS, lekarz medycyny funkcjonalnej

„Doktor Will Cole po raz kolejny stworzył program szkoleniowy poruszający temat często zaniebywanych, ale możliwych do wyleczenia dolegliwości... Jako kucharz pragnący zmienić świat poprzez jedzenie jestem niezwykle podekscytowany możliwością praktycznego wykorzystania informacji zamieszczonych w książce”.

DAN CHURCHILL, autor książek

„W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktor Will Cole przywraca odnowie biologicznej jej właściwy status. Will odchodzi od skostniałych poglądów na temat żywienia i pokazuje metody identyfikacji pokarmów przywracających zdrowie”.

KELLY RUTHERFORD, aktorka

„Niestrudzony doktor Will Cole opisuje, w jaki sposób reakcje zapalne wpływają na ludzkie zdrowie. Autor niniejszej książki czytelnie wyjaśnia przyczyny rozwoju chorób przewlekłych oraz prezentuje nowatorskie sposoby na pokonanie stanów zapalnych. Dzięki jego radom odzyskasz zdrowie i zaczniesz żyć pełnią życia”.

DHRU PUROHIT, gospodarz programu „The Broken Brain”

Dla Amber, Solomona i Shiloh:

Kiedy patrzę na was, widzę serce Boga

- bezgraniczną miłość, łaskę i akceptację.

Oby te wartości przeniknęły przez strony tej książki.

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
ROZDZIAŁ PIERWSZY	
PRZEWIDUJ: Wpływ indywidualnej budowy ciała na potrzeby żywieniowe	23
ROZDZIAŁ DRUGI	
BADAJ: Odkryj spersonalizowany profil stanów zapalnych	49
ROZDZIAŁ TRZECI	
WPROWADŹ: Twój progres i narzędzia	67
ROZDZIAŁ CZWARTY	
ZACZNIJ: Rozpoczęcie fazy eliminacyjnej	99
ROZDZIAŁ PIĄTY	
ELIMINUJ LUB KORYGUJ: Leczenie stanów zapalnych	127
ROZDZIAŁ SZÓSTY	
ZADECYDUJ: Przepisy na przeciwzapalne dania	221
ROZDZIAŁ SIÓDMY	
PRZYWRÓĆ: Testowanie wyeliminowanych produktów	287
ROZDZIAŁ ÓSMY	
STWÓRZ: Opracuj nowy, spersonalizowany jadłospis i plan dnia	317
Podziękowania	329
Przypisy	331
O Autorze	347

Wstęp

Nasze ciała żyją dzięki zachodzeniu niesamowitych procesów biochemicznych. Przez ludzki organizm przebiega 100 tysięcy kilometrów naczyń krwionośnych, a w każdej sekundzie naszego istnienia powstaje 25 milionów nowych komórek. Suma połączeń znajdujących się w naszych mózgach przewyższa liczbę gwiazd w galaktyce. Co ciekawe, biliony komórek naszego organizmu składają się z tych samych atomów węgla, azotu i tlenu, które rozświetlały gwiazdy miliardy lat temu. Innymi słowy, jesteśmy zbudowani z gwiazdowego pyłu. Choć elementy naszego ciała mogą mieć różne funkcje, łączy je wspólna cecha: żyjemy dzięki współpracy bilionów komórek. Każdy z nas jest absolutnie wyjątkowy. Od początku świata i zarażania dziejów nikt – ani jedna osoba – nigdy nie posiadał twojego unikalnego zbioru genów, cech i wyglądu.

Spożywany pokarm ingeruje w przebieg zachodzących w ciele procesów biochemicznych. Każdy posiłek i kęs bezwzględnie wpływa na nasze samopoczucie. Z uwagi na to, że nasze organizmy nie są jednakowe, nie istnieją żadne z góry ustalone – i proste do zastosowania – zasady, które mogłyby służyć do opracowania uniwersalnej listy zdrowych bądź szkodliwych pokarmów. Żywność, która poprawia nam samopoczucie, może nie być odpowiednia dla kogoś innego. Trzymasz w rękach osobisty przewodnik, który pomoże ci odkryć najważniejsze i najbardziej nieodpowiednie pokarmy. Ta książka jest dla ciebie. Dzięki niej poczujesz się świetnie.

.....

Jaka dieta
wywołuje stany
zapalne?
Które produkty
spożywcze
odżywiają twój
organizm?

.....

Praktykuję medycynę funkcjonalną i dzięki temu pomagam ludziom poznawać język ich ciał. Moja praca polega na uświadomieniu moim klientom tego, co robią (lub nie robią) każdego dnia i jak wpływa to na zachodzenie unikalnych procesów biochemicznych. Odkrywam przed nimi tajniki ich własnej wewnętrznej mądrości, dlatego udało mi się pomóc tysiącom pacjentów, którzy pragnęli jedynie schudnąć lub odzyskać vitalność.

Jaka dieta wywołuje stany zapalne? Które produkty spożywcze odżywiają twój organizm? Twoje ciało zna odpowiedzi na powyższe pytania. Twoja dieta powinna być dostosowana do twojej sytuacji. Skąd mamy wiedzieć, jakie produkty powinniśmy jeść? W jaki sposób możemy usłyszeć głos naszego ciała, który zdradzi nam właściwy styl odżywiania i życia?

Epoka stanów zapalnych

Opracowanie własnej, unikalnej diety umożliwi ci zoptymalizowanie zdrowia. Co więcej, zmiana szkodliwych nawyków żywieniowych i stylu życia rozwiązuje bardzo ważny problem. Czeką nas burze. Na horyzoncie już zbierają się chmury, które pędzą w naszą stronę. Mam tutaj na myśli stany zapalne. Objawy tej nawałnicy można obserwować już teraz. Aż 60 procent dorosłych Amerykanów cierpi na chorobę przewlekłą, a 40 procent mieszkańców Stanów Zjednoczonych boryka się z dwiema lub większą liczbą tego typu dolegliwości¹. Co 40 sekund ktoś dostaje zawału

serca², rak uważany jest za drugą najczęstszą przyczynę śmierci na świecie³, a 50 milionów Amerykanów cierpi na chorobę autoimmunologiczną⁴. Co więcej, prawie połowa populacji Stanów Zjednoczonych wykazuje objawy stanu przedcukrzycowego lub cukrzycy⁵.

• • • • •
 Żyjemy w czasach
 dominacji stanów
 zapalnych.
 • • • • •

Ponadto liczba przypadków chorób neurologicznych rośnie. Około 20 procent dorosłych Amerykanów cierpi na zdiagnozowane zaburzenia psychiczne⁶. W skali światowej depresja jest obecnie najczęstszą przyczyną niepełnosprawności. Około 20 procent amerykańskich dzieci w wieku od 3 do 17 lat (15 milionów) wykazuje objawy możliwych do zdiagnozowania zaburzeń psychicznych, emocjonalnych lub behawioralnych. Poważna depresja dotyka coraz większą liczbę nastolatków, a wskaźnik w tej grupie wiekowej jest najwyższy od czterdziestu lat⁷. Stany lękowe odczuwa ponad 40 milionów Amerykanów, a choroba Alzheimera jest szóstą najczęstszą przyczyną zgonów w Stanach Zjednoczonych. Od 1979 roku liczba przypadków śmierci spowodowanej rozwojem chorób mózgu wzrosła o 66 procent u mężczyzn i 92 procent u kobiet⁸. Na dzień dzisiejszy jedno na 59 dzieci cierpi na autyzm⁹.

Dlaczego to się dzieje? Ze wszystkich wymienionych dolegliwości da się wyciągnąć wspólny mianownik – łączy je jedna szczególna cecha. Każdy z tych problemów zdrowotnych ma charakter zapalny. Niestety, żyjemy w czasach dominacji stanów zapalnych.

Środowisko medyczne dostrzega tylko jedno rozwiązanie problemu rosnącej liczby przypadków chorób zakaźnych – stosowanie środków farmaceutycznych. Aż 81 procent Amerykanów przyjmuje przynajmniej jeden lek dziennie. Czy tego typu farmaceutyczne „zabiegi” rzeczywiście nam pomagają?

Choć mieszkańcy Stanów Zjednoczonych wydają więcej środków na opiekę zdrowotną niż jakikolwiek inny kraj¹⁰, średnia długość ich życia jest nie jest wcale wysoka. Co więcej, wskaźnik otyłości oraz liczba przypadków zgonów matek i niemowląt jest wyższa niż w jakimkolwiek innym państwie uprzemysłowionym. Niektórzy twierdzą, że leki wydawane na receptę zabijają więcej ludzi niż heroina i kokaina razem wzięte¹¹. To prawda, że dzięki medykamentom udało się ocalić tysiące istnień ludzkich, a nowoczesna medycyna bardzo dobrze radzi sobie z nagłymi stanami chorobowymi. Niemniej, jeśli spojrzymy na statystyki, amerykańskie podejście do problemu rozwoju schorzeń o charakterze przewlekłym wydaje się katastrofalne w skutkach.

Dlaczego musimy wybierać pomiędzy nowoczesną medycyną a zachowaniem zdrowia? Konwencjonalna opieka medyczna ma swoje zastosowania. Przed podjęciem każdej decyzji dotyczącej zdrowia powinniśmy zadać sobie następujące pytanie: „Która forma leczenia powoduje najmniejsze skutki uboczne?”. Choć w niektórych przypadkach farmakoterapia okazuje się najlepszym wyborem, niekiedy bywa odwrotnie. Wielu osobom, które borykają się z różnymi chorobami, leki nie służą. Niestety, bardzo często medycyna konwencjonalna może nam zaoferować jedynie to rozwiązanie. Stosowanie większości nowoczesnych medykamentów powoduje liczne skutki uboczne (przypomnij sobie reklamy tego typu środków). Czy istnieje właściwsza nazwa określająca dominujący model opieki zdrowotnej? Współczesna medycyna ma bardzo mało wspólnego ze zdrowiem – jej założenia można by nazwać „zarządzaniem chorobami” lub „opieką nad chorymi”.

Choć moi pacjenci opowiadają różne historie, bardzo często są oni rozczarowani lekarzami praktykującymi medycynę konwencjonalną, którzy nie potrafią poradzić sobie z ich chronicznymi problemami zdrowotnymi. Istnieje wiele rodzajów

tego typu zaburzeń. Najczęściej spotykam się z dolegliwościami układu trawienia, chorobami autoimmunologicznymi, zaburzeniami równowagi hormonalnej, stanami lękowymi lub depresją, niemożnością utraty zbędnych kilogramów i uporczywym zmęczeniem. Moi pacjenci chcą pozbyć się przyczyn powstania problemu – nie interesuje ich łagodzenie objawów choroby za pomocą leków, których przyjmowanie wiąże się z rozwojem nieprzyjemnych skutków ubocznych.

Kiedy przychodzą do mnie chorzy, początkowo tylko ich słucham. Następnie wręczam im kilka kwestionariuszy (których odpowiednio dostosowane fragmenty zamieszczam w niniejszej książce). Dzięki tym narzędziom mogę zidentyfikować głębokie przyczyny powstawania objawów oraz poznać najbardziej podatne na stany zapalne obszary ciała. Na kolejnym etapie, w odróżnieniu od konwencjonalnych lekarzy, którzy starają się dopasować objawy do diagnozy i odpowiednich leków, rozpoczynam właściwą współpracę z pacjentem, mającą na celu odkrycie podstawowych aspektów jego przewlekłych problemów zdrowotnych. Nie ograniczam się do odpowiedzi na pytanie: „Jak powstrzymać objawy?”. Staram się znaleźć i usunąć pierwotną przyczynę rozwoju choroby. Moim zdaniem jest to najbardziej właściwe i bezpośrednie podejście – przecież nikt z nas nie cierpi na niedobór leków.

Stosuję zupełnie inne metody niż konwencjonalni lekarze (więcej informacji na ten temat znajdziesz na kolejnych stronach książki). Bardzo możliwe, że słyszałeś to słynne powiedzenie Hipokratesa: „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”. Jak to możliwe, że słowom twórcy medycyny przypisuje się niebezpieczny radykalizm, który zagraża rozwojowi opieki zdrowotnej głównego nurtu? Konwencjonalni lekarze rzadko zajmują się problemem żywienia.

W rzeczywistości dieta nie powinna być dodatkiem do leczenia. Pożywienie należy postrzegać jako potężny lek. Niestety, istnieje spore prawdopodobieństwo, że nie usłyszysz tego od konwencjonalnych lekarzy. Obecnie na amerykańskich uczelniach medycznych edukacja żywieniowa ogranicza się do około dziewiętnastu godzin zajęć w ciągu czterech lat studiów¹². Co więcej, tylko 29 procent tego typu placówek oferuje swoim słuchaczom zalecane dwadzieścia pięć godzin dietetyki¹³. Według autorów badania opublikowanego w czasopiśmie „International Journal of Adolescent Medicine and Health”, absolwenci uczelni medycznych rozpoczynający program rezydentury pediatricznej średnio potrafią odpowiedzieć tylko na 52 procent z osiemnastu pytań dotyczących żywienia. Krótko mówiąc, większość lekarzy nie zdałaby egzaminu z dietetyki, ponieważ nie posiada wystarczającej wiedzy¹⁴.

To zdumiewające, że odżywianie odgrywa tak małą rolę w głównym nurcie współczesnej medycyny. Wystarczy zauważyć, że dzięki modyfikacji stylu życia możemy zapobiec rozwojowi aż 80 procent najczęściej występujących chorób przewlekłych (schorzenia serca, nowotwory, choroby autoimmunologiczne, cukrzyca)¹⁵. Skoro niemal wszystkie chroniczne problemy zdrowotne są wyleczalne i całkowicie odwracalne, dlaczego mielibyśmy zaprzestać starań zmierzających do poprawy sytuacji pacjentów? Szerokie rozpowszechnienie chorób nie oznacza, że ich rozwój jest czymś normalnym. To samo dotyczy przewlekłych stanów zapalnych i rosnącej listy leków wydawanych na receptę.

Medycyna funkcjonalna: Przyszłość opieki zdrowotnej

Medycyna funkcjonalna stosuje nowatorskie podejście do opieki zdrowotnej, którego nie znają konwencjonalni lekarze. Jej praktycy uważają modyfikacje diety i stylu życia za podstawowe metody leczenia. W ich mniemaniu wypisywanie leków nie powinno być pierwszą (a czasami jedyną) odpowiedzią na problem rozwoju chorób przewlekłych. Właśnie dlatego osoby praktykujące tę dziedzinę medycyny przechodzą intensywne szkolenie w zakresie wpływu diety i zachowania na ludzkie zdrowie. Choć przyjmowanie niektórych leków jest niekiedy jak najbardziej wskazane, medycyna funkcjonalna skupia się na wielu aspektach życia pacjenta. Pamiętaj, że spożywane przez ciebie pokarmy oraz podejmowane decyzje mają bezpośredni wpływ na twoje zdrowie i samopoczucie. Z uwagi na to, że konwencjonalni lekarze zazwyczaj nie przechodzą szkolenia w zakresie modyfikacji stylu życia, odwiedzający ich chorzy często cierpią na przewlekłe dolegliwości i muszą zmagać się z rosnącą liczbą skutków ubocznych wywołanych przyjmowaniem leków na receptę (dotyczy to zwłaszcza osób, których objawy nie pasują do standardowego modelu leczenia). Medycyna funkcjonalna oferuje rozwiązanie tych problemów. Jej praktycy doceniają rolę pożywienia, które reguluje funkcjonowanie naszego organizmu.

Aby przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem i odkryć przyczynę rozwoju doświadczanych objawów, należy wykorzystać leczniczą moc żywności. Jest to jedna z najbardziej pożytecznych rzeczy, których ucę moich pacjentów. Niemal zawsze rozpoczynam od tego

• • • • •

Nie istnieją
neutralne
pokarmy.

• • • • •

nasze spotkanie, gdyż każdy pokarm służy albo szkodzi naszemu zdrowiu. Każdy posiłek może poprawić lub pogorszyć funkcjonowanie naszego organizmu – przesunąć nas dalej w kierunku spektrum zaburzeń zapalnych lub złagodzić doświadczane objawy. Nie istnieją neutralne pokarmy. Jedzenie to nie Szwajcaria.

Pamiętaj jednak: pokarmy, które przybliżają lub oddalają *ciebie* od zdrowia, nie muszą działać tak samo w przypadku innych osób. Wszyscy znajdujemy się w jakimś miejscu spektrum zaburzeń zapalnych, które wpływają na działanie naszego organizmu. Jednak czynniki, które przechylają nas na jedną bądź drugą stronę, nie mają charakteru uniwersalnego. Praktykuję medycynę funkcjonalną, gdyż jestem zwolennikiem indywidualnego podejścia do pacjenta. Moi koledzy po fachu doskonale rozumieją, że żadna dieta ani rada nie uleczy wszystkich chorych – nawet tych doświadczających tych samych objawów. Na nasz stan zdrowia wpływa zbyt wiele czynników, a rozwój każdego z objawów może się wiązać z całym zbiorem różnych przyczyn.

Skąd mamy wiedzieć, jaka dieta będzie dla nas odpowiednia, a jakie nawyki żywieniowe i styl życia poprawią nasz stan zdrowia? W jaki sposób możemy zidentyfikować czynniki, które zaostrzają przebieg naszej choroby i przekładają się na utratę odporności, niemożność zrzucenia zbędnych kilogramów, zmęczenie i ból? W rzeczywistości istnieje tylko jeden sprawdzony sposób pozwalający odpowiedzieć na powyższe pytania: dieta eliminacyjna.

Moc i cel diety eliminacyjnej

Jak dotąd, żadne testy laboratoryjne nie okazały się na tyle skuteczne, aby wykryć nietolerancje i alergie pokarmowe. Za pomocą

tego typu badań nie potrafimy zidentyfikować produktów, których spożycie może wywołać nieprzyjemne objawy chorobowe. Możemy to jednak zrobić poprzez staranne zaplanowanie i przeprowadzenie diety eliminacyjnej. Dzięki temu zabiegowi poznasz pokarmy, których konsumpcja wywołuje u ciebie stany zapalne. Niestety, większość tego typu jadłospisów – stosowanych przez lekarzy i dietetyków od dziesięcioleci – jest zwyczajnie nudna i nie zrównoważona. Uznawano je za takie nawet w czasach, kiedy zostały opracowane. Co więcej, precyzyjna dieta eliminacyjna musi trwać dłużej niż siedem dni. Osoby zmuszone stosować się do tego typu zaleceń mogą czuć się jak więźniowie!

Na szczęście nie musi tak być.

Dieta eliminacyjna, którą polecam moim pacjentom, ma inny charakter. Po latach praktyki zrozumiałem, że problem nietolerancji jest bardziej złożony – w rzeczywistości osoby doświadczające konkretnych objawów mogą wykazywać większą wrażliwość na niektóre rodzaje pokarmów i leków pokarmowych. Wykorzystanie tej wiedzy pozwala jeszcze bardziej spersonalizować i uatrakcyjnić dietę eliminacyjną.

Nowy plan diety eliminacyjnej, którego opis znajdziesz w niniejszej książce, nie opiera się na stereotypowych wyobrażeniach niezdrowej osoby, a na pełnej personalizacji. Przy jego opracowaniu wziąłem pod uwagę najbardziej dotkliwe symptomy i największe problemy współczesnej medycyny. Dodatkowo stworzyłem listę indywidualnych zaleceń opartych na unikalnym profilu objawów każdego pacjenta. Aby pójść o krok dalej, nie ograniczyłem się do porad dietetycznych – mój program uwzględnia również modyfikację stylu życia i aspektów zdrowia, które wykraczają poza kwestię diety. Stworzyłem ten program specjalnie dla *ciebie* – niezależnie od tego, kim jesteś, gdzie mieszkasz, co lubisz jeść

i robić. Z uwagi na to, że jedynie zakończenie diety eliminacyjnej umożliwi ci poznanie własnego profilu pokarmowego, starałem się uczynić ją łatwą i przyjemną do stosowania.

Kwestionariusze, które zamieszczam w niniejszej książce, pozwolą ci zidentyfikować twoje najbardziej palące problemy zdrowotne. Co więcej, dostarczą ci one narzędzi i specjalistycznych informacji, które pomogą ci samodzielnie poprawić funkcjonowanie organizmu. Znajdziesz w nich:

- Metodę pozwalającą usytuować cię na skali zaburzeń zapalnych, która pomoże ci wybrać najlepszą ścieżkę eliminacji.
- Spersonalizowane i czytelnie zorganizowane porady żywieniowe, których stosowanie pozwoli określić ci przyczyny rozwoju doświadczanych dolegliwości.
- Dokładne instrukcje, które stopniowo wprowadzą cię w proces eliminacji. Dzięki nim zawsze będziesz wiedział, co robić.
- Rady pozwalające opracować spersonalizowaną listę najbardziej odżywczych i pożytecznych pokarmów.
- Co najważniejsze, nowe, w pełni dostosowane do twoich potrzeb, celów, pragnień i marzeń, spojrzenie na problem zdrowia, który pozwoli ci cieszyć się życiem.

To z pewnością pierwsza tego rodzaju książka.

Choć uważam, że da się wyróżnić kilka pokarmów, których spożycie nie służy nikomu (przykładowo nie polecałbym fast foodów zawierających fruktozę, syrop kukurydziany bądź tłuszcze trans), opracowanie spersonalizowanej diety na bazie pełnowartościowych produktów musi uwzględniać unikalność twojego ciała, genetykę, osobiste preferencje i równowagę jelitową. Wielokrotnie widziałem, jak „cudowne” pokarmy, których spożycie poprawiało stan jednej osoby, wywoływały stan zapalny u innych

pacjentów. Program, który opisuję w niniejszej książce, stanowi klucz do znalezienia osobistej recepty na zdrowie.

Oznacza to, że nareszcie możesz zakończyć swoje frustrujące poszukiwania „idealnej diety”. Nie twierdzę, że każdy powinien być weganinem lub zwolennikiem diety ketogenicznej. Nigdy nie powiem, że powinieneś codziennie jeść same rośliny bądź mięso. W mojej pierwszej książce, *Ketotarianin*, przedstawiam ketogeniczny jadłospis oparty na produktach roślinnych, ale tak naprawdę każdy z nas jest inny. Właśnie dlatego udało mi się opracować różne wersje tego programu kładące nacisk na wegańskie, wegetariańskie i peskatariańskie przepisy. Nawet w ramach modelu roślinnego, ketogenicznego lub jakiegokolwiek innej diety konkretne wybory kulinarne mogą różnić się w zależności od osoby. Jeśli posiadasz własne preferencje pokarmowe, to wspiania-le! Niemniej wybór odpowiedniego jadłospisu musi być oparty na wiedzy, którą przekazuję w tej książce.

Właśnie na tym polega piękno *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie*. Pomogę ci odkryć twój osobisty i najbardziej odpowiedni sposób jedzenia. Niezależnie od tego, czy preferujesz dania roślinne, ketogeniczne, paleo lub śródziemnomorskie, nie jesteś skazany na choroby wywołane rozwojem stanów zapalnych. Kiedy zidentyfikujesz produkty żywnościowe, które poprawią funkcjonowanie twojego ciała i poznasz metody modyfikacji stylu życia, będziesz w stanie skutecznie zadbać o siebie. Moim zdaniem jedzenie powinno być przyjemne. Staram się przekazać to przesłanie w moich książkach: w *Ketotarianin* zgłębiałem alchemię łączącą dietę roślinną i ketogeniczną. Z kolei w *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* dokonuję transmutacji dietetycznej niewiedzy w prawdziwą radość jedzenia.

Zwolennicy medycyny funkcjonalnej wiedzą, że zdrowie ma charakter dynamiczny i złożony. Osoba, która na pozór żywi się pokarmami niskiej jakości, może mieć doskonałe wyniki badań. Często wynika to z niskiego poziomu stresu, szerokiego grona znajomych i uprawiania sportu. Z kolei ktoś inny może przywiązywać ogromną wagę do diety, codziennie pić kombuchę i jeść sałatki z jarmużem, a jednocześnie cierpieć na poważne problemy ze zdrowiem związane z nadmiarem stresu i samotnością. Nawet jeśli ograniczymy się do kwestii jadłospisu, to, co zdrowe dla jednej osoby, może być szkodliwe dla kogoś innego: jarmuż potrafi wywołać niestrawność, a ciemna czekolada – migrenę. Właśnie dlatego w tej książce nie ma miejsca na skostniałe dogmaty żywieniowe.

Aby zaznajomić się z ogólną sytuacją każdego człowieka, zwolennicy medycyny funkcjonalnej obserwują pacjentów w kontekście ich otoczenia. Staramy się dotrzeć do tego, co jedzą i jak żyją nasi klienci. Badamy każdy aspekt ich codzienności, który może wpływać na ich zdrowie w sposób fizyczny, emocjonalny i duchowy. Staram się aktywnie promować zdrowie i pomagać ludziom odkrywać żywność, zachowania i sposoby leczenia, które najlepiej zaspokajają ich indywidualne potrzeby. Właśnie tak rozumiem holistyczne podejście do opieki medycznej – jej praktyka powinna zaczynać się od analizy sposobu życia chorego.

Dzięki spersonalizowanej diecie eliminacyjnej oraz czytelnemu planowi reintegracji żywności program przedstawiony w *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* pozwala odkryć najlepsze i najgorsze wybory dotyczące tego, co jemy i jak żyjemy. Kiedy uda nam się zidentyfikować indywidualne potrzeby naszego ciała, doprowadzimy do rozwiązania wewnętrznego konfliktu pomiędzy stylem życia a zdrowiem. Pozwól, że rozjaśnię ci drogę.

PRZEWIDUJ:

Wpływ indywidualnej budowy ciała na potrzeby żywieniowe

Wszyscy mamy podobne cechy – posiadamy te same kończyny i organy. Wewnątrz naszych ciał zachodzą identyczne procesy. Nasze serca biją w podobnym tempie. Nasza krew krąży w żyłach i tętnicach. Nasze mięśnie kurczą się i rozciągają, a kości pozwalają nam stać. Jednocześnie drobne wahania równowagi biochemicznej czynią każdego z nas kimś zupełnie wyjątkowym.

Niektóre z tych różnic mają związek z genetyką (unikalnym zestawem informacji genetycznych zapisanych w DNA) lub epigenetyką (sposobem, w jaki styl życia i środowisko wpływają na ekspresję genów). Z kolei inne mogą łączyć się z równowagą i bioróżnorodnością bakterii jelitowych, działaniem układu odpornościowego, stężeniem poszczególnych hormonów oraz występowaniem zapaleń. Tak naprawdę te ostatnie rozwijają się u każdego z nas z odmiennych powodów. Na dodatek istniejące stany zapalne wpływają na funkcjonowanie naszego organizmu w wyjątkowy sposób.

Te i wiele innych czynników tworzą sieć wzajemnie powiązanych zależności, które decydują o twojej cudownej indywidualności. Każdy z nas jest inny na bilion różnych sposobów. Splot twoich zalet i słabości jest całkowicie unikalny. Codziennie spotykasz się z czynnikami (pokarmy, czynności i myśli), które mogą poprawiać lub pogarszać twoje samopoczucie. Prawdopodobnie doświadczasz własnego zestawu objawów – być może jesteś podatny na migreny, zmęczenie, bóle stawów, wysypki lub stany lękowe. Możesz mieć trudną do zwalczenia nadwagę, problemy z trawieniem lub cierpieć na brak równowagi hormonalnej. Każda wymieniona dolegliwość łączy się z ogólnym stanem twojego zdrowia kształtowanym przez czynniki genetyczne, mikrobiom jelitowy, codzienny jadłospis, a nawet sposób, w jaki się poruszasz i myślisz.

Każde działanie poprawia lub pogarsza stan naszego zdrowia – często oznacza to, że *wszystko*, co robisz, zaostrza lub łagodzi stany zapalne. Jednakże oddziaływanie czynników na zdrowie jest czymś całkowicie indywidualnym. To, co poprawia funkcjonowanie twojego organizmu, nie musi działać w ten sam sposób na inne osoby. Jesteś cudowną łamigłówką lub mówiąc inaczej: charakteryzuje cię bioindywidualność. Poznanie wyjątkowości każdego pacjenta jest podstawowym zadaniem medycyny funkcjonalnej. Jako jej zwolennik doskonale wiem, że bioindywidualność jest największym źródłem informacji o tobie i twoim zdrowiu. Codziennie widzę przejawy tego zjawiska u moich pacjentów. Zanim trafią do mojego gabinetu, większość z nich przechodzi na jadłospis różniący się od standardowej diety mieszkańca Zachodu. Są oni dobrze zaznajomieni z kwestiami ochrony zdrowia i dbają o prawidłowe funkcjonowanie własnego ciała. Bez względu na stosowaną dietę, najczęściej spożywają produkty pełnowartościowe. Jednak pomimo najlepszych intencji

odwiedzające mnie osoby nie potrafią pozbyć się doświadczanych dolegliwości. Bardzo często stosowana przez nie dieta nie odpowiada na *unikalne* potrzeby ich organizmu.

Popularni dietetycy wychodzą z założenia, że stosowanie pewnych zaleceń żywieniowych dobrze służy niektórym ludziom. Właśnie dlatego publikuje się tak wiele książek, artykułów i blogów na temat „cudownych” diet, które mają być lekarstwem na całe zło. Jednakże tego typu programy mogą działać jedynie dlatego, że zostały dopasowane do potrzeb danej osoby. Czy przeglądając materiały zachwalające diety, zwracasz uwagę na informacje zapisane drobnym drukiem? Ich autorzy często piszą o „typowych rezultatach” stosowania własnego programu. Kiedy inni spróbują otrzymać te same efekty, ich starania mogą spełznąć na niczym. Dzieje się tak dlatego, że ich organizm ma odmienny charakter – czasami ta różnica może być diametralna. Niewykluczone, że rezultat stosowania takiej diety okaże się zupełnym przeciwieństwem obietnic, które składają jej twórcy. Pamiętaj, że elementy układanek, jakimi są nasze ciała, nie muszą być jednakowe.

Żaden leczniczy pokarm nie jest uniwersalny. Dzieje się tak dlatego, że każdy z nas jest inny. Jeśli nie znasz pokarmów, których nie toleruje twój organizm, być może spożywasz nieodpowiednie produkty każdego dnia. Często prowadzi to do pogorszenia przebiegu istniejących stanów zapalnych, zaostrenia doświadczanych objawów lub niemożności zrzucenia zbędnych kilogramów (niewykluczone, że będziesz się borykał ze wszystkimi problemami naraz). Choć wielu z nas wierzy w leczniczą moc żywności, spożywanie wielu tak zwanych produktów prozdrowotnych może

.....

Żaden leczniczy
pokarm nie jest
uniwersalny.

.....

powodować niepożądane reakcje. Właśnie w taki sposób bioindywidualność przekłada się na nasze codzienne życie.

.....

Alergie pokarmowe, nietolerancje i nadwrażliwości: W czym tkwi różnica?

W stosunkowo krótkim czasie na świecie doszło do wielu gwałtownych przemian. W porównaniu z długością ludzkiej bytności na Ziemi, jedzenie, które obecnie spożywamy, woda, którą pijemy, gleba, w której uprawiamy nasze rośliny, i środowisko, w którym żyjemy, są stosunkowo nowe. Według naukowców niedopasowanie naszego DNA do otaczającego nas świata jest jedną z głównych przyczyn rozwoju przewlekłych chorób o charakterze zapalnym. Aż 99 procent naszych genów powstało przed erą rolnictwa, która nastąpiła jakieś 10 000 lat temu¹. Niedopasowanie naszego organizmu do spożywanego pokarmu powoduje pojawienie się wielu niespotykanych nigdy wcześniej niepożądanych reakcji.

Efekty konsumpcji żywności można zaklasyfikować do trzech grup: alergii, nietolerancji i nadwrażliwości. Z uwagi na częste pomyłki i nieodpowiednie używanie tych terminów przyjrzyjmy się każdemu z nich.

- **Alergie pokarmowe:** Tego typu reakcje mają bezpośredni wpływ na działanie układu odpornościowego, co czyni z nich najbardziej poważne konsekwencje konsumpcji nieodpowiednich rodzajów żywności. Alergie mogą się objawiać

wysypką, swędzeniem, pokrzywką, obrzękiem, a nawet szokiem anafilaktycznym - zagrażającym życiu obrzękiem dróg oddechowych.

Prezentowany w niniejszej książce indywidualny program nie służy do identyfikacji tego rodzaju niebezpiecznych reakcji pokarmowych. Jego zadaniem jest zdiagnozowanie pozostałych efektów spożycia nieodpowiednich rodzajów pokarmów, których pojawienie się może prowadzić do rozwoju stanów zapalnych:

- **Nietolerancje pokarmowe:** W przeciwieństwie do alergii nie mają one bezpośredniego wpływu na działanie układu odpornościowego. Powstają, gdy organizm nie potrafi strawić określonych rodzajów pokarmów (takich jak nabiał) lub gdy dochodzi do podrażnienia układu trawiennego. Zazwyczaj reakcje tego typu związane są z niedoborem ważnych enzymów.
- **Nadwrażliwości pokarmowe:** Podobnie jak w przypadku alergii, ich pojawienie się ma związek z działaniem układu odpornościowego. Niemniej reakcje tego typu mają zazwyczaj bardziej opóźniony charakter. Jeśli cierpisz na nadwrażliwość pokarmową, twój organizm potrafi strawić niewielką ilość problematycznej żywności. Jednak częste spożywanie zbyt dużych porcji takiego pokarmu zaostrza istniejące stany zapalne, co może prowadzić do pogorszenia się twojego stanu zdrowia.

Na liście objawów nietolerancji i nadwrażliwości pokarmowych znajdują się następujące dolegliwości:

- Wzdęcia
- Migreny
- Katar
- Zamglenie umysłu
- Bóle mięśni i stawów
- Stany lękowe i depresja
- Zmęczenie
- Swędzenie, wysypka
- Zaburzenia rytmu serca
- Objawy podobne do grypy
- Ból brzucha
- Zespół jelita drażliwego.



Bioindywidualność i styl życia

Choć bioindywidualność stanowi podstawę opracowywania strategii żywieniowej, to zjawisko nie dotyczy jedynie kwestii pokarmowych. Odnosi się ono do prawie wszystkich aspektów ludzkiego życia, takich jak:

- **Aktywność fizyczna.** Niektórzy z moich pacjentów intensywnie trenują. Ich tryb życia nie tylko poprawia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego – ruch może pozytywnie wpływać na nastrój oraz łagodzić stany zapalne. Inni po wykonaniu ćwiczeń czują zmęczenie i zwiększony poziom stresu. W przypadku drugiej z wymienionych grup osób intensywna aktywność fizyczna może zaostriżać stany zapalne. Tacy pacjenci powinni ograniczyć się do spacerów w lesie, zajęć jogi lub delikatnego rozciągania.

- **Interakcje społeczne.** Niektórzy ludzie doświadczają przyływu endorfin, gdy spotykają się ze znajomymi. Z kolei w przypadku innych osób interakcje społeczne mogą wywoływać stan zapalny. Przebywanie w towarzystwie może być źródłem stresu. Tacy pacjenci powinni częściej przebywać w samotności.
- **Wrażliwość na stres.** Niektórzy z moich pacjentów wykazują wysoką tolerancję na stres. Przed rozpoczęciem dnia pełnego wyzwań są wyraźnie podekscytowani. Z kolei inni źle znoszą napięcie psychiczne. Aby poradzić sobie ze stresującą sytuacją, takie osoby muszą dysponować dużą ilością wolnego czasu. Jak wiadomo, stres wywołuje stany zapalne. Właśnie dlatego powinniśmy zidentyfikować czynniki, które powodują napięcie naszego umysłu.
- **Odporność.** Być może znasz osoby, które bardzo często chorują na przeziębienie. Z drugiej strony niektórzy ludzie prawie nigdy nie doświadczają dolegliwości sezonowych. Obniżenie odporności może być związane z obecnością zapaleń – ostrzejsze stany zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju przeziębienia.
- **Wpływ środowiska.** W przypadku niektórych osób każdy kontakt z zanieczyszczeniami, chemikaliami, pleśnią i grzybami kończy się reakcją alergiczną. Z kolei inni wydają się całkowicie na nie odporni. Toksyny obecne w środowisku mogą wywoływać stany zapalne, które jeszcze bardziej uwrażliwiają nas na szkodliwe substancje.
- **Osobowość.** Czy szklanka jest w połowie pełna czy pusta? Twoja osobowość jest bardziej artystyczna czy logiczna? Każdy z nas jest wyjątkowy. Charakter jest jednym z aspektów bioindywidualności, która przekłada się na przebieg reakcji zapalnych.

Pojęcie bioindywidualności doskonale wyjaśnia, dlaczego terapie stosowane przez konwencjonalnych lekarzy uzdrawiają i pomagają schudnąć tylko niektórym pacjentom. Obowiązujący program nauczania medycznego skupia się na grupowaniu objawów i kategoryzacji chorych, co nie sprzyja indywidualnemu podejściu do leczenia.

Właśnie takimi metodami konwencjonalni lekarze starają się diagnozować i leczyć choroby. Kiedy wielu pacjentów cierpi na podobny zestaw objawów, a wyniki ich badań mają pokrewny charakter, dochodzi do wyszczególnienia nowej jednostki chorobowej. Przykładowo może to być niedoczynność tarczycy, reumatoidalne zapalenie stawów lub depresja. Do nowych terminów medycznych przypisuje się następnie kody diagnostyczne, czyli określone zestawy cyfr i liter.

Na kolejnym etapie kody diagnostyczne kojarzy się z konkretnymi rodzajami leków. Odbywa się to w oparciu o badania na grupie ludzi, które sprawdzają skuteczność medykamentów w łagodzeniu objawów choroby. Przykładowo jeśli lek X niweluje zmęczenie u 52 procent badanych, którzy doświadczają objawów niedoczynności tarczycy, może on być stosowany w standardowej formie terapii.

Jednakże co począć z pacjentami, których problemy zdrowotne nie mieszczą się w tradycyjnym zestawie objawów? Przecież może to dotyczyć aż 48 procent badanych. Są to osoby, które po przyjęciu leku nie doświadczyły żadnego złagodzenia objawów. Współczesna medycyna opiera się w dużej mierze na prawdopodobieństwie – możemy mieć jedynie nadzieję, że znajdziemy się w grupie osób dobrze reagujących na leki. Niestety wielu z nas nie ma takiego szczęścia. Pacjenci niedoświadczający poprawy stanu zdrowia po zastosowaniu standardowej metody terapii często są odsyłani do domu bez otrzymania pomocy. Inni mogą cierpieć

na symptomy powstające z przyczyn, których nie uwzględnia się w utartym modelu leczenia. Poza tym leki mogą łagodzić objawy i jednocześnie powodować nieprzyjemne skutki uboczne – czasami są one gorsze od przebiegu choroby! Niektórzy pacjenci kwestionują konieczność przyjmowania medykamentów. Chcą oni poznać bardziej naturalne sposoby leczenia, zatrzymywania i cofania postępów danej dolegliwości.

Co robić w przypadku, gdy twoje objawy nie są jednoznaczne, a wyniki badań laboratoryjnych nie mieszczą się w „normie”? Jeśli twoje symptomy pasują do właściwej kategorii chorób, a standardowe formy leczenia dają dobre rezultaty, należy się jedynie cieszyć. Niestety, kiedy doświadczasz nietypowych objawów lub reakcji na leki bądź interesuje cię znalezienie prawdziwych przyczyn rozwoju choroby, efekty zastosowania standardowych metod leczenia mogą cię rozczarować.

Medycyna konwencjonalna nie potrafi sobie poradzić z wyjątkowymi przebiegami chorób. Pacjenci, którzy doświadczają nietypowych objawów, nie otrzymują pomocy w tradycyjnych placówkach ochrony zdrowia. Takie osoby często trafiają do mnie. Przyjmowanie leków nie poprawia stanu ich zdrowia lub doświadczane przez nich objawy nie mieszczą się w definicjach stosowanych przez standardowy model leczenia.

To, że objawy danego pacjenta mogą nie pasować do ustalonego modelu leczenia, nie jest wcale najgorsze. Problem polega na tym, że zwolennicy medycyny konwencjonalnej nie biorą pod uwagę znaczenia bioindywidualności. Gdyby udało nam się porównać stan pięciu osób, które otrzymały tę samą diagnozę i które poddano identycznej terapii, okazałoby się, że ich leczenie przebiega zupełnie inaczej. W końcu każda osoba posiada własny zestaw genów. Co więcej, w jelitach każdego z nas mogą żyć inne mikroorganizmy, a procesy biochemiczne rządzące funkcjonowaniem

naszych ciał mają unikalny charakter. Właśnie te czynniki wpływają na rodzaj doświadczanych objawów. Nasz stan zdrowia jest wypadkową wielu złożonych czynników. Na szczęście posiadają one jeden wspólny mianownik.

Spektrum zaburzeń zapalnych

Poznanie procesu rozwoju stanów zapalnych pozwala zrozumieć sposób, w jaki bioindywidualność może poprawić stan *twojego* zdrowia. Analizując wszystkie choroby nękające mieszkańców współczesnego świata – stany lękowe, depresję, zmęczenie, problemy z trawieniem, zaburzenia równowagi hormonalnej, cukrzycę, choroby serca lub dolegliwości autoimmunologiczne – należy zauważyć, że niemal każda z nich ma charakter zapalny.

Co ważne, do rozwoju stanu zapalnego dochodzi na długo przed pojawieniem się objawów choroby, które umożliwiają postawienie prawidłowej diagnozy. Kiedy przebieg schorzenia jest na tyle zaawansowany, że można skutecznie zidentyfikować jego charakter, zazwyczaj zapalenie zdążyło już spowodować znaczne szkody. Przykładowo zdiagnozowanie autoimmunologicznych dolegliwości nadnerczy (takich jak choroba Addisona) musi być poprzedzone stwierdzeniem zniszczenia 90 procent tego gruczołu². To samo dotyczy innych przewlekłych problemów zdrowotnych – aby zidentyfikować choroby neurologiczne takie jak stwardnienie rozsiane bądź dolegliwości układu pokarmowego takie jak celiakia, musi dojść do znacznego uszkodzenia organów.

Niemniej wywołujący wymienione choroby stan zapalny nie rozwija się w ciągu jednej nocy – pojawienie się zauważalnych objawów jest jedynie końcowym etapem reakcji zapalnej. Przykładowo, w chwili gdy pacjent otrzymuje diagnozę schorzenia

autoimmunologicznego, jego organizm prawdopodobnie ma za sobą cztery do dziesięciu lat walki ze stanem zapalnym³. To samo odnosi się do innych schorzeń o charakterze przewlekłym, takich jak cukrzyca i schorzenia serca. Nikt nie staje się diabetikiem z dnia na dzień. Również do uszkodzenia serca nie dochodzi w tak krótkim czasie. Zanim poziom cukru wzrośnie na tyle, by stwierdzić rozwój cukrzycy, bądź zanim dojdzie do nagłego zatrzymania akcji serca, ciało musi zmagać się ze stanem zapalnym przez wiele lat. Niezależnie od tego, czy zapalenie ma u nas przebieg łagodny czy ostry, każdy z nas w jakimś stopniu boryka się z tym problemem.

Dlaczego więc mielibyśmy czekać, aż nasze ciało znajdzie się w najbardziej zaawansowanej fazie stanu zapalnego, żeby zacząć temu przeciwdziałać? Czy nie lepiej byłoby zająć się tym problemem, zanim przybierze on ostrzejszą formę?

W mojej praktyce medycyny funkcjonalnej skupiam się na przyczynach i przejawach stanu zapalnego, ponieważ właściwy czas na rozpoczęcie jego leczenia upływa na długo przed wystąpieniem poważnego problemu zdrowotnego. W momencie diagnozy zazwyczaj oferuje się chorym leki, ale wierzę, że stać nas na więcej. W mojej codziennej praktyce i w niniejszej książce stosuję podejście, które polega na podejmowaniu aktywnych kroków w celu zwalczania stanu zapalnego, zanim doprowadzi on do poważniejszych komplikacji.

Ale nawet jeśli twój stan można uznać za „poważny”, nadal możesz zrobić wiele, aby odzyskać zdrowie. Badacze dowodzą tego, co wielu praktyków medycyny funkcjonalnej mówi od dziesięcioleci: styl życia i dieta mają znaczący wpływ na samopoczucie człowieka, a ja dodaję, że za ich pomocą możemy zmniejszyć stan zapalny, który wywołuje choroby. Naukowcy oceniają, że około 77 procent reakcji zapalnych jest wywołanych przez czynniki, nad którymi przynajmniej w pewnym stopniu mamy kontrolę – naszą

dietę, poziom stresu i ekspozycję na zanieczyszczenia – a reszta jest determinowana przez geny⁴. Możesz więc zrobić wiele, aby zredukować rozwijający się w twoim ciele stan zapalny i zapobiec rozwojowi chorób przewlekłych.

Z mojego doświadczenia wynika, że zdecydowana większość z nas ma w swoich rękach potężne narzędzia. Możemy przejąć kontrolę nad naszym zdrowiem za pomocą zmian w stylu życia. Niezależnie od tego, czy modyfikacje te poprawią jakość naszego życia o 25 czy o 100 procent, są krokiem we właściwym kierunku. Zamiast robić to samo, co zawsze, i oczekiwać innych rezultatów, musisz spróbować czegoś nowego. Tylko w ten sposób możesz doświadczyć pozytywnej zmiany.

Prawdopodobnie sięgnąłeś po tę książkę dlatego, że odczuwasz niepokojące objawy, których chciałbyś się pozbyć, lub zmagasz się z jakimś chronicznym problemem zdrowotnym. Oto prosty fakt, który należy wziąć pod uwagę, zastanawiając się nad własną bioindywidualnością i miejscem, jakie zajmujemy w spektrum stanów zapalnych: u każdego z nas stany zapalne powstają w wyniku zetknięcia z innymi czynnikami (pewne pokarmy, narażenie na określone czynniki, określone rodzaje stresu) i manifestują się w indywidualny sposób (przyrost masy ciała, zmęczenie, refluks żołądkowy). Pomińmy, że zapalenie powoduje wiele problemów, jest również swego rodzaju kluczem do odkrywania naszych indywidualnych reakcji na wewnętrzne i zewnętrzne czynniki stresogenne. Oto, dlaczego warto ocenić stan własnego organizmu pod tym kątem:

1. Zapalenie rozwija się wcześniej od objawów. Oznacza to, że istniejące stany zapalne powodują pojawienie się lub zaostrażają przebieg wielu dolegliwości. Właśnie dlatego rozwiązanie omawianej kwestii może złagodzić lub całkowicie wyeliminować szereg symptomów chorobowych mających wspólne źródło.

2. Zapalenia mogą być wynikiem pojawienia się niepożądanych reakcji. Alergie pokarmowe, stres, dolegliwości jelitowe, infekcje (bakteryjne, grzybiczne lub wirusowe), kontakt z pleśnią lub toksycznymi metalami ciężkimi oraz czynniki genetyczne są częstą przyczyną rozwoju omawianych zmian. Dzięki stanom zapalnym ciało potrafi samodzielnie i w sposób całkowicie naturalny zwalczyć przyczyny wielu chorób. Zdolność do tworzenia zapaleń uznaje się za część normalnego procesu gojenia. Jeśli potrafisz zidentyfikować i zlokalizować czynniki wywołujące omawiane stany, możesz skutecznie wyeliminować źródła rozwijającej się dolegliwości.

Właśnie w ten sposób należy rozwiązywać większość problemów zdrowotnych: staraj się złagodzić przebieg rozwoju stanu zapalnego poprzez odpowiednią modyfikację diety i stylu życia. Dzięki temu bezpośrednio wyeliminujesz przyczyny pojawienia się przewlekłej choroby związanej z reakcją zapalną. Zauważ, że tak wyglądające leczenie nie polega jedynie na maskowaniu powierzchniowych objawów dolegliwości.

W jaki sposób należy modyfikować jadłospis i styl życia? Kluczem jest wykorzystanie informacji uzyskanych dzięki przeprowadzeniu spersonalizowanej i starannie przemyślanej diety eliminacyjnej.

.....

Czym jest stan zapalny?

Stan zapalny jest naturalną reakcją obronną organizmu. Jego najostrejsza forma objawia się zaczerwienieniem, obrzękiem i bólem w miejscu urazu, takim jak zadrapanie, skaleczenie lub skręcenie. Stan zapalny jest

efektem działania układu odpornościowego, który kieruje specjalne komórki do miejsca uszkodzenia w celu odparcia ataku bakterii i wirusów oraz zwalczania infekcji. Właśnie w ten sposób broni się nasz organizm. Bez zachodzenia zdrowej, zrównoważonej reakcji zapalnej nasze życie znalazłoby się w niebezpieczeństwie.

Niestety, stan zapalny może wymknąć się spod naszej kontroli. Czasami jego przebieg jest nieproporcjonalny do doświadczanej dolegliwości. Zdarza się, że po wygojeniu się urazu lub zwalczeniu infekcji zapalenie nie ustępuje bądź dochodzi do jego rozwoju w odpowiedzi na niegroźny czynnik środowiskowy. W takim przypadku stan zapalny staje się problemem samym w sobie, który może objawiać się na różne sposoby w zależności od przyczyny i miejsca występowania. Kiedy pomimo zniknięcia czynnika wyzwalającego nie dochodzi do ustąpienia omawianego stanu, organizm może borykać się z niepożądaną reakcją przez wiele tygodni. Takie zjawisko nazywamy chronicznym stanem zapalnym. Prowadzi ono do rozwoju nadwrażliwości układu odpornościowego, który zaczyna produkować duże ilości cytokin przenoszących zapalenie na inne części ciała.

Mówiąc w skrócie, aby odpowiednio zadbać o siebie, postępuj w myśl następującej zasady: zarówno nadmierna ostrość, jak i brak reakcji zapalnych nie służą zdrowiu. Przebieg zapalenia powinien być proporcjonalny do zagrożenia. Ponadto do jego pojawienia się musi dochodzić w odpowiedzi na realne potrzeby ciała, a jego zanik ma być następstwem eliminacji przyczyny choroby.

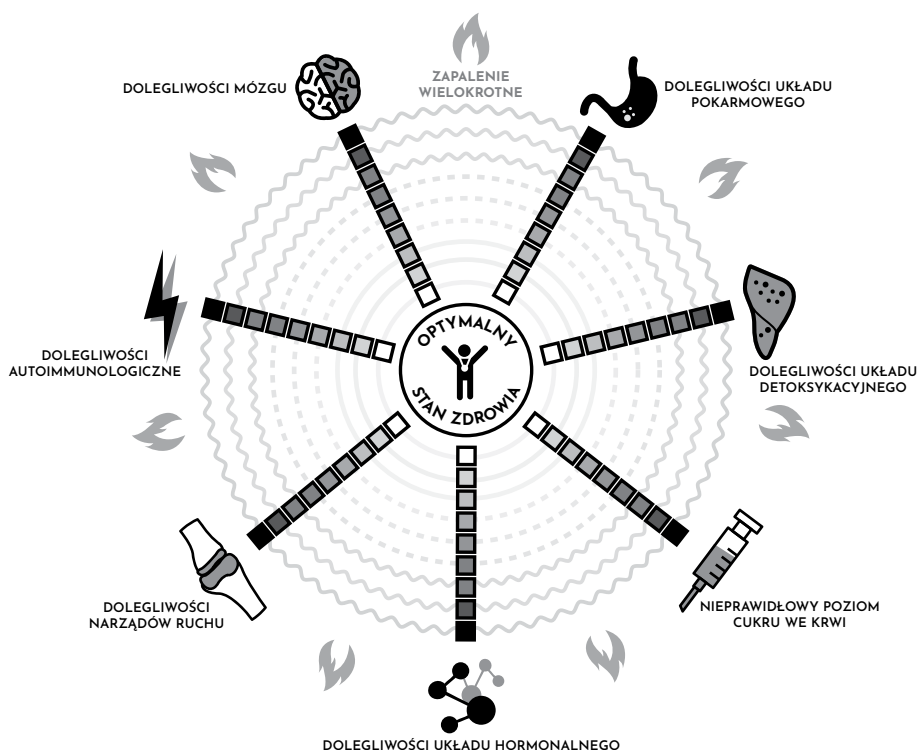
.....

Po zastosowaniu diety eliminacyjnej zidentyfikujesz pokarmy i zachowania o charakterze zapalnym. Z uwagi na to, że umiejscowienie omawianych reakcji w obrębie ciała jest kwestią indywidualną (zależy między innymi od materiału genetycznego, stylu życia, historii chorób i aktywności ruchowej), odkrycie własnych wrażliwości i intensywności istniejących zapaleń pomoże ci opracować najlepszą formę terapii. Ogólnie rzecz biorąc, stany zapalne biorą na cel osiem podstawowych systemów ludzkiego ciała:

1. Mózg i układ nerwowy.
2. Układ pokarmowy.
3. Wątrobę, nerki i układ limfatyczny (wymienione organy tworzą jeden system detoksykacyjny).
4. Wątrobę, trzustkę i receptory insulinowe, które wpływają na równowagę poziomu cukru/insuliny.
5. Układ hormonalny (mózgowy system komunikacji hormonalnej: tarczyca, nadnercza, jajniki i jądra).
6. Mięśnie, stawy i tkankę łączną (narządy ruchu).
7. Układ odpornościowy, który może zwrócić się przeciwko tobie, powodując rozwój chorób autoimmunologicznych.
8. Wiele miejsc naraz. Niektórzy ludzie (w tym wielu moich pacjentów) cierpią na objawy stanów zapalnych, które atakują więcej niż jeden układ ciała. Zapalenie może objąć tętnice, które oplatają wszystkie części ludzkiego organizmu (w tym serce i mózg). Tak rozległe występowanie omawianej dolegliwości może być spowodowane niezwykle wrażliwością lub ignorowaniem objawów choroby. To groźne zjawisko nosi nazwę „zapalenia wielokrotnego”.

W przypadku każdego z tych obszarów przebieg rozwoju stanu zapalnego może mieć charakter łagodny, umiarkowany lub ostry.

Poniższy wykres ilustruje wzajemne powiązanie stanów zapalnych, które mogą rozwijać się w tym samym czasie w wielu obszarach ciała. Zauważ, że ich intensywność nie musi być jednakowa. Kwestionariusz spektrum zaburzeń zapalnych, który znajdziesz w następnym rozdziale książki, pomoże ci określić stopień ostrości poszczególnych zapaleń oraz opracować metody skutecznej modyfikacji diety i stylu życia.



Jeśli martwisz się potencjalnym wynikiem kwestionariusza, zachowaj spokój – niezależnie od intensywności doświadczanych objawów, w większości przypadków możliwe jest odwrócenie postępów choroby. Dzięki zastosowaniu starannie opracowanej

i spersonalizowanej diety eliminacyjnej uda ci się wyeliminować z jadłospisu produkty o charakterze zapalnym. Z kolei po odpowiednim zmodyfikowaniu stylu życia zbliżysz się do osiągnięcia pełni zdrowia.



Testy laboratoryjne

Wypełnienie kwestionariusza, który prezentuję w następnym rozdziale książki, nie jest jedynym sposobem na zbadanie istniejących stanów zapalnych. Poniżej znajdziesz opisy testów laboratoryjnych, które polecam moim pacjentom. Dzięki ich wykonaniu poznasz lokalizację i intensywność doświadczanych reakcji zapalnych. Chociaż nie musisz poddawać się żadnemu z nich, czasami warto poprosić lekarza o skierowanie na niektóre badania. Pozwoli ci to poznać tajniki funkcjonowania twojego ciała. Co więcej, posiadanie dodatkowych informacji może zmotywować cię do wytężonego dbania o własne zdrowie. Jeśli chcesz uzyskać dostęp do wymienionych testów, skontaktuj się z osobą praktykującą medycynę funkcjonalną, która omówi z tobą otrzymane wyniki w sposób bardziej zrozumiały niż lekarz. (Sam wykonuję badania i interpretuję wyniki pacjentów z całego świata).

- **hs-CRP:** Dzięki wykonaniu tego testu poznasz swój poziom białka C-reaktywnego, które ma charakter zapalny. Wysokiej jakości badanie CRP może zastąpić pomiar IL-6, innego białka wywołującego stany zapalne. W przypadku rozwoju przewlekłych

chorób często dochodzi do wzrostu stężenia obu rodzajów cząsteczek. Prawidłowy poziom białka C-reaktywnego nie powinien przekraczać 1 mg/l. Wyższe stężenia tej substancji zwiększają ryzyko rozwoju chorób serca i innych schorzeń o charakterze zapalnym.

- **Homocysteina:** Wydzielanie tego zapalnego aminokwasu towarzyszy rozwojowi chorób serca i demencji oraz uszkodzeniu bariery krew-mózg. Podwyższenie stężenia tej substancji charakteryzuje osoby cierpiące na dolegliwości autoimmunologiczne. Prawidłowy poziom homocysteiny nie powinien przekraczać 7 μ mol/l.
- **Ferrytyna:** To badanie zazwyczaj służy do ustalenia stężenia żelaza. Niemniej wysoki poziom tego związku może być objawem rozwoju stanu zapalnego. W przypadku mężczyzn poziom ferrytyny powinien mieścić się w granicach 33-236 ng/ml. U kobiet przed menopauzą prawidłowe stężenie tej substancji wynosi 50-122 ng/ml, a u kobiet po menopauzie - 150-263 ng/ml.
- **Badania mikrobiomu:** Tego typu testy pomagają ocenić kondycję jelit, które wpływają na działanie aż 80 procent układu odpornościowego. Aby wykryć obecność stanu zapalnego, należy przyjrzeć się populacji bakterii i grzybów żyjących w przewodzie pokarmowym. Tę samą funkcję spełnia określenie poziomu markerów zapalnych takich jak kalprotektyna i laktoferyna.
- **Przepuszczalność jelita:** Dzięki temu badaniu można określić ilość przeciwciał białkowych (okludyny

i zonuliny) oraz ocenić kondycję wyściółki jelitowej. Co więcej, tego typu testy pozwalają oszacować stężenie lipopolisacharydów – substancji o działaniu zapalnym produkowanych przez bakterie jelitowe.

- **Testy reaktywności autoimmunologicznej:** Badania tego typu pozwalają ocenić zdolność układu odpornościowego do syntezy przeciwciał wymierzonych w różne organy, takie jak mózg, tarczyca, jelita i nadnercza. Omawiane testy nie służą do diagnozowania chorób autoimmunologicznych. Za ich pomocą można stwierdzić nieprawidłowe działanie systemu immunologicznego mające związek z obecnością stanów zapalnych.
- **Badanie alergii krzyżowych:** Ten test często wykonują osoby wrażliwe na gluten, które wyeliminowały z diety produkty zbożowe i stosują odpowiednią dietę, ale nadal doświadczają nieprzyjemnych objawów, takich jak niestrawność, zmęczenie i dolegliwości neurologiczne. W przypadku takich pacjentów nieszkodliwe białka wchodzące w skład żywności – przykładowo mogą one pochodzić z niezawierających glutenu zbóż, jaj, nabiału, czekolady, kawy, soi czy ziemniaków – mogą wywoływać reakcję układu odpornościowego, który myli je z glutenem. Efektem końcowym tego procesu jest rozwój stanów zapalnych. Układ odpornościowy takich osób zachowuje się tak, jakby organizm stale był narażony na obecność glutenu.
- **Badanie procesów metylacji:** Metylacja jest grupą procesów metabolicznych, która reguluje funkcjonowanie układu odpornościowego, mózgu, układu

hormonalnego i jelit. Reakcje, które wchodzić w jej skład, zachodzą w naszych ciałach około miliarda razy na sekundę. To od nich zależy nasze zdrowie. Mutacje genów związanych z metylacją, takich jak MTHFR, odpowiadają za rozwój stanów zapalnych o charakterze autoimmunologicznym. Przykładowo, konsekwencją podwójnej mutacji genu MTHFR C677T, na którą cierpię, jest nieprawidłowy metabolizm aminokwasu zwanego homocysteiną, który może wywoływać reakcje zapalne. Co więcej, członkowie obu gałęzi mojej rodziny chorują na schorzenia autoimmunologiczne. Oznacza to, że muszę szczególnie uważać na wszelkie czynniki zapalne. Choć nie potrafimy jeszcze naprawiać ludzkich genów, kiedy poznamy własne genetyczne słabości, będziemy mogli czuwać nad zachodzeniem najbardziej zagrożonych funkcji naszego ciała poprzez świadome unikanie czynników ryzyka.

- **Badanie genu CNR1 rs1049353:** Praca układu endokannabinoidowego wpływa na sen, apetyt, odczuwanie bólu, zachodzenie reakcji zapalnych, pamięć i libido. Gen CNR1 rs1049353 reguluje funkcjonowanie tego złożonego systemu. Jego mutacja może prowadzić do rozwoju nadwrażliwości pokarmowych i schorzeń autoimmunologicznych o charakterze zapalnym. Jak wskazują badania, jelitowy układ nerwowy jest głównym miejscem występowania receptorów kannabinoidowych CB1.
- **APOE4 i APOA2:** Te geny rządzą procesem przetwarzania tłuszczów nasyconych. Od ich zmienności zależy wpływ spożycia tłustych pokarmów na

zdrowie i przyrost masy ciała. Osoby posiadające ich niekorzystne warianty powinny ograniczać lub całkowicie wyeliminować spożycie nabiału, czerwonego mięsa, orzechów kokosowych i innych pokarmów o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych. Na szczęście wymienione produkty można z powodzeniem zastąpić tłuszczami z roślin takich jak awokado, oliwki, orzechy i nasiona.



W jaki sposób pomoże mi ten program?

Kwestionariusz spektrum zaburzeń zapalnych, który znajdziesz w następnym rozdziale książki, pomoże ci określić twój profil zapalny. Po udzieleniu odpowiedzi na wszystkie pytania poznasz najbardziej reaktywne układy twojego ciała oraz określisz intensywność istniejących stanów zapalnych. Kiedy twoja sytuacja będzie jasna, zaczniesz stosować dietę eliminacyjną dostosowaną do twoich konkretnych potrzeb. Dzięki temu uda ci się aktywnie złagodzić objawy zapalenia. Jeśli cieszysz się umiarkowanie dobrym stanem zdrowia, możesz zastosować uproszczony program korekcji. Z kolei jeśli doświadczasz ostrych objawów chorobowych obejmujących wiele obszarów ciała, spróbuj przeprowadzić pełną kurację eliminacyjną. W dalszej części książki znajdziesz zestaw narzędzi, które pomogą ci uporać się z dolegliwościami dotyczącymi konkretnego układu. Dzięki specjalnym preparatom, terapiom, wskazówkom i instrukcjom nauczysz się radzić sobie ze wszystkimi aspektami zapalenia.

Kiedy skorzystasz z rad przedstawionych w ramach programu eliminacji, objawy twojego stanu zapalnego ulegną znacznemu

złagodzeniu. Po pewnym czasie będziesz mógł przywrócić do jadłospisu bezpieczne pokarmy. Dzięki temu upewnisz się, że twój organizm nie reaguje na nie w niekorzystny sposób. Tylko po zakończeniu pełnego programu eliminacji zidentyfikujesz produkty, które nie powinny znajdować się w twojej diecie.

Twoje zadanie wygląda następująco:

1. Aby zlokalizować stan zapalny, określić jego intensywność i zbadać wrażliwość konkretnych obszarów ciała, wypełnij kwestionariusz spektrum zaburzeń zapalnych. Dzięki temu będziesz mógł wybrać właściwy program leczenia: eliminację lub korekcję.
2. Zapoznaj się z rodzajami żywności przedstawionymi przy okazji omawiania programu korekcji. Właśnie te produkty musisz wycofać z jadłospisu (tymczasowo). Ponadto jeśli po wypełnieniu kwestionariusza okaże się, że potrzebujesz bardziej intensywnej interwencji, przeczytaj o czterech dodatkowych typach pokarmów, które musisz wyeliminować (tymczasowo). Spożycie tych rodzajów żywności wiąże się z występowaniem najczęstszych reakcji zapalnych (niezależnie od miejsca ich rozwoju).
3. Sporządź listę ośmiu szkodliwych nawyków, które musisz wyeliminować ze swojego życia. Zapoznaj się ze wskazówkami, które pozwolą ci stopniowo ulepszyć własne zachowanie (i czerpać z tego radość!).
4. Przeanalizuj spersonalizowany zestaw narzędzi dostosowany do wyników kwestionariusza. Zawiera on listę leczniczych pokarmów, które pomogą ci poradzić sobie z rozwojem stanów zapalnych dotyczących konkretne układy ciała. Zapoznaj się również ze szczegółami terapii – użyciem ziół, suplementów, rozpoczęciem regularnych ćwiczeń i zmianą stylu życia. Dzięki nim uda ci się złagodzić objawy choroby.

5. Każdego dnia wycofuj jeden produkt z listy. Pod koniec każdego cyklu trwającego cztery lub osiem dni (w zależności od tego, czy stosujesz program korekcji czy pełnej eliminacji) przejdź do intensywnego trybu całkowitej eliminacji.
6. W zależności od otrzymanego wyniku kwestionariusza, przez cztery lub pięć tygodni postępuj zgodnie z wytycznymi programu. W tym czasie uwolnisz się od żywności wywołującej stany zapalne i od niezdrowych nawyków, które czynią cię chorym. Każdego tygodnia będę służył ci radą i zachętą. Poznasz przepisy na wspaniałe potrawy oraz lecznicze metody poprawiające funkcjonowanie twojego ciała. Nie musisz się martwić głodem lub monotonią żywieniową – zapewniam cię, że nie będziesz cierpieć na niedobór posiłków lub aktywności. Zaprezentuję ci zdrowe odpowiedniki wszystkich pokarmów, z których musisz zrezygnować. Dzięki nim w końcu poczujesz się lepiej.
7. Następnie wejdiesz w fazę tworzenia. W tym czasie za pomocą zorganizowanego systemu reintrodukcji przywrócisz wycofaną żywność do jadłospisu. Nauczysz się metod ilościowej i jakościowej oceny każdego pokarmu oraz poznasz sposoby śledzenia ewentualnych nawrotów choroby.
8. W oparciu i system reintrodukcji i własne doświadczenia z dietą eliminacyjną stworzysz spersonalizowaną listę bezpiecznych i szkodliwych produktów spożywczych. Pozwoli ci to poprawić funkcjonowanie własnego organizmu bez poczucia wstydu i hołdowania dogmatom żywieniowym. Od teraz decyzje, które zamierzasz podjąć, będą uwzględniać indywidualne potrzeby twojego – i tylko twojego – ciała, z którym udało ci się nawiązać owocną współpracę.

Założenia programu

Jeśli zdecydujesz się na tymczasową eliminację pewnych typów żywności, przez cały czas musisz pamiętać o motywach przyświecających takiemu działaniu. Do rozwoju zaburzeń odżywiania takich jak ortoreksja – patologiczna koncentracja na spożywaniu zdrowego jedzenia i stosowania najlepszego z możliwych stylu życia – dochodzi niezwykle często, szczególnie wśród osób cierpiących na rozliczne choroby i starających się znaleźć rozwiązanie swoich problemów. Celem mojego programu nie jest nakładanie kolejnych ograniczeń, wytworzenie w tobie poczucia wstydu czy nienawiści do samego siebie – nie jest to próba ukarania ciała poprzez powstrzymywanie się od jedzenia. Ten rodzaj dogmatycznej praktyki żywieniowej jest przeciwieństwem mojego podejścia do leczenia. Nie na tym polega ten program. Nie sposób leczyć ciało, którego nienawidzisz. Pragnienie dokonywania zdrowych wyborów w zgodzie z potrzebami własnego organizmu musi wyrastać z szacunku do samego siebie. W trakcie programu postaraj się odpoczywać, koncentrując się na odnowie własnego organizmu. Dzięki temu doświadczysz łaski, lekkości i przebaczenia – być może po raz pierwszy w życiu. Zachęcam cię do okazywania miłości własnemu ciału poprzez spożywanie smacznych i leczniczych potraw. Odkrycie pokarmów, które uwielbia lub których nie znosi twój organizm, jest kwestią dbałości o zdrowie. Zdobywanie wiedzy pozwalającej unikać pożywienia obniżającego samopoczucie nie jest rodzajem kary – to wyraz miłości do samego siebie.

Magia liczby 8

Być może zauważyłeś już, że w niniejszej książce często powtarza się liczba 8: ośmiotygodniowy program dla osób zmagających się z ostrymi objawami stanu zapalnego, osiem obszarów zapalnych, zestawy narzędzi składające się z ośmiu elementów, osiem rozdziałów i tak dalej. Choć może się to wydawać naiwnością, od dawna fascynowała mnie mądrość starożytnych, którzy przypisywali liczbie 8 wielką wartość. Symbolizuje ona znajdowanie się o jeden stopień nad naturalnym porządkiem świata i jego ograniczeniami (7 odnosi się do osiągnięcia pełni, a 8 ma poświadczать przekroczenie wszelkich barier). Kiedy kompletowałem materiał do niniejszej książki, liczba 8 ciągle pojawiała się w mojej głowie. Na początku nie był to zabieg celowy – zwyczajnie uznałem, że istnieje osiem podstawowych sposobów objawiania się stanów zapalnych. Zazwyczaj polecam stosowanie diety eliminacyjnej przez co najmniej osiem tygodni (lub cztery w przypadku łagodniejszego przebiegu choroby). Istnieje osiem niezdrowych nawyków żywieniowych, których należy się pozbyć. Ponadto chciałem napisać dokładnie osiem rozdziałów. Ta liczba stanowi myśl przewodnią książki – przekłada się nawet na jej aspekt duchowy. Ósemka odnosi się do ruchu wykraczającego poza ograniczenia. Z kolei mój program zachęca do znalezienia wyjątkowej drogi prowadzącej do osobistej wolności. Dzięki niemu będziesz mógł żyć swobodnie, cieszyć się zdrowiem i wspierać samopoczucie. Poznaj pokarmy, które sprzyjają lub szkodzą twojemu ciału. Potraktuj tę książkę jak podręcznik, który pokaże ci metody poprawy funkcjonowania własnego organizmu. Czy jesteś gotowy na zmiany? Czy chcesz wrócić na właściwe tory, odzyskać spokój ducha i osobistą wolność poprzez lepsze zrozumienie działania własnego ciała? Liczba 8 wskaże ci właściwą drogę.

BADAJ:

Odkryj spersonalizowany profil stanów zapalnych

Kiedy poznałeś już idee bioindywidualności i wiesz, czym jest stan zapalny, możesz bez wahania skupić się na sobie. Na tym etapie postarasz się zlokalizować istniejące zapalenie i określić jego intensywność. Czy doświadczasz nieprzyjemnych objawów takich jak nadwaga, bóle stawów, zamglenie umysłu, dolegliwości skórne i zaburzenia nastroju? Czy cierpisz na niestrawność lub czujesz nieodparty głód? Być może twój lekarz stwierdził, że masz zbyt wysoki poziom cholesterolu, wysokie ciśnienie lub nieprawidłowe stężenie cukru we krwi? Niezależnie od tego, czy twoje choroby zostały zdiagnozowane, ich rozwój jest konsekwencją pojawienia się określonych czynników. Aby zrozumieć powody wystąpienia objawów, musisz ustalić swój *bioindywidualny profil zapalny*. Medycynę funkcjonalną nazywa się również *medycyną systemową*. Z jakimi układami ciała wiązą się doświadczane przez ciebie symptomy? Zanim przejdę do odpowiedzi na to pytanie, chciałbym omówić obszary największego ryzyka. Czytając opis

każdego z nich, postaraj się skojarzyć swój obraz choroby z pracą któregoś układu. Oto one:

1. **Mózg i układ nerwowy.** Objawy obejmujące ten układ powstają, gdy istniejący stan zapalny zwiększył przepuszczalność bariery krew-mózg (w nawiązaniu do zespołu nieszczelnego jelita, zjawisko to można nazwać zespołem nieszczelnego mózgu) lub dochodzi do rozwoju takich objawów, jak zamglenie umysłu, depresja, stany lękowe, problemy z koncentracją, osłabienie pamięci i niepokój.
2. **Przewód pokarmowy,** w tym żołądek i jelito cienkie i grube. Zapalenie tego układu objawia się niestrawnością, zwiększeniem przepuszczalności wyściółki jelitowej (konsekwencją tego zjawiska jest rozwój ogólnoustrojowego zapalenia, a nawet choroby autoimmunologicznej), zaparciem, biegunką, bólem brzucha, wzdęciami i zgagą.
3. **Układ detoksykacyjny.** Działanie tego układu zależy od współpracy wątroby, nerek, pęcherzyka żółciowego i systemu limfatycznego. Kiedy dochodzi do rozwoju stanu zapalnego, nasza zdolność do neutralizacji produktów ubocznych przemiany materii może być osłabiona. Oznacza to, że niebezpieczne substancje mogą krążyć po całym ciele i powodować zaostrzenie objawów stanu zapalnego takich jak ból, wysypka oraz obrzęki dłoni, nóg i brzucha.
4. **Układ regulacji poziomu cukru/insuliny.** Ten ważny system ciała zależy od pracy wątroby, trzustki i komórkowych receptorów insulinowych. Kiedy stan zapalny zaatakuję wymienione organy, mogą pojawić się wahania poziomu cukru we krwi związane z nadmiarem insuliny. Konsekwencją tego zjawiska jest rozwój zespołu metabolicznego, stanu przedcukrzycowego lub cukrzycy typu 2. Lista objawów uszkodzenia tego układu obejmuje odczuwanie niekontrolowanego

głodu i pragnienia, szybki przyrost masy ciała, niemożność zrzucenia nadwagi i podwyższenie poziomu cukru we krwi, które może zostać wykryte przez każdego lekarza pierwszego kontaktu.

5. **Układ hormonalny.** System ten funkcjonuje dzięki komunikacji mózgu z gruczołami produkującymi hormony. Do wytworzenia się stanu zapalnego może dojść w obrębie każdego elementu układu. Zapalenie prowadzi do nieprawidłowego działania hormonów tarczycy, nadnerczy i gruczołów płciowych (jajników lub jąder). Uszkodzenie tych organów powoduje wiele objawów – począwszy od przerzedzenia włosów, wysuszania skóry i osłabienia paznokci, a skończywszy na doświadczaniu stanów lękowych, wahań nastroju, obniżenia libido lub zaburzeń menstruacji. Pamiętaj, że hormony wpływają na wiele aspektów zdrowia.
6. **Narządy ruchu,** w tym mięśnie, stawy i tkanka łączna. Zapalenie tego układu objawia się bólem i sztywnością stawów, bólem mięśni, zmęczeniem, rozwojem fibromialgii (choroba autoimmunologiczna) i wielu innych dolegliwości.
7. **Układ odpornościowy,** czyli system zawiadujący odpowiedzią na stan zapalny. Czasami jego elementy mogą atakować narządy, tkanki lub struktury organizmu, co prowadzi do rozwoju choroby autoimmunologicznej. Częstym powodem wystąpienia tego zjawiska jest obecność ostrego stanu zapalnego. Reakcja autoimmunologiczna może wpływać na funkcjonowanie wszystkich układów ciała – zwłaszcza na pracę układu pokarmowego (jak w przypadku celiakii lub zapalenia jelit), mózgu i układu nerwowego (jak w przypadku stwardnienia rozsianego), stawów i tkanki łącznej (jak w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów i tocznia), tarczycy (jak w przypadku choroby Hashimoto) oraz skóry.

8. **Zapalenia wielokrotne.** Tym mianem określa się reakcję zapalną obejmującą więcej niż jeden obszar ciała – to schorzenie często dotyka nieleczonych pacjentów.

Być może już na tym etapie potrafisz wskazać obszary występowania zapalenia. Niemniej za chwilę poznasz bardziej obiektywny sposób na zlokalizowanie interesującej nas dolegliwości. Już wkrótce będziesz mógł zidentyfikować miejsca najbardziej dotknięte chorobą, w których reakcja zapalna występowała w ciągu ostatnich kilku miesięcy. Poniższy kwestionariusz skupia się na objawach związanych z każdym z wyżej wymienionych obszarów. Zaznacz wszystko, co dotyczy twojej choroby. Na dalszym etapie pomożę ci prawidłowo zinterpretować wyniki. Dzięki temu będziesz mógł nazwać najbardziej problematyczny obszar (obszary).

Kwestionariusz spektrum zaburzeń zapalnych

Poniższy kwestionariusz pomoże ci umiejscowić w ciele stany zapalne, które odpowiadają za rozwój nieprzyjemnych objawów. Jego celem nie jest postawienie precyzyjnej diagnozy – ma on za zadanie ocenić intensywność i rodzaj reakcji zapalnej. Po odpowiedzeniu na wszystkie pytania będziesz mógł wybrać konkretny plan eliminacji i zestaw narzędzi terapeutycznych. Analizując każdą sekcję kwestionariusza, przypomnij sobie o dolegliwościach doświadczanych w ciągu *ostatnich trzech miesięcy*. Jeśli dawniej cierpiełeś na jakąś chorobę, z której zdążyłeś już się wyleczyć, nie pisz o niej. Stany zapalne potrafią zmieniać miejsce występowania. Oznacza to, że twoje dawne wzorce chorobowe mogą być już nieaktualne. Kiedy uda ci się zlokalizować aktywne zapalenia, zacznij stosować dietę eliminacyjną, która pomoże ci się uporać z wszystkimi objawami.



Mózg i układ nerwowy - ocena stanu zapalnego

	NIGDY: 0	RZADKO: 1	CZASAMI: 2	CZĘSTO: 3	ZAWSZE: 4
Czy zdarza ci się zapominać o tym, co robisz lub mówisz, gubić przedmioty, nie przychodzić na spotkania?					
Czy zdarza ci się być przygnębionym bez wyraźnego powodu? Czy masz problemy z motywacją i wykonywaniem czynności, które dawniej sprawiały ci radość?					
Czy odczuwasz niepokój lub martwisz się częściej niż zwykle? Czy doświadczasz stanów lękowych lub ataków paniki? A może przez cały czas jesteś zestresowany?					
Czy cierpisz na „zamglenie umysłu” lub miewasz problemy z koncentracją? Czy zmagasz się z wykonywaniem prostych czynności?					
Czy doświadczasz zaburzeń nastroju?					
Czy zdarza ci się wypowiadać słowa, których nie chcesz mówić? Czy mylisz nazwy przedmiotów i zauważasz to dopiero po ich wypowiedzeniu lub zwróceniu przez kogoś uwagi?					
Czy doświadczasz zaburzeń sensorycznych - odbierasz dźwięki, światło lub dotyk w nieprawidłowy sposób?					
Czy postawiono ci diagnozę (lub zauważasz objawy) lekkiego osłabienia zdolności kognitywnych? Czy członkowie twojej rodziny borykali się z demencją lub chorobą Alzheimera?					

MÓZG I UKŁAD NERWOWY, WYNIK: ----



Układ pokarmowy - ocena stanu zapalnego

	NIGDY: 0	RZADKO: 1	CZASAMI: 2	CZĘSTO: 3	ZAWSZE: 4
Czy często cierpisz na wzdęcia lub gazy? Czy po jedzeniu lub pomiędzy posiłkami twój brzuch wygląda, jakbyś był w ciąży?					
Czy cierpisz na biegunkę? Czy wydalasz luźny i wodnisty stolec, który może pojawiać się nagle?					
Czy cierpisz na zaparcia? Czy zdarza ci się nie wypróżnić przez ponad dwadzieścia cztery godziny? Czy twój stolec jest twardy, suchy, trudny do wydalenia i przypomina małe granulki?					
Czy cierpisz na naprzemienne biegunki i zaparcia, a twoje stolce są miękkie i łatwe do wydalenia?					
Czy miewasz zgagę lub kwaśny refluks? Czy wymienione dolegliwości pojawiają się po jedzeniu, na czczo i/lub w nocy?					
Czy twój język pokryty jest nalotem i/lub masz nieświeży oddech, który nie znika po zadbanu o higienę jamy ustnej?					
Czy po jedzeniu boli cię brzuch, masz skurcze lub mdłości? Czy potrafisz skojarzyć te objawy z konkretnym rodzajem pokarmu?					
Czy kiedy odczuwasz skrajne emocje, takie jak lęk, strach lub niepokój, cierpisz na rozstrój żołądka lub doświadczasz innych dolegliwości gastrycznych (takich jak gazy, wzdęcia lub biegunka)?					

UKŁAD POKARMOWY, WYNIK: ----



Układ detoksykacyjny - ocena stanu zapalnego

	NIGDY: 0	RZADKO: 1	CZASAMI: 2	CZĘSTO: 3	ZAWSZE: 4
Czy twoje ciało prawidłowo zatrzymuje wodę? Czy czasami czujesz się napuchnięty, masz ściągniętą skórę? Czy tego typu zmiany samopoczucia następują nagle i nie są spowodowane zmianą objętości tkanki tłuszczowej? Czy po naciśnięciu palcem podudzia na skórze pojawia się zagłębienie, które znika po kilku sekundach?					
Czy masa twojego ciała waha się w granicach dwóch kilogramów w przeciągu jednego dnia?					
Czy cierpisz na zdiagnozowane infekcje o charakterze przewlekłym, takie jak infekcje grzybicze, borelioza lub infekcje wirusowe?					
Czy czujesz się wyraźnie źle, nawet jeśli nie potrafisz skojarzyć tego wrażenia z żadnym konkretnym objawem?					
Czy twoja skóra lub białka oczu mają żółtawy odcień?					
Czy cierpisz na bóle brzucha, które nie mają związku z procesem trawienia? Dotyczy to zwłaszcza prawej górnej strony tułowia, jak również górnej części pleców i barku?					
Czy twój mocz miewa ciemnożółtą barwę, a twój stolec unosi się na wodzie?					
Czy doświadczasz swędzenia lub łuszczenia się skóry na dłoniach i/lub stopach? Czy w tych miejscach pojawia się wysypka?					

UKŁAD DETOKSYKACYJNY, WYNIK: ----



Układ regulacji poziom cukru/insuliny - ocena stanu zapalnego

	NIGDY: 0	RZADKO: 1	CZASAMI: 2	CZĘSTO: 3	ZAWSZE: 4
Czy po spożyciu posiłku i napełnieniu żołądka nadal odczuwasz głód cukru lub skrobi?					
Czy ostatnimi czasy odczuwasz wzmożony głód i/lub pragnienie? Czy częściej niż zwykle oddajesz mocz?					
Czy czasami zawodzi cię wzrok?					
Czy jesteś zmęczony, nawet jeśli zapewniasz sobie wystarczającą ilość snu? Czy po spożyciu posiłku zmęczenie znika?					
Czy doświadczasz zawrotów głowy? Kiedy nie jesz przez kilka godzin, czy czujesz się zdenerwowany lub drażliwy?					
Czy obwód twojej talii jest równy lub większy od obwodu bioder?					
Czy po ograniczeniu liczby spożywanych kalorii i/lub rozpoczęciu programu regularnych ćwiczeń nie możesz schudnąć?					
Czy twój poziom cukru we krwi wynosi 100 dl/ml lub więcej? Czy twój poziom hemoglobiny A1C wynosi 5,7 lub więcej? Czy cierpisz na zdiagnozowany stan przedcukrzycowy, zespół metaboliczny lub cukrzycę typu 2?					

UKŁAD REGULACJI POZIOMU CUKRU/INSULINY, WYNIK: ----



Układ hormonalny (endokrynologiczny) - ocena stanu zapalnego

	NIGDY: 0	RZADKO: 1	CZASAMI: 2	CZĘSTO: 3	ZAWSZE: 4
Czy odczuwasz zmęczenie i/ lub bóle głowy po południu i wieczorem? Czy te dolegliwości sprawiają, że kładziesz się późno spać?					
Czy po szybkim wstaniu kręci ci się w głowie?					
Czy często masz ochotę na słone potrawy?					
Czy twoje ręce i stopy są często zimne, nawet gdy przebywasz w ogrzonym pomieszczeniu?					
Czy odczuwasz nadmierną senność? Czy czujesz się, jakbyś mógł przespać całą dobę?					
Czy zewnętrzna strona twoich brwi jest mocno przerzedzona?					
Czy nie czujesz popędu płciowego? Czy rzadko jesteś „w nastroju”?					
Dla kobiet: Czy twoje miesiączki są nieregularne, bolesne lub nietypowo obfite? Dla mężczyzn: Czy w ostatnim czasie cierpiełeś na zaburzenia erekcji?					

UKŁAD HORMONALNY, WYNIK: ----



Narządy ruchu - ocena stanu zapalnego

	NIGDY: 0	RZADKO: 1	CZASAMI: 2	CZĘSTO: 3	ZAWSZE: 4
Czy doświadczasz okresowych, stałych lub nagłych bólów stawów? Czy nie potrafisz skojarzyć ich lokalizacji z jakimkolwiek urazem?					
Czy twoje stawy są nadmiernie ruchome lub giętkie?					
Czy często ulegasz wypadkom - skręcasz kostkę, potykasz się, upadasz lub upuszczasz trzymane przedmioty? Czy uważasz się za niezdarę? Czy często uszkadzasz sobie ścięgna i/lub więzadła?					
Czy twoje stawy ciągle trzeszczą lub zatrzymują się w połowie ruchu?					
Czy po przebudzeniu czujesz sztywność lub ból stawów i/ lub mięśni? Czy wspomniane dolegliwości dokuczają ci również pod koniec aktywnego dnia?					
Czy odczuwasz chroniczny ból, ucisk i napięcie szyi lub pleców?					
Czy cierpisz na częste kolkę, przypadkowe bóle lub ukłucia i/ lub drętwienie rąk i stóp? Czy doświadczasz promieniujących bólów rąk lub nóg?					
Czy w trakcie masażu odczuwasz ból pojawiający się zwłaszcza w okolicach rąk, nóg i pośladków?					

NARZĄDY RUCHU, WYNIK: ----

Układ odpornościowy - ocena stanu zapalnego

	NIGDY: 0	RZADKO: 1	CZASAMI: 2	CZĘSTO: 3	ZAWSZE: 4
Czy doświadczasz ekstremalnych reakcji na niektóre pokarmy, takich jak wymioty, biegunka, bóle, wypryski skórne lub dolegliwości neurologiczne (zamglenie umysłu lub ataki paniki)?					
Czy źle znosisz zmiany temperatury? Czy pod wpływem zimna twoje dłonie lub stopy zmieniają kolor na siny lub szary? Czy twoja skóra, usta lub oczy są niezwykle suche?					
Czy członkowie twojej rodziny cierpieli na choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, stwardnienie rozsiane, celiakia, zapalenie jelit/choroba Crohna lub choroba Hashimoto?					
Czy cierpisz na ból stawów, obrzęk i/lub drętwienie bądź mrowienie występujące po obu stronach ciała (w tym samym miejscu na obu rękach, łokciach, kolanach i/lub stopach)?					
Czy cierpisz na wysypki, przewlekły trądzik, nawracające zaczerwienienia lub trądzik torbielowaty występujący na twarzy lub innych częściach ciała?					
Czy cierpisz na skrajne i nieustające zmęczenie, które nie przechodzi po przespaniu nocy, zjedzeniu posiłku lub wykonaniu innych energetyzujących czynności?					

Czy cierpisz na niedające się wytłumaczyć osłabienie mięśni? Czy powłóczysz stopami lub częściej niż zwykle zdarza ci się upuścić trzymane przedmioty?					
Czy którykolwiek z wyżej wymienionych objawów pojawia się nagle - nieraz z dużą mocą - tylko po to, by po jakimś czasie zniknąć? Czy taka sekwencja zdarzeń powtarza się po upływie kilku dni, tygodni lub miesięcy?					

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY, WYNIK: ----

Aby poznać całkowity wynik kwestionariusza, zsumuj wszystkie uzyskane punkty. Zapisz liczbę w przeznaczonym do tego miejscu. Już wkrótce zrobisz użytek ze zdobytych informacji.

SUMA WYNIKÓW KWESTIONARIUSZA: ----

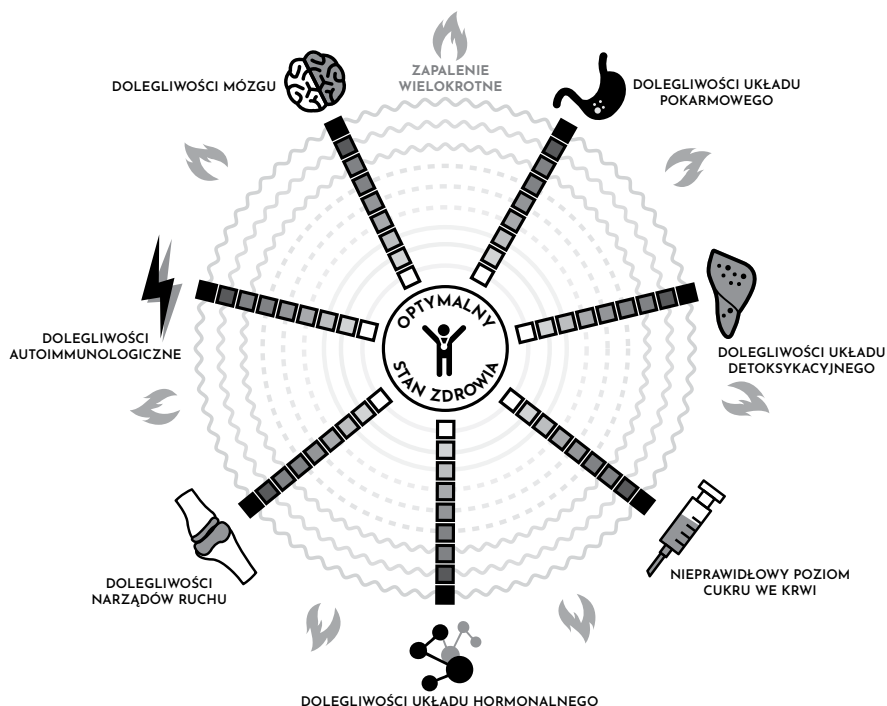
Zapalenia wielokrotne

Tę kategorię dolegliwości omówię w nieco inny sposób. Zapalenia wielokrotne nie dotyczą jednego układu ciała – obejmują narządy i struktury zaliczane do wielu systemów ludzkiego organizmu. Przyjrzyj się udzielonym odpowiedziom i sprawdź każdą z kategorii, w której zdobyłeś osiem lub więcej punktów:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mózg i układ nerwowy | <input type="checkbox"/> Układ detoksykacyjny |
| <input type="checkbox"/> Układ pokarmowy | <input type="checkbox"/> Układ hormonalny |
| <input type="checkbox"/> Narządy ruchu | <input type="checkbox"/> Układ odpornościowy |
| <input type="checkbox"/> Układ regulacji poziomu cukru/insuliny | |

Jeśli zaznaczyłeś więcej niż jedno z tych pól, cierpisz na zapalenie wielokrotne. Nie przejmuj się – wiele osób należy do tej kategorii pacjentów. Twoje ciało zмага się ze stanem zapalnym, który atakuje kilka jego obszarów. Musisz podjąć odpowiednie działania, zanim będzie za późno!

Następnie jeszcze raz wróć do wypełnionego kwestionariusza. Sprawdź, w którym obszarze doświadczasz największej liczby problemów. Weź również pod uwagę natężenie objawów stanu zapalnego. Twój wynik pozwoli ci wybrać właściwy program – korekcji lub eliminacji – oraz spersonalizowany zestaw narzędzi terapeutycznych.



W tym momencie powinieneś posiadać siedem wyników (po jednym za każdy obszar). W przypadku zapalenia wielokrotnego

wystarczy odpowiedź typu „tak lub nie”. Ponadto musisz znać sumę siedmiu wcześniejszych wyników, czyli całkowity wynik kwestionariusza. Aby ułatwić sobie wykorzystanie tych informacji, nanieś uzyskane liczby:

.....

TABELA WYNIKÓW

MÓZG I UKŁAD NERWOWY, WYNIK ----

UKŁAD POKARMOWY, WYNIK ----

UKŁAD DETOKSYKACYJNY, WYNIK ----

UKŁAD REGULACJI POZIOMU CUKRU/INSULINY,
WYNIK ----

UKŁAD HORMONALNY, WYNIK ----

NARZĄDY RUCHU, WYNIK ----

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY, WYNIK ----

ZAPALENIA WIELOKROTNE: Czy w jakiejś kategorii zdobyłeś osiem lub więcej punktów? Tak/Nie

CAŁKOWITY WYNIK KWESTIONARIUSZA ----

.....

Dolegliwości związane z każdym układem ciała mogą różnić się intensywnością. Twoje wyniki można zobrazować w następujący sposób:

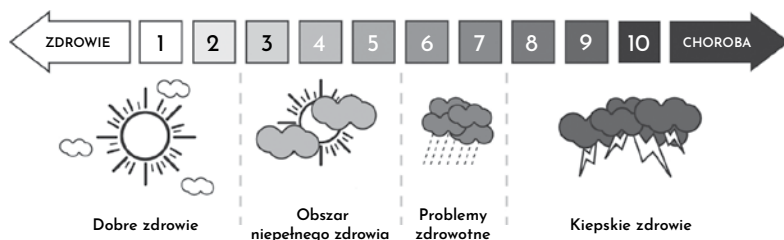
Pomiędzy 0 i 2: Gratulacje! W przypadku tego obszaru ciała nie doświadczasz prawie żadnych objawów zapalenia. Skoncentruj się na innym systemie organizmu.

Pomiędzy 3 i 5: Choć na danym obszarze doszło do rozwoju zapalenia, doświadczane objawy nie są uciążliwe i prawdopodobnie nie wpływają zbyt mocno na twój tryb życia. Uważaj jednak – nie

bez powodu nazywam ten stan obszarem niepełnego zdrowia – kiedy przez większość czasu czujemy się całkiem dobrze, przestajemy przejmować się zapaleniami. Jeśli nie zadbasz o siebie, obszary niepełnego zdrowia zaczną przeradzać się w poważne dolegliwości, a twoje ciało zacznie szwankować.

Pomiędzy 6 i 7: Choć istniejący stan zapalny nie jest bardzo ciężki, jego objawy są widoczne gołym okiem. Ten obszar zasługuje na twoją uwagę. Bez wątpienia doszło do rozwoju zapalenia, które zaczyna wpływać na działanie całego ciała.

Więcej niż 8: Obszary z punktacją 8 lub wyższą zostały dotknięte postępującym stanem zapalnym. To właśnie te układy powinny budzić twój niepokój.



Wybór właściwej drogi

Aby wybrać odpowiednią formę terapii, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

ZACZNIJ PROGRAM KOREKCJI, GDY:

- Tylko jeden układ twojego ciała zdobył 8 lub więcej punktów.
- Twój całkowity wynik kwestionariusza nie przekracza granicy 15 punktów.
- Chcesz zadbać o swoje zdrowie w sposób łatwy i możliwy do wykonania.

ZACZNIJ PROGRAM ELIMINACJI, GDY:

- Dwa lub więcej układów twojego ciała zdobyły 8 lub więcej punktów (twój bioindywidualny profil zapalenia to zapalenie wielokrotne).
- Twój całkowity wynik kwestionariusza wynosi 16 lub więcej punktów.
- Chcesz „pójść na całość” i czujesz gotowość do podjęcia walki ze stanem zapalnym.

Podsumujmy wynik kwestionariusza:

1. Twój bioindywidualny profil zapalenia to inaczej obszar, w którym uzyskałeś najwyższy wynik. To od niego zależy rodzaj zestawu narzędzi terapeutycznych. Poniżej zapisz nazwę najbardziej zagrożonego układu. Jeśli dwa lub więcej obszarów otrzymało taką samą liczbę punktów, wymień je wszystkie.
2. Twoja ścieżka to program, który zaczniesz stosować – korekcja lub eliminacja. To on decyduje o rodzaju twojego jadłospisu i planie posiłków. Poniżej zapisz nazwę wybranego programu.

.....

Mój bioindywidualny profil zapalenia

- najbardziej zagrożony obszar (obszary) - to:

Moją drogą jest (zakreśl właściwą opcję):

program korekcji/program eliminacji

.....

Na koniec wymień osiem najgorszych objawów choroby. Sporządzona lista przyda się na dalszym etapie terapii. Choć

możesz doświadczać większej liczby nieprzyjemnych dolegliwości, ogranicz się do ósemki – powinny mieć one poważny wpływ na twoje życie i zdrowie. Pomyśl o tym, co najbardziej ci przeszkadza. Czy są to bóle głowy, zaparcia, bóle stawów, zgaga, zmęczenie, stany lękowe, niemożność zrzucenia wagi, nieprawidłowe wyniki badań, a może coś innego? Jeśli nie możesz znaleźć ośmiu objawów, to wspaniale! Wymień tylko te, których naprawdę chcesz się pozbyć.



Osiem najgorszych objawów

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



Na tym etapie powinieneś znać już swój profil zapalenia i ścieżkę terapii. Udało ci się określić cele związane z eliminacją objawów i rozumiesz ideę bioindywidualności. To wspaniale! Od teraz wszystkie twoje działania będą sprzyjać twojemu zdrowiu. W następnym rozdziale przedstawiam spersonalizowany zestaw narzędzi terapeutycznych, który umożliwi ci podjęcie skutecznej walki z chorobą.

WPROWADŹ:

Twój progres i narzędzia

Za chwilę poznasz przebieg fazy eliminacyjnej obu programów oraz otrzymasz spersonalizowany zestaw narzędzi terapeutycznych składający się z dodatkowych protokołów, przepisów, porad i planu suplementacji. Wszystkie instrukcje powinny być zgodne z twoim bioindywidualnym profilem zapalenia. W następnym rozdziale szczegółowo omówię wszystkie proponowane działania.

Jeśli wybrałeś program korekcji

Na początku przyjrzyjmy się programowi korekcji. Przypominam, że wybór odpowiedniej ścieżki zależy od wyników kwestionariusza, który znajdziesz w poprzednim rozdziale książki.

Ścieżka programu korekcji

Jeśli zdecydowałeś się rozpocząć program korekcji, twój podstawowy plan będzie wyglądał następująco:

1. Wyeliminujesz z jadłospisu cztery produkty żywnościowe o działaniu zapalnym. Aby dostosować się do nowej diety, każdego dnia powstrzymasz się od spożycia jednego rodzaju pokarmu.
2. Następnie zaczniesz stosować czterotygodniową dietę przeciwapalną uwzględniającą zmianę stylu życia. W tym celu wyeliminujesz cztery (lub więcej) zapalne nawyki, które mają największy wpływ na stan twojego zdrowia.
3. Po upływie czterech tygodni zaczniesz ponownie przywracać wyeliminowane rodzaje pokarmów, w myśl stopniowego planu, który pomoże ci zidentyfikować najbardziej problematyczne produkty. Dopiero po ustaniu objawów stanu zapalnego zaczniesz dostrzegać prawdziwe reakcje na żywność.
4. Po zakończeniu diety eliminacyjnej opracujesz spersonalizowaną listę produktów spożywczych, które poprawiają funkcjonowanie twojego organizmu oraz zidentyfikujesz pokarmy, które nie sprzyjają twojemu zdrowiu.

Pokarmy, które musisz wyeliminować

Poniżej znajdziesz opisy czterech kategorii żywności, które zamierzasz stopniowo eliminować w trakcie czterodniowej fazy wstępnej. Po jej upływie nie powinieneś ich kosztować przez pełne cztery tygodnie. W przypadku większości z nas to właśnie te produkty odpowiadają za rozwój stanu zapalnego:

1. **Zboża.** Musisz wyeliminować z jadłospisu wszystkie produkty zbożowe (nawet te niezawierające glutenu). Po spożyciu tego rodzaju żywności wiele osób doświadcza reakcji zapalnych. Tylko dzięki eliminacji z diety wszelkich zbóż można określić, czy jesteś jedną z nich. Oznacza to tymczasowe powstrzymanie się od jedzenia pszenicy, żyta, jęczmienia, ryżu, kukurydzy, owsa, orkisz, komosy ryżowej i wszelkich produktów zawierających zboża w składzie.

2. **Nabiał zawiera laktozę i kazeinę.** Do tej grupy pokarmów zalicza się mleko pochodzenia zwierzęcego, jogurt, lody, ser i zabielać do kawy. Konsumpcja tego typu żywności często prowadzi do rozwoju stanów zapalnych. Chociaż na pierwszy rzut oka nabiał może ci nie szkodzić, dopiero po tymczasowym wyeliminowaniu go z jadłospisu dowiesz się o jego wpływie na twój organizm.
3. **Wszelkiego rodzaju substancje słodzące,** a zwłaszcza cukier trzcinowy, syrop kukurydziany i syrop z agawy. Do tej grupy dodatków smakowych zaliczamy również syrop klonowy, miód, syrop daktylowy, cukier kokosowy, stewię, owoce mniichów, alkohole cukrowe (przykładowo ksylitol) i inne rodzaje słodzików. Choć syntetyczne i przetworzone substancje słodzące częściej wywołują stany zapalne, po przeprowadzeniu diety eliminacyjnej może się okazać, że nie musisz rezygnować z bardziej naturalnych form cukru. Pamiętaj, że niektórzy nie powinni jeść żadnych produktów tego typu. Aby poznać preferencje własnego organizmu, musisz tymczasowo wyeliminować z diety substancje słodzące.
4. **Oleje zapalne,** a zwłaszcza olej kukurydziany, sojowy, rzepakowy, słonecznikowy, z pestek winogron i roślinny oraz przetworzone tłuszcze trans (produkty określane mianem „częściowo uwodornionych”), które mogą być źródłem reakcji zapalnych. Wyeliminuj je z diety, a następnie przystąp do ich stopniowego wprowadzania.

Jeśli wybrałeś program eliminacji

Następnie przeanalizujemy szczegóły programu eliminacji. Przypominam, że wybór odpowiedniej ścieżki zależy od wyników kwestionariusza, który znajdziesz w poprzednim rozdziale książki.

Ścieżka programu korekcji

Jeśli miałeś odwagę wybrać program eliminacji (zachęcony wynikiem kwestionariusza lub z własnej inicjatywy), twój plan będzie wyglądał następująco:

1. Wyeliminujesz z jadłospisu osiem produktów o działaniu zapalnym (w tym cztery wymienione powyżej). Pomoże ci to uderzyć w zapalenia ze zdwojoną siłą. Aby dostosować się do nowej diety, każdego dnia powstrzymasz się od spożycia jednego rodzaju pokarmu. Jak łatwo się domyślić, ten wstępny etap potrwa osiem dni.
2. Następnie zaczniesz stosować ośmioletnią dietę przeciwapalną uwzględniającą zmianę stylu życia. W tym celu wyeliminujesz aż osiem zapalnych nawyków, które mają największy wpływ na stan twojego zdrowia.
3. Po upływie ośmiu tygodni zaczniesz ponownie przywracać wyeliminowane rodzaje pokarmów, w myśl planu, który pomoże ci zidentyfikować najbardziej problematyczne produkty. Kiedy uda ci się złagodzić objawy stanu zapalnego, twoje ciało będzie bardzo uwrażliwione na zapalne pokarmy. Na tym etapie będziesz potrafił powiedzieć, co ci szkodzi.
4. Po zakończeniu diety eliminacyjnej opracujesz spersonalizowaną listę produktów spożywczych, które poprawiają funkcjonowanie twojego organizmu, oraz zidentyfikujesz pokarmy, które nie sprzyjają twojemu zdrowiu.

Pokarmy, które musisz wyeliminować

Zaczniesz od eliminacji z jadłospisu produktów, których opis znajdziesz na stronach 68-69. Dodatkowo skupisz się na czterech kolejnych rodzajach żywności. Dzięki temu poradzisz sobie

z zapaleniem i wkroczysz na drogę prowadzącą ku zdrowiu. Oto lista ośmiu produktów o działaniu zapalnym, z których musisz zrezygnować (tymczasowo):

1. **Zboża.**
2. **Nabiał.**
3. **Substancje słodzące.**
4. **Oleje zapalne.**
5. **Warzywa strączkowe**, takie jak soczewica, fasola biała, czarna i pinto, orzeszki ziemne oraz wszelkie formy soi. Produkty tego typu zawierają lektyny, fityniany i inne białka o charakterze zapalnym¹. Choć po spożyciu warzyw strączkowych niektóre osoby czują się całkiem dobrze, inni powinni mieć się na baczności. Preferencje własnego organizmu poznasz dopiero na etapie reintrodukcji.
6. **Orzechy i nasiona**, takie jak migdały, nerkowce, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nasiona słonecznika, pestki dyni i sezam. Niektóre osoby mają problemy z ich trawieniem (zwłaszcza niewymoczonych orzechów). Co więcej, produkty tego typu zawierają te same związki o charakterze zapalnym co warzywa strączkowe.
7. **Jaja**, zarówno białko, jak i żółtko. Choć moje ciało i podniebienie uwielbia jajka, wiele osób nie toleruje albuminy. Inni mogą być wrażliwi na podobne związki występujące w jajach. Po przejściu fazy eliminacyjnej poznasz preferencje własnego ciała.
8. **Rośliny z rodziny psiankowatych**, takie jak wszelkiego typu pomidory, słodka i ostra papryka, ziemniaki, bakłażany i jagody goji. Tego typu produkty zawierają alkaloidy, które mogą wywoływać rozwój stanu zapalnego. Niewykluczone, że jesteś wrażliwy na te związki.



Kofeina i alkohol

Być może zaskoczyło cię, że przy okazji omawiania programów korekcji i eliminacji nie wspomniałem o zaprzestaniu spożywania kofeiny i alkoholu. Tak naprawdę to chcę, abyś z nich zrezygnował. Nie dodałem ich do listy zakazanych produktów tylko dlatego, że nie są to prawdziwe pokarmy. Obie używki mogą wywoływać stany zapalne na wiele sposobów. Przede wszystkim kofeina może wpływać na komunikację zachodzącą pomiędzy mózgiem a nadnerczami. Z kolei spożycie alkoholu jest dodatkowym obciążeniem dla wątroby. Z uwagi na to, że twoim celem powinno być złagodzenie objawów stanów zapalnych atakujących oba wymienione obszary, postaraj się zrezygnować z konsumpcji kofeiny i alkoholu. Nie martw się - nie oznacza to, że przez resztę życia będziesz odmawiał sobie wypicia kieliszka wina czy filiżanki kawy. Podczas fazy reintegracji możesz przywrócić niewielkie ilości tych napojów do jadłospisu i przetestować własne reakcje. Zanim będziesz mógł to zrobić, musisz zrezygnować z nich na jakiś czas.

Istnieje tylko jeden wyjątek od tej zasady. Każdego dnia możesz cieszyć się aż czterema filiżankami ekologicznej zielonej lub białej herbaty, która ma działanie przeciwzapalne. Zawiera ona tylko niewielkie ilości kofeiny. Dzięki temu konsumpcja zielonej herbaty może pomóc osobom przyzwyczajonym

do tej substancji (patrz kawa), którzy mogą cierpieć na ból głowy po wyeliminowaniu z diety swojego ulubionego napoju.

.....

Informacje dla vegetarian i vegan

Rozmawiałem z wieloma pacjentami stosującymi dietę wegetariańską lub wegańską. Jak wspomniałem w mojej książce *Keto-tarianin*, sam byłem weganinem przez dziesięć lat. Doskonale rozumiem i szanuję idee przemawiające za stosowaniem tego typu jadłospisów. Nigdy nie starałbym przekonać cię do porzucenia poglądów na tę kwestię ani nie lekceważyłbym twojego punktu widzenia. Jednakże jeśli w fazie eliminacji nie będziesz spożywać białka zwierzęcego, możesz nie dostarczać swojemu organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Choć nie jestem przeciwnikiem diety roślinnej, wiele rodzajów pokarmów spożywanych przez vegetarian i vegan (takich jak zboża, warzywa strączkowe, orzechy, nasiona i rośliny z rodziny psiankowatych) może wywoływać stan zapalny. Aby doświadczyć złagodzenia nieprzyjemnych objawów i zidentyfikować szkodliwe typy żywności, być może będziesz musiał zmienić swoje przekonania. Chciałbym, abyś dobrze zastanowił się nad tą kwestią.

Z własnego doświadczenia wiem, że ludzie rezygnują ze spożycia mięsa i wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego z powodów religijnych, etycznych lub zdrowotnych. Decyzja o przejściu na vegetarianizm lub weganizm może również

wynikać z potrzeby zmiany stylu życia. Na początku omówię sytuację osób stosujących dietę roślinną, które mogą rozważyć tymczasową modyfikację swoich przekonań w celu naprawy zdrowia.

Jeśli potrafisz się dostosować

Wielu wegetarian i wegan, z którymi pracowałem, zawitało do mojego gabinetu w momencie przeżywania prawdziwego kryzysu zdrowotnego. Aby poczuć się lepiej, byli oni skłonni przyznać, że stosowana dieta nie jest najlepsza dla ich organizmu. W wegetariańskim lub wegańskim stylu życia nie ma nic złego. Choć obie diety potrafią przywrócić zdrowie wielu osobom, ich stosowanie nie działa na wszystkich w ten sam sposób. Wiąże się to ze zjawiskiem bioindywidualności.

Odwiedzający mnie pacjenci borykają się z licznymi problemami. Kiedy ktoś skarży się na swój stan zdrowia, najlepszym rozwiązaniem jest zmiana diety. Jeśli chcesz poczuć się inaczej, musisz działać w odmienny sposób. Wielu wegetarian zapewnia swojemu organizmowi dostęp do białka, jedząc jaja i nabiał. Wymienione produkty mogą wywoływać reakcje zapalne. Wegetarianie często konsumują zbyt dużo węglowodanów oraz pokarmów zawierających lektyny i fitiny (zboża, orzechy, nasiona i warzywa strączkowe), które nie potrafią dostatecznie odżywić naszego organizmu. Nie sposób żywić się powietrzem i kostkami lodu. Jeśli chcesz wyeliminować z jadłospisu najbardziej zapalne rodzaje żywności i złagodzić objawy stanów zapalnych, twoje opcje są ograniczone. Oznacza to, że być może będziesz musiał zacząć jeść produkty pochodzenia zwierzęcego (nie rezygnując z diety opartej na roślinach).

Pamiętaj, że po pewnym czasie będziesz mógł wrócić do dawnych nawyków.

Celem zindywidualizowanego programu eliminacji jest obiektywna ocena konsumowanej żywności. Pamiętaj jednak, że ten rodzaj ekspe-

rymentu nie dostarczy ci informacji, które będą zawsze aktualne. Być może okaże się, że po zidentyfikowaniu i eliminacji konkretnego produktu o charakterze zapalnym dieta wegetariańska lub wegańska będzie ci służyć. Niewykluczone, że kiedy uda ci się przeformułować własny jadłospis, twoje ciało zacznie funkcjonować zdecydowanie lepiej. Jeżeli nie możesz zdobyć się na elastyczność, wykręcie problematycznych elementów diety i stylu życia będzie o wiele trudniejsze. Ponadto w przypadku, gdy twoja lista dopuszczalnych pokarmów będzie tak ograniczona, że nie będziesz mógł przyrządzić z nich zbilansowanego posiłku, twoje ciało nie będzie otrzymywać niezbędnych składników pokarmowych i nie uda ci się poprawić stanu własnego zdrowia.

Zachęcam cię do spróbowania białka pochodzenia zwierzęcego – nawet jeśli jako osoba odżywiająca się głównie roślinami zdecydujesz się tylko na niektóre ryby i/lub owoce morza. Za moją radą nie stoi żadna ukryta koncepcja lub system wartości. Pragnę jedynie, abyś odkrył preferencje własnego organizmu, co pomoże ci poprawić stan twojego zdrowia. Mięso nie musi być składnikiem każdego posiłku. Pamiętaj, że w trakcie fazy reintrodukcji wrócisz do spożywania wegańskich i wegetariańskich potraw, które tak dobrze znasz.

• • • • •

Jeśli chcesz poczuć się
inaczej, musisz działać
w odmienny sposób.

• • • • •

Jeśli nie możesz spożywać produktów pochodzenia zwierzęcego

Jeśli z jakichś powodów sprzeciwiasz się spożywaniu jakichkolwiek produktów pochodzenia zwierzęcego, doskonale cię rozumiem. Pamiętaj, że nadal możesz pokonać stany zapalne. Będzie to jednak wymagało kilku poświęceń. Choć efekty programu mogą nie być tak wyraźne i jednoznaczne, prawdopodobnie nadal uda ci się odkryć cenne informacje dotyczące funkcjonowania twojego organizmu. Jeśli kategorycznie odmawiasz spożywania produktów pochodzenia zwierzęcego, postaraj się zmodyfikować swój plan w następujący sposób:

1. Nawet jeśli wyniki twojego kwestionariusza wskazują na potrzebę zastosowania programu eliminacji, ogranicz się do programu korekcji. Na początku musisz poznać reakcje własnego ciała. Choć proponowane działania pozwolą ci złagodzić objawy stanu zapalnego, nie będziesz musiał rezygnować z konsumpcji warzyw strączkowych, sfermentowanej soi w postaci tempehu i natto, orzechów, nasion lub jaj. Nawet czterotygodniowa terapia zrobi wielką różnicę.
2. Możesz też zastosować program eliminacji, ale pozwalać sobie na spożywanie niewielkich ilości warzyw strączkowych, orzechów i nasion.
3. Przed ugotowaniem (lub przed suszeniem w odwadniaczu w przypadku orzechów i nasion) wymocz warzywa strączkowe, orzechy i nasiona w przefiltrowanej wodzie przez co najmniej osiem godzin. Dzięki temu wypłuczysz z nich związki o działaniu zapalnym (lektyny i fityny). Dobrym pomysłem jest również gotowanie fasoli, soczewicy i innych warzyw strączkowych w szybkowarze. Dzięki temu pozbędziesz się potencjalnie szkodliwych substancji, takich jak lektyny i kwasy fitynowe.

4. Niezależnie od wybranego planu jedz jak najwięcej zielonych warzyw liściastych. Ich konsumpcja wyraźnie łagodzi objawy stanów zapalnych.
5. Aby ustabilizować poziom cukru we krwi, zastąp białko zwierzęce owocami zawierającymi niewielkie ilości fruktozy. Ich pełną listę znajdziesz na stronie 137.
6. Dobrym źródłem białka są produkty wytwarzane z organicznej i niemodyfikowanej genetycznie soi, takie jak tempeh lub natto. Spróbuj również tofu składającego się z nasion konopi. (Unikaj spożywania przetworzonych i pakowanych wegetariańskich „burgerów” i „hot dogów”, jak również sfermentowanych produktów typu tofu i napojów sojowych). Innym dopuszczalnym pokarmem są organiczne nasiona edamame.
7. Spożywaj duże ilości zdrowych tłuszczów z roślin. Znajdziesz je w orzechach kokosowych, awokado i oliwkach (stosuj wytwarzane z nich oleje). Wprowadź do diety produkty takie jak mleko i jogurty wytwarzane z kokosów i migdałów (niesłodzone).
8. W fazie reintrodukcji możesz odkryć, że niektóre rodzaje zbóż sprzyjają funkcjonowaniu twojego ciała. Niemniej na jakiś czas powstrzymaj się od przywracania ich do jadłospisu. To samo dotyczy nabiału. Pamiętaj, że wszystkie restrykcje wymienione przy okazji omawiania programu korekcji obowiązują w fazie eliminacji.

Jeśli po upływie czterech tygodni nadal nie czujesz się lepiej:

- Przyjrzyj się swoim źródłom białka. Jeśli dopuściłeś spożycie soi, czy jadłeś jedynie organiczne, niemodyfikowane genetycznie produkty takie jak tempeh i natto? Jeśli twoja odpowiedź brzmi „nie”, bądź bardziej ostrożny lub wyeliminuj z diety

wszystkie produkty sojowe. Być może to one są źródłem twoich kłopotów.

- Jeśli jesz jaja, pomyśl o wyeliminowaniu z diety białek, które zawierają duże ilości potencjalnie zapalnych albumin. Alternatywnie możesz całkowicie zrezygnować z konsumpcji jaj.
- Jeśli jesz dużo orzechów i nasion, czy pamiętasz o konieczności ich namoczenia? Postępuj w ten sposób za każdym razem. Jeśli to nie pomaga, spróbuj przez kilka dni obejść się bez tych przekąsek i obserwuj zachodzące zmiany.
- Być może jesz zbyt dużo warzyw strączkowych, na które twój organizm źle reaguje. Wyeliminuj je z diety na kilka dni. Zamiast nich możesz posilać się zupą przyrządzoną z grzybów, imbiru i/ lub galangalu, ziół, przypraw oraz zmiksowanych warzyw, które powinny łagodnie przejść przez twój przewód pokarmowy.
- Alternatywnie spróbuj zidentyfikować konkretne warzywa strączkowe, które nie pogarszają twojego stanu zdrowia. Przed spożyciem nie zapomnij ich najpierw namoczyć! Dobrze wymoczone lub ugotowane w wolnowarze rośliny takie jak soczewica i fasola mung są zazwyczaj mniej szkodliwe niż inne warzywa strączkowe w rodzaju czarnej fasoli lub fasoli pinto.

Bioindywidualne zestawy narzędzi

Wybór zestawu narzędzi terapeutycznych zależy od twojego bioindywidualnego profilu zapalenia (patrz strona 63). Zapoznaj się z opisem procedur, które najbardziej odpowiadają twoim potrzebom zdrowotnym (wróć do wyników kwestionariusza). Dzięki nim uzyskasz przewagę nad istniejącym stanem zapalnym. Aby mieć swój plan zawsze pod ręką, zrób kserokopię wybranych stron lub posłuż się zakładką. Pamiętaj, że będziesz do

nich wracał. Choć dodatkowe terapie, które znajdziesz w zestawie, są opcjonalne, z pewnością zwiększą one skuteczność walki z zapaleniem. Wymienione suplementy i produkty żywnościowe znajdziesz w większości sklepów ze zdrową żywnością. Możesz je również zamówić przez internet. Zapoznaj się z asortymentem najbliższego sklepu ze zdrową żywnością. Wypytaj jego pracowników o najlepsze produkty lub przeczytaj opinie innych klientów w Internecie. Na rynku przez cały czas pojawiają się nowe produkty. Właśnie dlatego tak ważne jest korzystanie z rad bardziej doświadczonych konsumentów.

Mózg/układ nerwowy – zestaw narzędzi terapeutycznych

Czy twój mózg i układ nerwowy płoną? Objawy stanu zapalnego mózgu obejmują zamglenie umysłu, brak koncentracji i skupienia, wahania nastroju, stany lękowe i/lub depresję oraz zaniki pamięci. Utrzymujący się stan zapalny tego organu może upośledzać funkcje poznawcze i prowadzić do rozwoju demencji, schorzeń autoimmunologicznych lub neurologicznych, takich jak choroba Parkinsona, która często dotyka osoby obciążone genetycznie. Powodem wystąpienia wymienionych problemów może być zwiększona przepuszczalność bariery krew-mózg. To groźne zjawisko często łączy się z zespołem nieszczelnego jelita. W obu przypadkach uszkodzeniu ulega bariera oddzielająca układ pokarmowy i mózg od krwi. Konsekwencją zwiększenia przepuszczalności tych organów jest przenikanie endotoksyn bakteryjnych zwanych lipopolisacharydami (LPS), które uruchamiają reakcje zapalne.

Ten zestaw narzędzi terapeutycznych zawiera propozycje potraw oraz porady, które pomogą ci złagodzić objawy zapalenia mózgu. Niewykluczone, że twoje samopoczucie i koncentracja

poprawią się już po kilku dniach od rozpoczęcia programu. To jest twój plan. Korzystaj z niego tak często, jak możesz.

1. **Dzikię ryby.** Ich mięso zawiera duże ilości poprawiających pracę mózgu kwasów dokozaheksaenowego (DHA) i omega-3².
2. **Olej MCT.** Te biologicznie aktywne tłuszcze pochodzące z oleju kokosowego i palmowego wpływają pozytywnie na funkcje poznawcze³.
3. **Soplówka jeżowata.** Ten leczniczy grzyb zawiera czynniki wzrostu nerwów (NGF), które sprzyjają regeneracji neuronów i chronią tkankę mózgu⁴.
4. **Mucuna pruriens.** To wykorzystywane w medycynie ajurwedyjskiej zioło poprawia funkcjonowanie centralnego i obwodowego układu nerwowego oraz zmniejsza poziom stresu. Ponadto zawiera ono prekursor dopaminy zwany L-DOPA^{5,6}. Inną nazwą tego zioła jest kapikacchu.
5. **Olej z kryla.** Jest nawet zdrowszy od oleju rybnego. W porównaniu z tym ostatnim zawiera 50 razy więcej przeciwutleniającej astaksantyny. Co więcej, opisywany suplement posiada w składzie fosfolipidy zwane fosfatydylocholiną i fosfatydyloseryną, które wspomagają pracę mózgu i nerwów^{7,8}.
6. **Magnez.** Wpływa na działanie receptorów mózgu, które odpowiadają za sprawność uczenia się i zapamiętywania. Ten pierwiastek zwiększa neuroplastyczność i klarowność umysłu^{9,10}. Przyjmowanie niedostatecznej ilości magnezu może prowadzić do rozwoju wielu problemów nautologicznych, takich jak stany lękowe, depresja, ADHD, migrena i zamglenie umysłu. Najlepiej przyswajalnymi formami tego pierwiastka są glicynian i treonian magnezu. Ich przyjmowanie uspokaja umysł i poprawia działanie funkcji poznawczych.
7. **Ćwiczenia aerobowe.** Zwiększają produkcję BDNF (neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego), a także

poprawiają pamięć i działanie funkcji poznawczych^{11,12}. Ćwicz co najmniej 30 minut przez sześć dni w tygodniu.

8. **Korzeń waleriany.** Zawiera on kwas walerenowy, który wpływa na działanie neuroprzekaźnika GABA¹³. Neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego (BDNF) jest białkiem, które wspomaga wzrost i funkcjonowanie neuronów¹⁴. Odpowiednie stężenie GABA chroni przed zmniejszeniem poziomu BDNF¹⁵, które może prowadzić do rozwoju zaburzeń pamięci i choroby Alzheimera¹⁶.

Mantra: *Moje myśli wychodzą naprzeciw zdrowiu. Każdego dnia staję się szczęśliwszy, a mój umysł nabiera jasności.*

W ciągu dnia powtarzaj powyższą mantrę. Możesz do robić po cichu lub na głos. Codziennie rano i/lub wieczorem usiądź wygodnie na 5-15 minut i zajmij się tą formą medytacji.

Układ pokarmowy – zestaw narzędzi terapeutycznych

Moim zdaniem niemal wszyscy pacjenci doświadczający przewlekłych dolegliwości cierpią na zapalenie jelit, które prowadzi do rozregulowania działania układu pokarmowego. Osoby, które przychodzą do mojego gabinetu, najczęściej skarżą się na zaparcia, biegunki, zespół jelita drażliwego (IBS), zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO), wzdęcia i chorobę refluksową przełyku. Konsekwencjami rozwoju przewlekłych schorzeń dotyczących układu pokarmowy mogą być uszkodzenia przełyku spowodowane długotrwałym działaniem kwasu żołądkowego, wrzody żołądka lub jelit, a także rozluźnienie wyściółki jelitowej, czyli zespół nieszczelnego jelita. Ten ostatni jest częstą przyczyną rozwoju chorób autoimmunologicznych.

Złagodzenie objawów stanu zapalnego, który zaatakował układ pokarmowy, może poprawić funkcjonowanie całego organizmu. Zapoznaj się ze swoim osobistym zestawem narzędzi terapeutycznych. Nie bój się go wypróbować – korzystaj z moich rad przy każdej nadarzającej się okazji.

1. **Gotowane warzywa.** Zrezygnuj ze spożycia surowych warzyw. Ugotowane rośliny są bardziej lekkostrawne. Zblendowane warzywa możesz dodać do zup lub potraw.
2. **Wywar z kości i bulion galangalowy.** Gotuj wywar z kości (patrz strona 283) nie dłużej niż osiem godzin. Aby obniżyć liczbę zapalnych histamin, które powstają w czasie gotowania, użyj naczynia ciśnieniowego. Wegetariański bulion galangalowy (patrz strona 284) zawiera korzeń rośliny spokrewnionej z imbirem. Obie potrawy mają działanie przeciwzapalne i łagodzą podrażnienie jelit. Jeśli nie przepadasz za takimi wywarami, na ich bazie przygotujesz wspaniałe zupy. Spróbuj obu propozycji. Ich przygotowanie jest niezwykle proste.
3. **Fermentowane warzywa i napoje.** Potrawy takie jak kapusta kiszona i kimchi oraz napoje takie jak mleko lub kefir kokosowy, kwas buraczany i kombucha zawierają pożyteczne bakterie, które wspomagają pracę flory jelitowej¹⁷. (Unikaj słodzonych wersji wymienionych napojów).
4. **Probiotyki.** Ich przyjmowanie pomaga przywrócić równowagę bakterii żyjących w przewodzie pokarmowym. Aby uzyskać jak najwięcej korzyści zdrowotnych, naprzemiennie używaj różnych preparatów tego typu^{18,19}.
5. **L-glutamina.** Ten pożyteczny aminokwas przyspiesza gojenie się wyściółki jelitowej^{20,21}.
6. **Enzymy trawienne, takie jak betaina HCL z pepsyną i żółcią wołową.** Preparaty tego typu przyspieszają trawienie białek i tłuszczów w trakcie procesu regeneracji jelit.

7. **Lukrecja deglicyryzowana.** Korzeń tej rośliny łagodzi podrażnienia wyściółki jelitowej będące konsekwencją rozwoju stanu zapalnego.
8. **Wiąz czerwony w proszku.** To doskonałe lekarstwo łagodzi objawy zespołu jelita drażliwego, takie jak skurcze, wzdęcia i gazy²². Preparat regeneruje również wyściółkę jelitową.

Mantra: *Zachowuję doskonałą równowagę i ufam swoim jelitom.*

W ciągu dnia powtarzaj powyższą mantrę. Możesz to robić po cichu lub na głos. Codziennie rano i/lub wieczorem usiądź wygodnie na 5-15 minut i zajmij się tą formą medytacji. Mantra zwiększa zaufanie do leczniczej pracy własnych jelit. Ponadto rozwija ona intuicję, czyli mądrość trzewi.

Układ detoksykacyjny – zestaw narzędzi terapeutycznych

Procesy detoksykacyjne zachodzą w wątrobie, elementach układu limfatycznego, nerkach i pęcherzyku żółciowym. Wymienione organy przetwarzają i usuwają toksyny, takie jak alkohol, leki, pestycydy i zanieczyszczenia oraz szkodliwe produkty przemiany materii. Jeśli ten system ulegnie uszkodzeniu przez istniejący stan zapalny, szkodliwe substancje trafiają z powrotem do krwiobiegu. Konsekwencją tego zjawiska jest rozwój kolejnych zapaleń. Jeśli po wypełnieniu kwestionariusza odkryłeś, że twój układ detoksykacyjny nie działa tak, jak powinien, możesz cierpieć na niewydolność naczyń chłonnych, stłuszczenie wątroby, schorzenia pęcherzyka żółciowego lub wszelkiego rodzaju zatrucia. Niewykluczone, że toksyny krążą po twoim ciele zbyt długo i uszkadzają poszczególne narządy i układy. Omawiany profil zapalenia dotyczy również osób zmagających się z boreliozą, infekcjami

grzybicznymi, alkoholizmem, nadużywaniem leków na receptę i substancji odurzających. Postaraj się jak najszybciej złagodzić objawy stanu zapalnego, który atakuje wątrobę, układ limfatyczny lub pęcherzyk żółciowy. Pomoże ci w tym poniższy zestaw narzędzi terapeutycznych. Dzięki niemu uwolnisz swoje ciało do zalegających w jego wnętrzu śmieci.

1. **Napar z mniszka lekarskiego.** Ten naturalny napój oczyszcza wątrobę. W jego skład wchodzi witaminy z grupy B, które poprawiają wydolność procesów metylacji i detoksykacji²³.
2. **Spirulina w proszku.** Te algi posiadają silne właściwości detoksykacyjne²⁴.
3. **Kwiat koniczyzny w proszku lub w formie suplementu.** Preparaty tego typu wspomagają funkcjonowanie wątroby i przyspieszają procesy detoksykacyjne.
4. **Ostropest plamisty w formie naparu lub suplementu.** To zioło pomaga zmniejszyć nagromadzenie metali ciężkich^{25,26}.
5. **Pietruszka i kolendra.** Pomagają zmniejszyć ilość nagromadzonych metali ciężkich takich jak ołów i rtęć. Zarówno świeże, jak i suszone zioła są doskonałym dodatkiem do potraw.
6. **Warzywa bogate w związki siarki.** Do tego rodzaju roślin zalicza się czosnek, cebulę, brukselkę, kapustę, kalafior, brokuły i kielki brokułów. Ich spożycie pomaga wątrobie w przetwarzaniu oraz usuwaniu toksyn i metali ciężkich. Warto wiedzieć, że kielki brokułów są jeszcze zdrowsze od samych brokułów. Dzięki zawartości sulforafanu przyspieszają one procesy detoksykacji. Postaraj się włączyć powyższe warzywa do codziennej diety.
7. **Zielone warzywa liściaste.** Do tego rodzaju roślin zaliczamy jarmuż, szpinak i boćwinę. Zielone warzywa liściaste zawierają kwas foliowy, który umożliwia zachodzenie procesów detoksykacyjnych. Ponadto spożycie gorzkich w smaku warzyw,

takich jak niektóre odmiany kapusty warzywnej, gorczyca i rukola, wspomaga pracę wątroby.

8. **Szczotkowanie na sucho.** W handlu dostępne są specjalne suche szczotki przeznaczone do masowania skóry przed wejściem pod prysznic. Powierzchnię nóg i ramion należy szczotkować w kierunku środka ciała. Z kolei tułów przetrzyj w stronę pach i pachwin lub w kierunku środka, gdzie zlokalizowana jest większość węzłów chłonnych. Codzienne szczotkowanie na sucho poprawia funkcjonowanie układu limfatycznego oraz wypłukuje nadmiar płynów i limfy wraz z obecnymi w nich substancjami odpadowymi. Dzięki temu prostemu zabiegowi pozbędziesz się spuchniętego wyglądu, który wskazuje na nagromadzenie limfy. Szczotkuj ciało przed każdym prysznicem lub kąpielą.

Mantra: *Pozwalam sobie na powrót do zdrowia i stanu natury. Jestem całkowicie czysty.*

W ciągu dnia powtarzaj powyższą mantrę. Możesz do robić po cichu lub na głos. Codziennie rano i/lub wieczorem usiądź wygodnie na 5-15 minut i zajmij się tą formą medytacji. Ta mantra pomoże ci oczyścić ciało, umysł i ducha.

Układ regulacji poziomu cukru/insuliny – zestaw narzędzi terapeutycznych

Jeśli twój poziom cukru we krwi jest zbyt wysoki, istnieje spore ryzyko, że zachorujesz na którąś z form insulinooporności: zespół metaboliczny, stan przedcukrzycowy, otyłość lub pełnoobjawową cukrzycę typu 2. Co gorsza, z wymienionymi dolegliwościami wiązać się liczne powikłania, takie jak nerwobóle, choroby układu

krążenia, uszkodzenia nerek i osłabienie wzroku. Cukrzyca to poważna choroba. Statystycznie skraca ona życie pacjenta aż o dziesięć lat. Niektórzy naukowcy uważają, że połowa wszystkich obywateli Stanów Zjednoczonych cierpi na jakąś formę insulinooporności. Za wahania poziomu cukru mogą odpowiadać rozwijające się stany zapalne wątroby i osłabienie receptorów insulinowych tego organu, które przestają spełniać swoją funkcję. Aby zrównoważyć stężenie glukozy we krwi oraz zwalczyć niebezpieczne zapalenie wątroby, należy przyjrzeć się własnej diecie. Jeśli wyniki twojego kwestionariusza wskazują na istnienie nieprawidłowości w tym obszarze, musisz przywrócić równowagę gospodarki cukrowej. Pomoże ci w tym twój osobisty zestaw narzędzi terapeutycznych.

1. **Cynamon.** Spróbuj herbaty cynamonowej oraz posyp przyprawą ulubione ciepłe napoje, owoce lub potrawy. Kora cynamonowca zawiera proantocyjanidyny, które zwiększają aktywność sygnalizacyjną insuliny w komórkach tłuszczowych. W przypadku osób cierpiących na cukrzycę typu 2 cynamon obniża poziom cukru i trójglicerydów²⁷.
2. **Grzyby reishi.** Tego typu preparaty sprzedawane są w formie naparu, proszku lub suszonych części grzyba. Ich przyjmowanie pomaga obniżyć poziom cukru we krwi poprzez regulację stężenia alfa-glukozydazy – enzymu odpowiedzialnego za przekształcenie skrobi na cukry proste²⁸.
3. **Berberyna.** Preparaty o tej nazwie zawierają alkaloid pochodzenia roślinnego wykorzystywany przez adeptów medycyny chińskiej. Berberyna opóźnia rozkład węglowodanów na cukry²⁹ i pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi. Według wyników badania, w którym wzięli udział chorzy na cukrzycę, preparat okazał się równie skuteczny, jak metformina³⁰.

4. **Matcha.** Ta forma zielonej herbaty zawiera związek zwany galusanem epigallokatechiny (EGCG), który pomaga w regulacji poziomu cukru we krwi³¹. Picie matchy jest doskonałym sposobem na zwiększenie przyswajania EGCG.
5. **D-chiro-inozytol.** Ten cenny składnik odżywczy wpływa na działanie insuliny i zmniejsza efekt insulinooporności³².
6. **Ocet jabłkowy.** Ten popularny składnik potraw zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę i wpływa na przetwarzanie glukozy³³. Co więcej, ocet zmniejsza poziom cukru we krwi, który utrzymuje się na czczo³⁴.
7. **Warzywa bogate w błonnik.** Błonnik pochodzący z pełnowartościowych roślin zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę i pozytywnie wpływa na metabolizm glukozy³⁵.
8. **Chrom.** Ten ważny pierwiastek poprawia działanie insuliny, ponieważ uwrażliwia na nią tkanki. Ponadto jego przyjmowanie zmniejsza poziom glukozy, trójglicerydów i cholesterolu³⁶.

Mantra: *Kiedy mój poziom cukru we krwi jest prawidłowy, odnajdę równowagę. Kiedy stężenie insuliny i leptyn jest w normie, osiągam pełnię zdrowia.*

W ciągu dnia powtarzaj powyższą mantrę. Możesz do robić po cichu lub na głos. Codziennie rano i/lub wieczorem usiądź wygodnie na 5-15 minut i zajmij się tą formą medytacji. Ta uspokajająca mantra pozwoli ci odzyskać równowagę oraz przywrócić panowanie nad umysłem i ciałem. Z uwagi na to, że stres może podwyższać stężenie cukru we krwi, ta wyciszająca aktywność poprawi skuteczność twoich działań.

Układ hormonalny – zestaw narzędzi terapeutycznych

Jeśli cierpisz na wahania nastroju, zespół napięcia przedmiesiączkowego, nieregularne lub bolesne miesiączki czy niskie libido albo znajdujesz się w okresie premenopauzalnym, najprawdopodobniej doświadczasz objawów zaburzeń równowagi hormonalnej. Choć wymienione dolegliwości w oczywisty sposób łączą się z funkcjonowaniem hormonów, istnieje szereg mniej znanych symptomów uszkodzenia tarczycy, nadnerczy lub nieprawidłowego stężenia testosteronu. Niezależnie od twojej sytuacji, poniższy zestaw narzędzi terapeutycznych pomoże ci odzyskać kontrolę nad własnym ciałem. Zastosowanie wymienionych preparatów i instrukcji złagodzi objawy stanu zapalnego, a także poprawi aktywność receptorów hormonalnych i sprawność komunikacji mózgowej (funkcjonowanie osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, tarczycy lub gonad). Nawet w trakcie prawdziwego kryzysu hormonalnego, którego przykładem może być okres premenopauzalny, proponowany program zmniejszy intensywność doświadczanych objawów. Twój zestaw narzędzi przywróci cię na właściwe tory.

1. **Solanka.** Bogata w elektrolity woda poprawia działanie hormonu nadnerczy zwanego aldosteronem³⁷. Ta ważna substancja wpływa na gospodarkę płynów ustrojowych. Łatwa do otrzymania, solanka stabilizuje poziom sodu. Przyjmowanie takiej wody nie zajmie ci więcej niż kilka sekund. Znajdź duży słoik (nada się każde naczynie o odpowiednim rozmiarze – jeśli nie masz takiego w domu, zamów słoik przez internet) z plastikową pokrywką – metalowa pokrywa może zardzewieć w kontakcie ze słoną wodą. Jedną czwartą jego objętości wypełnij wysokiej jakości solą morską, celtycką lub himalajską. Możesz też zastosować mieszankę wszystkich trzech rodzajów soli. Dodaj przefiltrowaną wodę. Pamiętaj o pozostawieniu odrobiny miejsca. Zakręć pokrywkę, potrząśnij naczyniem

i odstaw je na noc. Następnego dnia przyjrzyj się swojej solance. Jeśli na dnie słoika widzisz odrobinę soli, woda jest odpowiednio nasycona. Jeśli nie widzisz żadnego osadu, dodaj łyżeczkę soli. Potrząśnij naczyniem i odczekaj godzinę. Powtarzaj procedurę do momentu, aż na dnie osadzi się odrobina soli. W pełni nasycona solanka jest gotowa do spożycia. Codziennie rano dodaj jedną łyżeczkę płynu do szklanki wody i wypij miksturę przed zjedzeniem czegośkolwiek. Kontakt ze solanką mogą mieć jedynie naczynia i sztućce wykonane z plastiku, szkła lub drewna – nie używaj metalowych łyżek.

2. **Wodorosty.** Rośliny rosnące w morzu – takie jak kelp, nori, dulse, kombu, wakame i agar – zawierają duże ilości jodu. Ten ważny pierwiastek wchodzi w skład hormonów tarczycy, które umożliwiają funkcjonowanie każdej komórki twojego ciała.
3. **Dzikie ryby.** Szczególnie polecane są łososie, makrele i sardynki. Ich mięso jest doskonałym źródłem przyspieszającej metabolizm witaminy D i zdrowych tłuszczów, które poprawiają równowagę hormonalną³⁸.
4. **Niepokalanek pospolity.** Owoce tej rośliny regulują poziom progesteronu. Dzięki temu ich spożycie zrównoważy stosunek tego hormonu do estrogenów³⁹.
5. **Rooibos.** Ten jaskrawo czerwony napar z afrykańskiego krzewu poprawia pracę nadnerczy oraz reguluje poziom kortyzolu, jednego z hormonów stresu.
6. **Ashwagandha.** To używane przez adeptów medycyny ajurwedyjskiej zioło doskonale reguluje poziom kortyzolu. Dzięki aktywizacji ospałych hormonów tarczycy, wspomaga ono pracę osi podwzgórze-przysadka-nadnercza oraz samej tarczycy. Przyjmowanie ashwagandhy pomoże ci się uspokoić. Ten preparat poleca się zwłaszcza osobom cierpiącym na wahania nastroju i/lub stany lękowe związane z zaburzeniem równowagi hormonów^{40,41}.

7. **Olej z wiesiołka.** Zawiera wspomagające pracę hormonów kwasy tłuszczowe omega-6 GLA i LA. Ten preparat pomaga łagodzić objawy menopauzy, zespołu napięcia przedmiesiączkowego, zespołu wielotorbielowatych jajników i trądziku związanego z zaburzeniem równowagi hormonów⁴².
8. **Cytryniec chiński w proszku.** Owoce tej rośliny poprawiają funkcjonowanie nadnerczy. Sporządzony z nich preparat można dodawać do herbat i smoothie.

Mantra: *Kiedy moje hormony znajdują się w stanie równowagi, odnajduję spokój.*

W ciągu dnia powtarzaj powyższą mantrę. Możesz do robić po cichu lub na głos. Codziennie rano i/lub wieczorem usiądź wygodnie na 5-15 minut i zajmij się tą formą medytacji. Ta uspokajająca mantra pozwoli ci odzyskać fizyczną i psychiczną równowagę.

Narządy ruchu – zestaw narzędzi terapeutycznych

Stany zapalne struktur budujących nasze ciało mogą być bardzo bolesne – ich objawy obejmują skurcze lub bóle mięśni i stawów, jak również chorobę zwyrodnieniową stawów, fibromialgię i schorzenia autoimmunologiczne stawów (takie jak reumatoidalne zapalenie stawów, zespół Sjögrena i toczeń). Zapalenie może również wpływać na działanie stawów, mięśni i tkanki łącznej, ponieważ rozluźnia wymienione struktury i zwiększa ich wrażliwość na urazy mechaniczne. Z drugiej strony, interesująca nas dolegliwość może zagęszczać tkanki, co wywołuje ból i zwiększa ich sztywność. Jeśli nie uda ci się złagodzić objawów stanu zapalnego narządów ruchu, najprawdopodobniej doświadczysz chronicznych problemów zdrowotnych, takich jak ciągły ból lub

niezdolność do wykonywania ćwiczeń. Co więcej, w skrajnych przypadkach konsekwencją zapalenia może być niepełnosprawność wynikająca z uszkodzenia stawów i mięśni. Ten zestaw narzędzi skupia się na obszarach zapewniających prawidłową budowę ciała. Dzięki niemu odzyskasz zdolność do wykonywania wszystkich ruchów i funkcjonowania w zgodzie z własną naturą. Te narzędzia przywrócą ci upragniony komfort.

1. **MSM (metylosulfonylometan).** Ten zawierający siarkę związek łagodzi bóle stawów i mięśni oraz ma naturalne właściwości przeciwzapalne⁴³.
2. **Kurkuma.** Wchodzące w skład tej znanej od starożytności przyprawy kurkuminy są jednymi z najsilniejszych związków o działaniu przeciwzapalnym.
3. **Kolagen w proszku.** Spróbuj dodawać ten preparat do smoothie oraz gorących lub zimnych napojów. Porcja kolagenu przyspieszy procesy naprawcze tkanki łącznej.
4. **Siarczan glukozaminy (bez dodatku siarczanu chondroityny lub z takim dodatkiem).** Przyjmowanie tego suplementu pozwala odbudować tkankę chrzęstną i uzupełnić płyn maziowy w stawach. Konsekwencją tego stosowania jest złagodzenie bólu i innych objawów obecności stanów zapalnych. Według naukowców, siarczan glukozaminy zwiększa komfort i zakres ruchu⁴⁴.
5. **Sauna na podczerwień.** Ten rodzaj sauny łagodzi objawy stanów zapalnych, uspokaja umysł i zmniejsza poziom stresu (nie dotyczy to osób niewrażliwych na ciepło)⁴⁵.
6. **Krioterapia.** Ta forma terapii polega na krótkotrwałym przebywaniu w niezwykle zimnym pomieszczeniu. Jej zastosowanie pozwala złagodzić objawy stanu zapalnego⁴⁶. Krioterapia ma właściwości odmładzające i przeciwbólowe (nie dotyczy to osób niewrażliwych na zimno).

7. **Masaż.** Czy potrzebujesz szczególnej zachęty, aby poddawać się regularnym masażom? Istnieją różne formy tego zabiegu: masaż szwedzki, terapia punktów spustowych, masaż powięziowy lub tkanek głębokich. Wszystkie wymienione metody skutecznie łagodzą ból i napięcie mięśni^{47,48}.
8. **Olej CBD.** Ten wytwarzany z konopi olej pomaga łagodzić ból układu mięśniowo-szkieletowego. Bez obaw (być może powinienem zacząć: „Przykro mi, ale...”), tego typu preparaty przechodzą proces rafinacji i nie zawierają żadnych (lub bardzo małe ilości) cząsteczek THC. Po zastosowaniu oleju nie poczujesz się odurzony. Zamiast tego zauważysz zmniejszenie intensywności doświadczanego bólu⁴⁹.

Mantra: *Potrafię uwolnić się od bólu i osiągnąć pełnię zdrowia, na którą zasługuję.*

W ciągu dnia powtarzaj powyższą mantrę. Możesz do robić po cichu lub na głos. Codziennie rano i/lub wieczorem usiądź wygodnie na 5-15 minut i zajmij się tą formą medytacji. Ta mantra rozluźni twoje mięśnie i uwolni cię od bólu.

Układ odpornościowy – zestaw narzędzi terapeutycznych

W samych Stanach Zjednoczonych aż 50 milionów ludzi cierpi na zdiagnozowaną chorobę autoimmunologiczną. W większości przypadków, aby stwierdzić obecność takiego schorzenia, musi dojść do poważnej dysfunkcji części ciała pacjenta. Przykładowo, aby zdiagnozować autoimmunologiczną chorobę nadnerczy lub chorobę Addisona, lekarz powinien zaobserwować 90-procentowe uszkodzenie tego gruczołu. Podobnie postępuje się w przypadku dolegliwości neurologicznych, takich

jak stwardnienie rozsiane (SM), bądź schorzeń układu pokarmowego, takich jak celiakia.

Do rozwoju tego rodzaju zniszczeń o charakterze autoimmunologicznym nie dochodzi z dnia na dzień – jest to końcowy etap zapalenia układu odpornościowego. Osobiście wolę skupiać się na przyczynach powstania stanów zapalnych. Dzięki temu mogę pomagać chorym, zanim dojdzie do rozwoju pełnowymiarowego schorzenia.

Istnieją trzy etapy rozwoju zapalenia o charakterze autoimmunologicznym:

1. Faza cicha: Choć wyniki twoich badań nie napawają optymizmem, nie doświadczasz jeszcze żadnych nieprzyjemnych objawów.
2. Faza reaktywna: Wyniki twoich badań odbiegają od normy i zaczynasz doświadczać objawów choroby.
3. Choroba autoimmunologiczna: Doświadczasz licznych objawów, a twoje ciało jest na tyle zniszczone, że lekarz może zdiagnozować konkretną chorobę.

Do mojego gabinetu medycyny funkcjonalnej przychodzą głównie osoby znajdujące się w drugiej fazie rozwoju zapalenia o charakterze autoimmunologicznym. Nie są one na tyle chore, by usłyszeć kategorię diagnozę, ale odczuwają skutki zachodzących reakcji zapalnych. Tacy pacjenci często wędrują od lekarza do lekarza, wykonują dziesiątki badań i przyjmują wiele rodzajów leków. Specjaliści nieraz jawnie stwierdzają: „Prawdopodobnie za kilka lat zachorujesz na toczeń. Przyjdź, jak coś zauważysz”.

Zapalenie jest główną przyczyną rozwoju większości chorób autoimmunologicznych. Autoimmunizacja to odpowiedź odpornościowa, która polega na atakowaniu przez organizm własnych komórek, omyłkowo traktowanych jako obce

drobnoustroje (wirusy lub bakterie). Choć dawniej uważano takie schorzenia za bardzo rzadkie, obecnie stały się one niezwykle rozpowszechnione. Wyróżnia się około stu typów takich chorób oraz około czterdziestu dolegliwości związanych z czynnikami autoimmunologicznymi. Moim zdaniem, kiedy poznamy dokładną genezę większości schorzeń, te grupy staną się o wiele liczniejsze. W mojej praktyce najczęściej spotykam się z reumatoidalnym zapaleniem stawów, toczniem rumieniowatym, zapaleniami jelit, celiakią, łuszczycą, twardziną, bielactwem, niedokrwistością, chorobą Hashimoto, chorobą Addisona, chorobą Gravesa, zespołem Sjögrena, cukrzycą typu 1, ropiejącym zapaleniem skóry i stwardnieniem rozsianym (SM).

W przeważającej większości układ odpornościowy atakuje przewód pokarmowy, stawy, mięśnie, skórę, tkankę łączną, mózg, rdzeń kręgowy, gruczoły wydzielające hormony (takie jak tarczyca i nadnercza) i/lub naczynia krwionośne. Interesujące nas schorzenia mogą mieć przebieg łagodny, poważnie osłabiający lub prowadzić do śmierci. Jeśli cierpisz na chorobę autoimmunologiczną, ten zestaw narzędzi pomoże podreperować twoje zdrowie. Jeśli w twoim przypadku nie stwierdzono rozwoju pełnowymiarowej dolegliwości, ale wyniki kwestionariusza wskazują na obecność reakcji immunosupresyjnych, złagodzenie objawów stanu zapalnego pozwoli ci uniknąć najgorszego. Pamiętaj, że nie masz czasu do stracenia! Zacznij stosować się do poniższych rad.

1. Podroby zwierząt wypasanych lub karmionych trawą.

Tego typu mięso dawniej należało do standardowych elementów ludzkiej diety. Niestety, współcześni mieszkańcy Stanów Zjednoczonych rzadko jedzą podroby. Warto wiedzieć, że zawierają one olbrzymie ilości witaminy A, biologicznie czynnych witamin z grupy B oraz minerałów takich jak żelazo. Niedobór witaminy A jest jednym z czynników nieumożliwiających

rozwój chorób autoimmunologicznych. Spożywanie podrobów pozwoli ci szybko uzupełnić ten szkodliwy niedostatek.

2. **Olej z wątroby dorsza extra virgin.** Ten niezwykle zdrowy tłuszcz zawiera witaminy rozpuszczalne w tłuszczach potrzebne do zachowania prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.
3. **Tłuszcz emu.** Ten suplement otrzymuje się ze strusia emu. Jest on doskonałym źródłem witaminy K₂, która reguluje równowagę grupy ważnych enzymów zwanych iNOS (indukowalne syntazy tlenu azotu). Te ostatnie wpływają na zachodzenie reakcji zapalnych.
4. **Kiełki brokułów.** Młode pędy tego warzywa zawierają duże ilości sulforafanu, który przyspiesza procesy metylacji. Ich spożycie pozwala złagodzić objawy stanów zapalnych i poprawić funkcjonowanie limfocytów T⁵⁰.
5. **Bez czarny.** Bez pomaga przywrócić prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego⁵¹. Owoce bzu można nabyć w formie płynnego koncentratu.
6. **Olej z nasion czarnego kminu rzymskiego.** Ten pożyteczny suplement pozwala zwiększyć liczbę komórek limfocytów T regulatorowych, przywrócić prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i złagodzić objawy stanów zapalnych⁵².
7. **Pterostylben.** Ten podobny do resweratrolu związek zmniejsza liczebność zapalnego białka NF-κB oraz zwiększa efektywność przeciwzapalnego czynnika Nrf2⁵³.
8. **Mleko lub kefir kokosowy.** Te sfermentowane napoje zawierają naturalnie występującą witaminę K₂ będącą produktem procesu fermentacji. Ponadto w ich skład wchodzi kefiran, unikalny cukier wytwarzany przez bakterie, który łagodzi reakcje zapalne i uspokaja zbyt aktywny układ odpornościowy⁵⁴.

Mantra: *Moje ciało ma moc i potrafi o siebie zadbać.*

W ciągu dnia powtarzaj powyższą mantrę. Możesz do robić po cichu lub na głos. Codziennie rano i/lub wieczorem usiądź wygodnie na 5-15 minut i zajmij się tą formą medytacji. Ta uspokajająca mantra łagodzi reakcje zapalne.

Zapalenie wielokrotne – zestaw narzędzi terapeutycznych

Obecność wielu stanów zapalnych wskazuje na znaczne pogorszenie stanu zdrowia. Niewykluczone, że jeśli nie zmienisz swojego stylu życia, w przyszłości zachorujesz na jakąś chorobę przewlekłą. Bardzo możliwe, że już usłyszałeś złowrogą diagnozę. Niezależnie od twojej sytuacji, nie pomoże ci żadna modna dieta. Aby odzyskać wigor, musisz zrobić coś naprawdę spektakularnego. Jeśli czekałeś na odpowiedni moment, nadszedł on właśnie teraz. Z uwagi na to, że twoje zdrowie może być zagrożone, musisz podejść do problemu z pełną powagą. Wszystko jest w twoich rękach. Na szczęście możesz skorzystać z pomocy wielu zestawów narzędzi terapeutycznych – wypróbuj je wszystkie! Przeanalizuj każdą grupę instrukcji, którą skojarzysz z twoim profilem zapalenia. Możesz skupić się narzędziach połączonych z twoimi najbardziej zagrożonymi obszarami twojego ciała. Alternatywnie codziennie próbuj stosować się do nowej rady należącej do innego zestawu. Jeśli danego dnia bolą cię stawy, skorzystaj z porad dotyczących narządów ruchu – wybierz odpowiednie leki i terapie. Jeśli masz problemy z trawieniem, przeczytaj adekwatny fragment i zastosuj polecane pokarmy. Z kolei kiedy odczuwasz objawy zamglenia umysłu, przejdź do zestawu dotyczącego mózgu i układu nerwowego. Pozwól sobie na swobodę. Korzystaj ze wszystkich narzędzi, które wydają ci się pomocne. Dzięki temu uda ci się zwalczyć wszystkie stany zapalne.

Mantra: *Odzyskuję witalność.*

W ciągu dnia powtarzaj powyższą mantrę. Możesz do robić po cichu lub na głos. Codziennie rano i/lub wieczorem usiądź wygodnie na 5-15 minut i zajmij się tą formą medytacji. Ten stan umysłu powinien dominować w trakcie wykonywania wszelkich czynności wchodzących w skład planu eliminacji.

.....

Ramy czasowe żywienia: Uniwersalne narzędzie

Post przerywany (PP) lub dietę ograniczoną czasowo można polecić każdemu. Na wczesnych etapach rozwoju ludzkości dostęp do pożywienia nie był tak powszechny jak dzisiaj. Człowiek nie zawsze mógł jeść, kiedy miał na to ochotę. Nasze ciała przystosowały się do takiej sytuacji i potrafią reagować na okresy postu lub zmniejszenia liczby przyswajanych kalorii. Zarówno post przerywany, jak i dieta ograniczona czasowo⁵⁵, są świetnymi metodami łagodzenia objawów stanu zapalnego i przyspieszania procesów autofagii, czyli usuwania martwych lub niedziałających komórek. Wypróbuj trzy proste sposoby na modyfikację diety, które nadają się również dla osób przebywających na diecie eliminacyjnej. Jedz wyłącznie pomiędzy ósmą i osiemną, pozwalaj sobie na posiłek pomiędzy dwunastą a szóstą lub każdego dnia rezygnuj z jednego dania. Aby poznać bardziej zaawansowane programy postów, zajrzyj do mojej książki *Ketotarianin*.

.....

Trzymaj swój zestaw narzędzi zawsze pod ręką. Ma ci on przypominać o właściwej diecie i stosowanych formach terapii, które – niezależnie od twojego samopoczucia – złagodzą wszelkie objawy stanu zapalnego. Możesz już rozpocząć wstępny program trwający cztery lub osiem dni (w zależności od obranej drogi). Wyliminuj z jadłospisu szkodliwe produkty i postępuj zgodnie z moimi wytycznymi. Mam nadzieję, że z moją pomocą uda ci się rozwiązać wszelkie wątpliwości. Do dzieła!

ZACZNIJ:

Rozpoczęcie fazy eliminacyjnej

Kiedy dokonałeś wyboru pomiędzy programem korekcji i eliminacji oraz poznałeś swój bioindywidualny zestaw narzędzi terapeutycznych, możesz zacząć rezygnować ze spożycia najbardziej zapalnych pokarmów. Stopniowo wyeliminuj cztery (w przypadku programu korekcji) lub osiem (w przypadku programu eliminacji) produktów opisanych w poprzednim rozdziale książki.

Chociaż możesz pomyśleć, że wycofanie wszystkich potencjalnie szkodliwych pokarmów pozwoli ci działać szybciej, takie radykalne zmiany jadłospisu często obciążają organizm. Pamiętaj, że w konfrontacji z nagle pojawiającymi się problemami twój entuzjazm może przerodzić się we frustrację. Właśnie dlatego radzę ci działać stopniowo. Dbanie o własne zdrowie nie powinno być źródłem stresu. Postaraj się być otwarty na nowe rozwiązania. W czasie próby potraktuj się z łagodnością – ta rada dotyczy wszystkich etapów życia. W następnym rozdziale przedstawię smaczne potrawy o właściwościach przeciwzapalnych, którymi możesz się cieszyć do woli. Wstępna faza eliminacyjna pozwala

na łatwiejsze i bardziej zorganizowane rozpoczęcie właściwego programu. Kiedy pierwszego dnia uda ci się wyeliminować jeden rodzaj pokarmu, staniesz się bardziej świadomy swoich potrzeb. Od samego początku obserwuj wpływ wycofania poszczególnych produktów na twój organizm. Pamiętaj, że poznawanie własnych reakcji i wrażliwości jest ważną częścią programu.

Postępuj stopniowo

W ciągu następnych czterech lub ośmiu dni przejdiesz przez pełen proces eliminacji. Niezależnie od wybranego programu pierwsze cztery dni będą takie same. Codziennie będziesz rezygnować ze spożycia jednego rodzaju pokarmu wymienionego przy okazji omawiania programu korekcji. Jeśli go wybrałeś, po czterech dniach możesz przejść do następnego rozdziału. Jeśli stosujesz program eliminacji, przez kolejne cztery dni wycofasz z diety następne pokarmy o właściwościach zapalnych. Po ośmiu dniach będziesz gotowy na następny rozdział.

Kiedy zapoznasz się z poniższymi tabelami, przejdź do szczegółów procesu eliminacji. Za chwilę przedstawię ci jego założenia, polecane metody działania oraz zamienniki potencjalnie szkodliwych pokarmów.

Plan stopniowej eliminacji: program korekcji

DZIEŃ	POKARMY, KTÓRE TRZEBA WYELIMINOWAĆ
1	Wszystkie zboża: pszenica, jęczmień, żyto, ryż, komosa ryżowa, kukurydza, itp.
2	Nabiał: krowie, kozie lub owcze mleko, jogurty, sery, śmietana, itp.

3	Wszystkie substancje słodzące: cukier biały i brązowy, syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, syrop klonowy, miód, cukier kokosowy, nektar z agawy, stevia, owoce mnicha, alkohole cukrowe, itp.
4	Oleje o charakterze zapalnym: olej kukurydziany, sojowy, rzepakowy, słonecznikowy, z pestek winogron, roślinny, itp.

Plan stopniowej eliminacji: program eliminacji

DZIEŃ	POKARMY, KTÓRE TRZEBA WYELIMINOWAĆ
1	Wszystkie zboża: pszenica, jęczmień, żyto, ryż, komosa ryżowa, kukurydza, itp.
2	Nabiał: krowie, kozie lub owcze mleko, jogurty, sery, śmietana, itp.
3	Wszystkie substancje słodzące: cukier biały i brązowy, syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, syrop klonowy, miód, cukier kokosowy, nektar z agawy, stevia, owoce mnicha, alkohole cukrowe, itp.
4	Oleje o charakterze zapalnym: olej kukurydziany, sojowy, rzepakowy, słonecznikowy, z pestek winogron, roślinny, itp.
5	Warzywa strączkowe: soczewica, fasola czarna, biała, lima i pinto, soja, tofu, ciecierzycza, orzeszki ziemne, masło orzechowe itp.
6	Orzechy i nasiona: migdały, orzechy włoskie, orzeszki pekan, pestki słonecznika, pestki dyni, sezam, nasiona chia, pasty z orzechów i nasion, itp.
7	Jaja, białka i żółtka
8	Warzywa z rodziny psiankowatych: pomidory, białe i żółte ziemniaki, bakłażany, wszystkie rodzaje papryk, itp.

Dzień pierwszy: zboża

Chociaż wielu z nas uwielbia produkty zbożowe – w przypadku niektórych osób można wręcz mówić o uzależnieniu – są one jednym z potencjalnie szkodliwych pokarmów. Spożywanie tego rodzaju żywności może powodować rozwój stanów zapalnych i uszkodzenie układu pokarmowego. Właśnie dlatego musimy zrezygnować z ich spożycia... przynajmniej na razie. Pamiętaj, że po pewnym czasie będziesz mógł ponownie wprowadzić produkty zbożowe do swojego jadłospisu. Jednak zanim to zrobisz,

musisz złagodzić objawy istniejących zapaleń oraz poznać prawdziwe reakcje własnego organizmu.

Dieta współczesnego człowieka oparta jest na zbożach. Produkty z nich wytwarzane są podstawą posiłków wielu ludzi. Jeśli kiedykolwiek przyglądałeś się zawartości koszyków klientów supermarketów, być może zauważyłeś, że zazwyczaj są one wypełnione żywnością wytwarzaną ze zbóż: płatkami śniadaniowymi, chlebem na kanapki oraz ziarnami podawanymi jako uzupełnienie obiadu (lub jako samo danie główne – patrz makaron). Uprawa zbóż jest podstawą rolnictwa przemysłowego wartego miliardy dolarów. Lobby producentów zbóż ma wpływ na decyzje podejmowane przez polityków. Produkty zbożowe są nawet fundamentem słynnej piramidy żywieniowej (oraz pokazną częścią programu edukacyjnego amerykańskiego Departamentu Rolnictwa MyPlate). To, że sam pomysł wyeliminowania z diety tego rodzaju żywności wydaje się wielu osobom zbyt radykalny, nie powinno budzić zdziwienia. Jednakże taki jadłospis nie jest niczym niezwykłym. Zwyczaj konsumpcji dużych ilości ziaren przyjął się stosunkowo niedawno¹. Przyjrzyjmy się kilku powodom, dla których warto zastąpić omawiany rodzaj pokarmu bardziej wartościowymi zamiennikami.

.....

Celiakia

Badania naukowców potwierdzają dawne odkrycia zwolenników medycyny funkcjonalnej: reakcje o łagodnym przebiegu, takie jak te zachodzące po spożyciu glutenu, są elementem szerszego spektrum zaburzeń zapalnych, których dojrzłą formą są

choroby autoimmunologiczne. Ich przykładem może być celiakia². Innymi słowy, podobnie jak w przypadku innych chorób autoimmunologicznych, nadwrażliwość na gluten może przerodzić się w pełnowymiarową celiakię³. Właśnie dlatego nazywam to złożone zaburzenie spektrum celiakii.

Tradycyjni lekarze diagnozują celiakię na podstawie stopnia zniszczenia mikrobiomu jelitowego. Co ciekawe, ostatnimi czasy niektórzy specjaliści obserwują obecność objawów chorobowych pojawiających się po spożyciu glutenu u pacjentów, u których nie stwierdzono tego schorzenia. W moim odczuciu kryteria diagnostyczne celiakii nie zostały wystarczająco zdefiniowane. Przykładowo, tylko około 10 procent osób cierpiących na tę chorobę doświadcza wyraźnych objawów żołądkowo-jelitowych⁴. Zamiast nich cierpią oni na inne, pozornie niepowiązane ze sobą dolegliwości, takie jak stany lękowe, depresja czy problemy skórne. Szacunkowo tylko około 5 procent osób chorujących na celiakię zostaje prawidłowo zdiagnozowanych⁵. Dzieje się tak dlatego, że lekarze kojarzą to schorzenie wyłącznie z zaburzeniami trawienia (często nie wykonują nawet badań). Oznacza to, że aż 3 miliony Amerykanów cierpi na celiakię, nawet o tym nie wiedząc.

Jeśli dzięki instrukcjom zamieszczonym w tej książce (lub jeśli już to wiesz) odkryjesz, że jesteś nadwrażliwy na gluten, cierpisz na analogiczne spektrum zaburzeń lub celiakię. W takim wypadku do końca życia powinieneś unikać spożywania wszelkich produktów zawierających ten związek. Z uwagi na to, że

produkty zbożowe niezawierające glutenu mogą nasilać objawy stanu zapalnego, tymczasowo zalecam zrezygnowanie z konsumpcji wszystkich rodzajów zbóż. Jeśli cierpisz na alergię pokarmową lub chorobę autoimmunologiczną taką jak celiakia, zmniejszenie spożycia takich pokarmów pomoże ci uporać się z symptomami zapalenia. W takim przypadku przejdź do programu eliminacji. Dzięki niemu osiągniesz maksymalny efekt przeciwzapalny.



DLACZEGO MUSISZ Odstawić ZBOŻA (NA JAKIŚ CZAS): Oto lista dobrych powodów, dla których powinieneś zrezygnować ze spożycia produktów zbożowych:

- **Gluten.** Ostatnimi czasy wszędzie można usłyszeć głosy zniechęcające do spożycia glutenu. Wiele badań nad tym związkiem rzuciło nowe światło na konsumpcję pszenicy, żyta, jęczmienia i orkisz. Według ostrożnych szacunków, aż 5 procent Amerykanów nie toleruje glutenu. W porównaniu z innymi białkami występującymi w zbożach, gluten jest wyjątkowo trudny do strawienia. Jego obecność w przewodzie pokarmowym może powodować pojawienie się reakcji zapalnych oraz rozluźniać tkanki, co prowadzi do rozwoju zespołu nieszczelnego jelita. W organizmach osób cierpiących na to schorzenie białka takie jak gluten oraz endotoksyny bakteryjne zwane lipopolisacharydami (LPS) przedostają się przez ściany jelit i trafiają do krwiobiegu. Konsekwencją tego zjawiska jest rozwój zapaleń poza przewodem pokarmowym, które wywołują niekorzystną odpowiedź autoimmunologiczną.

- **Lektyny.** Te potencjalnie szkodliwe białka wchodzą w skład zbóż, warzyw strączkowych, orzechów, nasion, roślin z rodziny psiankowatych (pomidory, papryka, bakłażan, ziemniaki) oraz dyni (głównie w skórce i nasionach). Te chroniące przed szkodnikami związki roślinne są niemożliwe do strawienia. Podobnie jak gluten, lektyny drażnią wyściółkę jelitową oraz mogą powodować rozwój dolegliwości układu pokarmowego i stanów zapalnych⁶. Co więcej, wpływają one na działanie receptorów insulinowych⁷ i leptynowych⁸, a w efekcie zmniejszają wrażliwość na te hormony.
- **Inhibitory enzymów.** Zboża zawierają inhibitory alfa-amylazy i proteazy, które zmniejszają skuteczność enzymów trawiennych produkowanych przez ludzki organizm. Spożywanie tych związków może wywoływać niestrawność.
- **Kwas fitynowy i fityniany.** Tego typu związki wiążą się z pożytecznymi minerałami, przez co pierwiastki takie jak wapń i żelazo stają się bezużyteczne⁹. Spożywanie fitynianów może przekładać się na niedobory mikroelementów, które leżą u podłoża rozwoju chorób takich jak osteoporoza.
- **Saponiny.** Zboża takie jak komosa ryżowa zawierają duże ilości tych potencjalnie szkodliwych substancji¹⁰. Ich spożycie może przyczyniać się do rozwoju stanów zapalnych i zespołu nieszczelnego jelita.
- **Cukry.** Ziarna zbóż zawierają duże ilości cukrów. Właśnie dlatego ich spożycie może zaburzać prawidłowy poziom glukozy i insuliny we krwi. W przypadku niektórych osób nadmierna konsumpcja zbóż może prowadzić do rozwoju insulinooporności, zespołu metabolicznego, stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2.
- **Tłuszcze omega-6.** Choć bez spożywania lipidów nie moglibyśmy osiągnąć optymalnego stanu zdrowia, niektóre ich

rodzaje wykazują właściwości zapalne. Zboża zawierają duże ilości wielonienasyconych tłuszczów omega-6, które muszą być równoważone przez tłuszcze omega-3. Z uwagi na to, że większość z nas spożywa znaczne ilości tłuszczów omega-6, konsumpcja produktów zbożowych może przyczynić się do zachwiania równowagi lipidów.

Warto pamiętać, że zboża to rośliny od dawna poddawane procesom krzyżowania, hybrydyzacji i manipulacji genami. Co więcej, ich uprawa odbywa się przy użyciu groźnych chemikaliów (takich jak glifosat). Aby zapewnić sobie odpowiednią ilość błonnika, zastąp produkty zbożowe odżywczymi warzywami i owocami, które nie zawierają glutenu, lektyn, inhibitorów enzymów, kwasu fitynowego, kwasów tłuszczowych omega-6 i innych szkodliwych substancji. Pamiętaj, że nie ma czegoś takiego, jak „niedobór zbóż”.

Kiedy uda ci się złagodzić objawy stanu zapalnego i przejdiesz do etapu reintegracji, być może stwierdzisz, że spożywanie niektórych rodzajów zbóż nie czyni ci żadnej krzywdy. Jeśli chcesz przywrócić produkty zbożowe do swojego jadłospisu, pamiętaj, że tymczasowa eliminacja jest jedynym sposobem na poznanie prawdziwych reakcji ciała.

JAK TO ZROBIĆ: Zaprzestań spożywania wszelkich pokarmów produkowanych z pszenicy, jęczmienia, żyta, orkisz, owsa, ryżu, kukurydzy, komosy ryżowej i innych zbóż. Nie możesz jeść chleba, makaronu, pieczywa, ciast, ciasteczek i muffinek. Z początku tak radykalna zmiana nawyków może ci się wydawać niemożliwa – dotyczy to zwłaszcza osób, których dieta oparta jest w dużej mierze na zbożach. Głowa do góry! Istnieje wiele pysznych i zdrowych alternatyw.

ZBOŻA, KTÓRE NALEŻY WYELIMINOWAĆ

- Pszenica (zarówno mąka, jak i całe ziarna), bulgur (składnik sałatki tabbouleh) oraz wszelkie pokarmy wyprodukowane z tego zboża (takie jak piwo pszeniczne): większość rodzajów chleba, makaron (durum i kasza manna są rodzajem pszenicy), bajgle, muffiny, ciasteczka, pączki itp.
- Jęczmień (częsty dodatek do zup) oraz wszelkie pokarmy wyprodukowane z tego zboża (większość piw).
- Żyto oraz wszelkie pokarmy wyprodukowane z tego zboża, takie jak chleb żytni i whiskey.
- Orkisz oraz wszelkie pokarmy wyprodukowane z tego zboża, takie jak precele orkiszowe i chleb orkiszowy.
- Owies oraz wszelkie pokarmy wyprodukowane z tego zboża, takie jak chleb owsiany, granola i muesli.
- Ryż i jego odmiany: biały, brązowy, basmati, jaśminowy i ryż do sushi.
- Kukurydza (świeża i przetworzona) oraz wszelkie pokarmy wyprodukowane z tego zboża, takie jak mączka kukurydziana, tortilla i chrupki kukurydziane.
- Wszelkie inne rodzaje zbóż, w tym ich tradycyjne odmiany, takie jak: komosa ryżowa, proso, amarantus, kamut, einkorn, itp.

POKARMY, KTÓRE NALEŻY WPROWADZIĆ

- Zamiast porannych tostów zjedź awokado posypane solą i pieprzem. Pomóż sobie łyżką.
- Odżywcze zielone smoothie są łatwe do przygotowania. Dzięki temu są idealną opcją śniadaniową dla osób żyjących w pośpiechu. Jeśli wybrałeś program korekcji, możesz zastąpić zboża jajkami.

- Jeśli lubisz kanapki, zamiast chleba, bułek i tortilli użyj liści sałaty, kapusty lub kapeluszy grzybów.
- Frytki i chipsy o skrobiowym smaku przyrządzisz z batatów. Po roznieceniu słodkie bulwy mogą być podawane jako dodatek do dań głównych.
- Chipsy warzywne przyrządzisz z zielonych warzyw liściastych, takich jak jarmuż, lub pokrojonych warzyw korzeniowych, takich jak marchew, buraki i maniok. Smakuje mi też tortilla maniokowa.
- Banany właściwe nadają się do przyrządzania wspaniałych frytek. Przygotujesz z nich typowe dla kuchni południowoamerykańskiej „nachos”.
- Zamiast zwykłej mąki do wypieków używaj mąki kokosowej, migdałowej, maranty w proszku, skrobi z tapioki, mąki bananowej, maniokowej lub mąki z cibory jadalnej. (W handlu dostępnych jest wiele tego typu alternatyw).

Dzień drugi: nabiał

Wiele osób dorastało w przeświadczeniu, że mleko jest jednym z najbardziej wartościowych pokarmów – w końcu zawiera białko i wapń. Z uwagi na to, że tak wielu z nas kojarzy mleko z dzieciństwem, instynktownie uznajemy ten produkt za zdrowy. Jednakże, z wielu powodów, nabiał wykazuje właściwości zapalne. Chociaż wysokiej jakości organiczne mleko pochodzące od krów karmionych trawą, którym nie podaje się hormonów ani antybiotyków, nie musi szkodzić, wielu moich pacjentów doświadcza poprawy samopoczucia po wyeliminowaniu nabiału z diety. Niektórzy z nich są wrażliwi na mleko krowie, podczas gdy mleko kozie, owcze lub wielbłądzie (to nie żart) nie powoduje u nich niepożądanych reakcji. Wszystkie rodzaje tego produktu

zawierają laktozę (cukier naturalnie występujący w mleku, który może wywoływać problemy żołądkowo-jelitowe), ale mleko pochodzące od zwierząt innych niż krowy składa się z innego typu kazeiny (białko), która łatwiej ulega strawieniu. Aby twoje ciało mogło odpocząć, tymczasowo zrezygnuj z konsumpcji wszystkich rodzajów nabiału. Po zakończeniu okresu próby poznasz prawdziwy wpływ omawianych produktów na funkcjonowanie twojego organizmu.

Jeśli nie możesz wyobrazić sobie życia bez francuskiego koziego sera, koktajlu serwatkowego lub greckiego jogurtu na śniadanie, nie martw się. W handlu dostępnych jest wiele pysznych roślinnych alternatyw, które mogą ci się spodobać.

DLACZEGO MUSISZ Odstawić nabiał (na jakiś czas): Oto lista dobrych powodów, dla których powinieneś zrezygnować ze spożycia produktów takich jak mleko, lody, jogurt, śmietana i ser:

- **Laktoza.** Osoby, które nie tolerują laktozy (cukru mlecznego), nie produkują enzymu pozwalającego na trawienie produktów mlecznych. Jeśli należysz do tej grupy, po spożyciu nabiału możesz doświadczać problemów żołądkowych takich jak wzdęcia, gazy i biegunka.
- **Kazeina i/lub serwatka.** Nawet jeśli twój organizm potrafi skutecznie trawić laktozę, możesz nie tolerować białek mleka takich jak kazeina i serwatka. Cząsteczki kazeiny zachowują się podobnie jak gluten – podrażniają pobudzony układ odpornościowy. Osoby, które nie tolerują jednego z tych związków, często są wrażliwe na oba. Spożycie interesujących nas białek może prowadzić do rozwoju stanu zapalnego przewodu pokarmowego. Jeśli w wyniku zwiększenia przepuszczalności jelit kazeina przeniknie przez ich ochronną wyściółkę, mogą

wystąpić poważne reakcje autoimmunologiczne. Osoby nadwrażliwe, które nie wyeliminowały nabiału z diety, mogą doświadczać poważnych dolegliwości żołądkowych, takich jak skurcze żołądka i biegunki. Co więcej, spożycie produktów mlecznych może wywołać powstanie innych symptomów pozornie niezwiązanych z żywieniem, takich jak problemy z oddychaniem, wymioty, wysypka, bóle stawów, zmęczenie, dolegliwości neurologiczne i zmiany zachowania (w przypadku osób uczulonych na kazeinę lub serwatkę może wystąpić szok anafilaktyczny).

- **Dodatki.** Czy wiesz, że nabiał często zawiera hormon wzrostu? Mleko dostępne w supermarketach zwykle pochodzi od krów, którym wstrzykuje się ten związek w celu zwiększenia ich wydajności. Choć natychmiastowy i długoterminowy wpływ spożycia krowich hormonów przez ludzi nie został do końca zbadany, osobiście nie polecam konsumpcji mleka zawierającego te substancje. Uważam je za ksenobiotyki – związki biologicznie obce dla organizmu ludzkiego. Co więcej, krowom mlecznym często podaje się antybiotyki w celu zapobieżenia rozwojowi lub leczenia zapalenia wymion. Do rozwoju tej choroby dochodzi w wyniku podrażnienia lub infekcji związanych z użyciem automatycznych dojarek. Pamiętaj, że w każdej szklance krowiego mleka może znajdować się dawka antybiotyków i ropy.
- **Dodany cukier.** Produkty takie jak mleko czekoladowe zawierają duże ilości substancji słodzących, które będziesz chciał wyeliminować z diety już następnego dnia programu.

.....

Nie wszystkie krowy są takie same: kazeina A1 i A2

Istnieją dwa główne rodzaje białek kazeinowych. W Stanach Zjednoczonych w mleku częściej można spotkać kazeinę A1¹¹. Tego rodzaju białka wytwarzane są przez krowy pochodzące z północnej Europy należące do ras takich jak holsztyńska lub fryzyjska. Chociaż naukowcy nie są w tej kwestii całkowicie zgodni, jak pokazują badania, mleko zawierające kazeinę A1 jest bardziej zapalnie i jest ciężkostrawne¹². Co więcej, jego spożycie może przyczyniać się do rozwoju groźnych chorób, takich jak cukrzyca czy schorzenia serca¹².

Istnieje również starsza wersja tego białka zwaną kazeiną A2. Produkują ją krowy, które pochodzą z południowej Francji i Wysp Normandzkich, czyli guernsey i jersey – ich rasy rozpowszechniły się w Nowej Zelandii i Francji. Według badań (oraz relacji moich pacjentów), mleko zawierające większe ilości kazeiny A2 jest mniej zapalne i łatwiejsze do strawienia. Co więcej, może być ono bogatsze w składniki odżywcze. Choć większość producentów mleka nie podaje na opakowaniu rodzaju kazeiny, jaka występuje w danym produkcie, coraz więcej firm decyduje się na ten krok i informuje klientów o zwiększonej zawartości kazeiny A2. Jeśli po przejściu fazy eliminacyjnej zdecydujesz się wprowadzić

nabiał z powrotem do swojego jadłospisu, poszukaj produktów wyprodukowanych z mleka krów z Nowej Zelandii, Francji, Afryki lub Indii. Niemniej na obecnym etapie skup się na wycofaniu z diety wszystkich produktów mlecznych – zawierających zarówno kazeinę A2, jak i A1. Pamiętaj, że wiele osób stosunkowo dobrze toleruje mleko zawierające kazeinę A2 pochodzące od wypasanych krów (dotyczy to zwłaszcza produktów poddanych procesowi fermentacji, takich jak sery czy jogurty).

.....

JAK TO ZROBIĆ: Zaprzestań spożywania wszelkich form mleka, w tym lodów, jogurtów, sera (to może boleć) oraz wszystkich produktów zawierających laktozę lub kazeinę – niezależnie od tego, czy pochodzą one od krowy, kozy, owcy, kota lub innego zwierzęcia.

NABIAŁ, KTÓRY NALEŻY WYELIMINOWAĆ

Wyliminuj z diety wszelkiego rodzaju pokarmy produkowane z mleka krów, kóz, owiec, koni, wielbłądów i innych zwierząt. Zaliczają się do nich:

- Mleko
- Masło (dopuszcza się jedynie spożycie ghee, czyli klarowanego masła pozbawionego białek mleka)
- Śmietana
- Jogurt
- Lody
- Ser.

ZAMIENNIKI: Na szczęście w handlu dostępnych jest wiele przeciwwzapalnych produktów roślinnych wytwarzanych ze zbóż niezawierających glutenu, orzechów, nasion lub kokosów. (Osoby, które wybrały program eliminacji, mogą się nimi cieszyć jeszcze przez kilka dni. Napoje roślinne można stosować jako produkty ułatwiające rezygnację z mleka. Co ciekawe, produkty kokosowe są całkowicie bezpieczne). Zamienniki jogurtów, serów czy lodów w ciągu ostatnich kilku lat podlegają stałym ulepszeniom. Jeśli nie próbowałeś ich od jakiegoś czasu, daj im kolejną szansę. Niewykluczone, że nawet nie zatęsknisz za mlekiem od krowy.

POKARMY, KTÓRE NALEŻY WPROWADZIĆ

Zacznij kupować roślinne wersje mleka. Jeśli wybrałeś program korekcji, spróbuj mleka produkowanego z orzechów kokosowych, migdałów, nerkowców, orzechów laskowych, konopi, innych rodzajów nasion lub grochu. Sery z orzechów – produkty rzemieślnicze, a zwłaszcza ich wersje do smarowania – mogą być praktycznie nie do odróżnienia od zwykłych. Jeśli wybrałeś program eliminacji, tymczasowo musisz zrezygnować z napojów produkowanych z orzechów. Na szczęście przez cały czas możesz się cieszyć mlekiem kokosowym. Pamiętaj, że kokosy zawierają tylko zdrowe tłuszcze, które poprawiają funkcjonowanie mózgu.

Dzień trzeci: wszystkie substancje słodzące

Nadmierne spożycie cukru prowadzi do rozwoju stanów zapalnych mózgu, upośledzających zdolności poznawcze i pamięć¹³. Jeśli chcesz zachować sprawność umysłu do późnej starości, ogranicz konsumpcję substancji słodzących.

DLACZEGO MUSISZ Odstawić Cukry (na jakiś czas): Jak dowodzą wyniki licznych badań, przetworzone cukry, takie jak cukier biały, brązowy, syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy (lub jakiegokolwiek syrop kukurydziany) oraz inne tego typu substancje słodzące powodują rozwój stanów zapalnych u niemal wszystkich ludzi. Co więcej, ich spożycie może zwiększać ryzyko wielu chorób przewlekłych, w tym cukrzycy, schorzeń wątroby i serca¹⁴ (konsumpcja cukru zwiększa prawdopodobieństwo poniesienia śmierci w wyniku rozwoju choroby serca nawet w przypadku osób, które nie mają nadwagi¹⁵). Syntetyczne substancje słodzące mogą być jeszcze bardziej szkodliwe – ich jedzenie prowadzi do zniszczenia mikrobiomu jelitowego i wzrostu masy ciała¹⁶. Nawet naturalne słodziki wzmagają łaknienie cukru i nie pozwalają docenić naturalnej słodczy żywności.

Cukier jest uzależniający. Przeciętny Amerykanin w ciągu całego życia zjada około 1600 kilogramów cukru – to równowartość 1,7 miliona skittlesów lub wywrotki pełnej białego cukru. Tymczasowo wycofaj z jadłospisu wszystkie substancje słodzące. Być może po zakończeniu programu uda ci się przywrócić niektóre naturalne słodziki do diety. Nie próbuj tego robić, zanim nie poznasz prawdziwych reakcji własnego ciała.

JAK TO ZROBIĆ: Rezygnację z konsumpcji cukru można porównać do rzucenia palenia. Czasami trzeba to zrobić z dnia na dzień. Początkowo możesz odczuwać intensywne łaknienie słodkości. Nie daj się zniechęcić i nie poddawaj się. Po kilku dniach głód ustąpi lub stanie się na tyle łagodny, że będziesz się mu mógł oprzeć.

SŁODZIKI, KTÓRE NALEŻY WYELIMINOWAĆ

- **Białe lub brązowy cukier.** Wszystkie jego formy przeznaczone do wszelkich celów – począwszy od słodzenia porannej herbaty, a skończywszy na pieczeniu ciast i ciasteczek.
- **Każdy rodzaj syropu.** W tym zwykły syrop kukurydziany, syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, syrop klonowy, brązowy syrop ryżowy, nektar z agawy, miód i syrop daktylowy.
- **Każdy naturalny słodzik.** W tym cukier kokosowy, cukier daktylowy, cukier klonowy, cukier kukurydziany, odparowany sok z trzciny cukrowej, skrzystalizowany sok z trzciny cukrowej, cukier buraczany, stewia, owoce mnicha, alkohole cukrowe takie jak ksylitol oraz zagęszczony sok owocowy.
- Wszelkie produkty zawierające **syntetyczne substancje słodzące**. W tym aspartam (produkowany przez firmy takie jak Equal i NutraSweet), sacharyna (Sweet’N Low), sukraloza (Splenda) i acesulfam K (Sunett i Sweet One).
- **Każda pakowana forma żywności zawierająca substancje słodzące.** Cukier występuje pod wieloma nazwami – zwracaj uwagę nie tylko na cukry i syropy wymienione powyżej, ale również na karmel, syrop i słodzik kukurydziany, fruktozę, dekstrynę, glukozę, maltozę, maltodekstrynę, sacharozę i inne związki, których nazwy kończą się sylabą „oza”.
- **Słodyczne.** Wszelkiego typu słodkości.
- **Napoje gazowane, dietetyczne i energetyczne oraz butelkowane soki owocowe.**
- **Desery** takie jak ciasta, ciasteczka, serniki, placki, babeczki, budynie i tak dalej. Dotyczy do zarówno produktów

komercyjnych, jak i domowej roboty. Cukier często wchodzi w skład suszonych owoców. Z kolei sztuczne słodziki niemal zawsze dodaje się do aromatyzowanych jogurtów, batoników zbożowych i płatków śniadaniowych. Na szczęście możesz cieszyć się suszonymi owocami i roślinnymi jogurtami bez cukru (spróbuj wersji kokosowej).

- **Substancje słodzące ukryte w składzie niesłodzonych produktów spożywczych**, takich jak ketchup, sos barbecue, sosy do makaronów, zupy, krakersy, sosy sałatkowe, owoce konserwowe, sałatki (takie jak coleslaw i sałatka brokułowa), napoje herbaciane i wiele innych. Przeczytaj informacje umieszczone na etykiecie interesującego cię produktu i znajdź ukryty cukier.

ZAMIENNIKI: W przyrodzie występuje wiele pysznych zamienników cukru takich jak świeże owoce (naturalne słodczyce), warzywa korzeniowe (zwłaszcza słodkie ziemniaki i jam), kokosy, niektóre przyprawy – cynamon i anyż. Spróbuj też słodkich herbat ziołowych bez cukru. Z uwagi na to, że zawierają one skoncentrowane cukry pochodzenia naturalnego, spożywaj suszone owoce z umiarem. Niektóre osoby na jakiś czas powinny trzymać się z daleka od wszelkich słodkości. Dzięki temu zabiegowi twoje podniebienie nabierze większej wrażliwości na słodycz.

Po wycofaniu z jadłospisu cukru rafinowanego w ciągu kilku dni twoje kubki smakowe powinny odzyskać dawną wrażliwość (może to potrwać dłużej), a naturalne potrawy zaczną smakować znacznie lepiej. Niektóre z nich zawierają naturalne substancje słodzące. Postaraj się spożywać je z umiarem. Jeśli potrzebujesz w życiu odrobiny słodkości i trudno ci powstrzymać się przed spożywaniem takich dań, spróbuj produktów wymienionych na poniższej liście. Z kolei jeśli bez większego trudu potrafisz

wytrzymać bez jedzenia słodczy, całkowicie zrezygnuj z ich konsumpcji i obserwuj własne samopoczucie.

POKARMY, KTÓRE NALEŻY WPROWADZIĆ

Choć świeże i suszone owoce są bardzo smaczne, ciesz się nimi z umiarem. Spróbuj słodkich ziół i herbat (oczywiście bez dodatku jakiegokolwiek słodzika) oraz innych naturalnych produktów pełnowartościowych takich jak:

- **Surowy lub suszony kokos (bez cukru).**
- **Surowe owoce kakaowca lub drzewa karobowego.** Posyp nimi połówki banana i podawaj z odrobiną wiórków kokosowych. Całość smakuje jak batonik. Wystrzegaj się każdej formy dodanego cukru.
- **Słodkie zioła i przyprawy** – cynamon, anyż, ziele angielskie, kardamon, goździki, kolendra, koper włoski, mięta, bazylija lub estragon.
- **Ziołowe herbaty.** Wiele z nich ma naturalną słodycz.
- **Źródłana lub gazowana woda z dodatkiem świeżych owoców.**

Dzień czwarty: oleje o charakterze zapalnym

Być może słyszałeś, że oleje roślinne są zdrowsze od tłuszczów zwierzęcych. Nie jest to prawdą¹⁷. Oleje produkowane ze zbóż i nasion przetworzonych metodami przemysłowymi, takie jak olej kukurydziany, rzepakowy i roślinny, działają prozapalnie.

DLACZEGO MUSISZ Odstawić Oleje (na jakiś czas): Produkcja omawianych form oleju wymaga poddawania nasion działaniu wysokich temperatur. Otrzymany tłuszcz jest następnie usuwany za pomocą rozpuszczalników naftowych i przetwarzany przy użyciu chemikaliów w celu usunięcia

produktów ubocznych. Na dalszym etapie oleje są barwione i aromatyzowane. Ich zapach nie jest naturalny – to rezultat zachodzenia wielu reakcji chemicznych. Gotowy produkt często zawiera sztuczne przeciwutleniacze, takie jak BHA i BHT, które wydłużają okres jego przydatności do spożycia.

W porównaniu z oliwą z oliwek i tłuszczem kokosowym (otrzymywanymi poprzez tradycyjne tłoczenie), popularne oleje roślinne zawierają duże ilości łatwo utleniających się wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Właśnie dlatego te szkodliwe związki są jednym z głównych źródeł wolnych rodników – dotyczy to zwłaszcza olejów używanych do gotowania. Jeśli wybrałeś program eliminacji, od teraz spożywaj jedynie naturalne oleje o działaniu przeciwzapalnym, takie jak tłoczona na zimno oliwa z oliwek, olej z awokado, tłuszcz kokosowy i ghee (klarowane masło pozbawione białek mleka).

JAK TO ZROBIĆ: Nie musisz wyeliminować z diety wszelkich form oleju lub tłuszczu. Choć istnieje wiele szkodliwych produktów, w tej grupie wyróżnia się kilka wyjątków. Musisz jedynie odkryć pożyteczne rodzaje tłuszczów. Jeśli w przeszłości stosowałeś oleje produkowane z nasion metodami przemysłowymi, po wycofaniu ich z jadłospisu poczujesz wyraźną różnicę.

OLEJE, KTÓRE NALEŻY WYELIMINOWAĆ

- Olej kukurydziany
- Olej rzepakowy
- Olej słonecznikowy
- Olej sojowy
- Olej z nasion bawełny
- Olej z krokosza balwierskiego
- Olej z pestek winogron
- Olej z otrębów ryżowych
- Olej roślinny
- Margaryny i „mieszkanki maślane”
- Większość pakowanej żywności zawierającej jakiegokolwiek tłuszcz. Wczytaj się w etykietę wybranego produktu.

ZAMIENNIKI: Oleje dzielą się na złe i dobre. Te pierwsze wykazują właściwości zapalne. Z kolei zdrowe formy tłuszczu są przeciwzapalne i dostarczają organizmowi substancji odżywczych, które poprawiają funkcjonowanie mózgu. Co więcej, przywracają one równowagę hormonalną i wspierają działanie każdego układu ciała. Niektóre z nich należy spożywać na zimno. Do tej grupy olejów zalicza się oliwę z oliwek extra virgin. Inne – takie jak tłuszcz kokosowy lub olej z awokado – nadają się do gotowania.

POKARMY, KTÓRE NALEŻY WPROWADZIĆ

Oleje tłoczone na zimno, które należy spożywać na w stanie surowym (nie używaj ich do gotowania):

- Oliwa z oliwek extra virgin
- Olej z awokado extra virgin
- Tłuszcz kokosowy extra virgin.

Oleje i tłuszcze do gotowania:

- Olej z awokado
- Oliwa z oliwek (nie extra virgin)
- Tłuszcz kokosowy
- Ghee produkowane z mleka wypasanych krów (w uwagi na to, że w procesie produkcji ghee dochodzi do usunięcia laktozy i kazeiny, osoby stosujące program korekcji lub eliminacji mogą spożywać ten rodzaj tłuszczu)
- Margaryna palmowa (tylko organiczna).

Jeśli wybrałeś program korekcji, możesz już przejść do następnego rozdziału. Z kolei osoby, które stosują pełny program eliminacji, mają przed sobą jeszcze cztery dni.

Dzień piąty: warzywa strączkowe

Warzywa strączkowe – rośliny z rodziny bobowatych, w tym orzeszki ziemne i soja – posiadają liczne właściwości, które w niektórych przypadkach czynią z nich pokarmy zapalne. Zawierają one lektyny i kwas fitynowy, które mogą wywoływać stany zapalne i zakłócać procesy przyswajania minerałów¹⁸. Orzeszki ziemne mogą być również zanieczyszczone wytwarzanymi przez pleśń aflatoksynami. Lektyny należą do związków wytwarzanych w celach obronnych¹⁹. Około 15 procent roślinnych białek należy do grupy tych szkodliwych substancji. Dzięki procesowi ewolucji ludzki układ odpornościowy dysponuje przeciwciałami, które neutralizują lektyny. Niestety nie wszyscy posiadają geny umożliwiające wytworzenie wystarczających ilości tych ochronnych związków²⁰. Właśnie dlatego niektórzy ludzie są bardziej wrażliwi na lektyny obecne w żywności. Na etapie reintrodukcji poznasz prawdziwe reakcje własnego ciała na spożywanie warzyw strączkowych.

UWAGA: Jeśli jesteś wegetarianinem lub weganinem, pomyśl o wprowadzeniu do swojej diety na czas trwania programu produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak dzikie ryby (nie jest to wymagane – stosowanie diety eliminacyjnej przez wegetarian i wegan omawiam na stronie 73).

WARZYWA STRĄCZKOWE, KTÓRE NALEŻY WYELIMINOWAĆ

- Wszystkie odmiany fasoli, w tym pinto, czarna, biała, czerwona, perłowa, azuki, lima, fava, garbanzo i mung.
- Wszystkie odmiany soczewicy.
- Soja i wszystkie produkty z niej wytwarzane, w tym edamame, tofu, miso, sos sojowy i sojowy tempeh.

- Każda pakowana lub przetworzona żywność (w tym odżywki białkowe) zawierająca jakiegokolwiek składniki określone jako „sojowe” – na przykład izolat białka sojowego.
- Orzeszki ziemne i wszystkie produkty z nich wytwarzane, w tym masło orzechowe i sos orzechowy.

UWAGA: Nie musisz rezygnować ze spożycia świeżego zielonego groszku i fasoli w strąkach.

POKARMY, KTÓRE NALEŻY WPROWADZIĆ

- Warzywa skrobiowe i gotowana fasola mają podobną konsystencję. Zamiast smażonej fasoli, do zup i chili dodawaj pokrojone w kostkę słodkie ziemniaki, rzepę lub brukiew. Możesz też podać je w formie ugniecionej. Wymienione warzywa są doskonałym składnikiem tacos.
- Wszystkie rodzaje grzybów – całe, pokrojone w plastry lub siekane. Są one sycącym dodatkiem do potraw i świetnym zamiennikiem warzyw strączkowych.

Dzień szósty: orzechy i nasiona

W przypadku niektórych osób orzechy i nasiona mogą być trudne do strawienia. Zawierają one lektyny i błonnik, które mogą podrażniać przewód pokarmowy i układ odpornościowy²¹. Co więcej, sprzedawane w supermarketach orzechy i nasiona są prażone oraz pokrywane olejami przetwarzanymi metodami przemysłowymi. Konsumpcja takich łatwo utleniających się tłuszczów może powodować rozwój stanów zapalnych. Uwaga: Jeśli po wycofaniu z diety nabiału zdecydowałaś się na zastąpienie mleka produktami wytwarzanymi z migdałów lub innych orzechów, od dzisiaj zacznij stosować zamienniki na bazie mleka kokosowego.

ORZECHY I NASIONA, KTÓRE NALEŻY WYELIMINOWAĆ

Orzechy

- Żołędzie (prawdziwy przy-smak wiewiórek)
- Migdały
- Orzechy brazylijskie
- Nerkowce
- Kasztany jadalne
- Orzechy laskowe
- Orzechy hikory
- Orzeszki kola
- Orzechy makadamia
- Orzeszki pekan
- Orzeszki pili
- Orzeszki pinii
- Pistacje
- Sacha inchi
- Orzechy włoskie.

Nasiona

- Chia
- Siemię lniane
- Nasiona konopi
- Mak
- Pestki dyni
- Sezam
- Nasiona krokosza barwierskiego
- Pestki słonecznika.

POKARMY, KTÓRE NALEŻY WPROWADZIĆ

Orzechy lub nasiona będące składnikami potraw i przekąsek zastąp następującymi produktami:

- Suszone wiórki lub kawałki orzechów kokosowych (bez cukru)
- Suszone jagody, wiśnie, czereśnie lub porzeczki (bez cukru)
- Chipsy maniokowe
- Chipsy z bananów jadalnych
- Orzechy tygrysie (nie są to orzechy, a małe warzywa korzeniowe)
- Suszone chipsy bananowe

- Pieczone warzywne „chipsy”, suszone na suszarce lub piekarniku (chipsy z jarmużu, cienko krojonych plasterków dyni lub warzyw korzeniowych)
- Płatki drożdżowe – sprawdzają się one jako składnik pikantnych i serowych dań.

Dzień siódmy: jaja

Wiele osób bez problemu toleruje jaja. Niestety w niektórych przypadkach wchodząca w skład tego pokarmu albumina może wywoływać stany zapalne – dotyczy to zwłaszcza pacjentów cierpiących na choroby autoimmunologiczne. Niewykluczone, że twój organizm źle reaguje na pozornie zdrowy omlet z białek, które są częstym źródłem problemów o charakterze zapalnym. Niemniej szkodliwe może okazać się również żółtko jaja. Po wyeliminowaniu tego produktu z diety odkryjesz wiele wspaniałych dań śniadaniowych i nie tylko. (Przepisy na śniadania bez jaj znajdziesz na stronie 146).

POKARMY ZAWIERAJĄCE JAJA, KTÓRE NALEŻY WYELIMINOWAĆ

- Zarówno białka, jak i żółtka jaj znoszonych przez kury, kaczki i inne ptaki.
- Produkty spożywcze zawierające zarówno białka, jak i żółtka jaj, takie jak majonez, tradycyjne pieczywo i bezy. (Warto wiedzieć, że majonez bez jaj prawdopodobnie zawiera oleje o właściwościach zapalnych. Spróbuj zrobić własny majonez, korzystając z przepisu zamieszonego na stronie 231).
- W poszukiwaniu jaj i ich białek wczytaj się w skład interesujących cię produktów żywnościowych.

POKARMY, KTÓRE NALEŻY WPROWADZIĆ

- Jeśli zamierzasz coś upiec, pamiętaj, że dobrą alternatywą dla 2 jaj są następujące składniki: 1 bardzo dojrzały i ugnieciony banan; ¼ szklanki dżemu jabłkowego lub purée z dyni; dowolny zamiennik jaj (Bob's Red Mill lub Ener-G), który nie zawiera glutenu. (Najlepsze rodzaje mąki do pieczenia to mąka kokosowa i mąka maniokowa).
- Spróbuj chrupkiego dania śniadaniowego z kawałków słodkich ziemniaków, brukselki i cebuli, smażonych na ghee lub tłuszczu kokosowym. Łyżka płatków drożdżowych nada potrawie serowego smaku.
- Niezawierające zbóż i jajek tosty z kawałkami awokado i solą morską stanowią doskonały zamiennik kanapek. Osobiście uwielbiam smak chleba maniokowego. Możesz uzupełnić skład tej potrawy o plasterek łososia lub kotlet wołowy z mięsa wypasanych krów.
- Czarna sól ma siarkowy smak, który przypomina jajka. To doskonały dodatek do pikantnych dań śniadaniowych.
- Na śniadanie zjedz porcję zupy jarzynowej lub ekologiczną kiełbaskę z kurczaka.

Dzień ósmy: rośliny z rodziny psiankowatych

Rośliny z rodziny psiankowatych zawierają alkaloidy, które mogą mieć działanie zapalne – dotyczy to szczególnie chorych na reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń i inne schorzenia autoimmunologiczne, a także osób doświadczających niewyjaśnionych bólów stawów, niestrawności lub problemów skórnych²². Wiele gatunków tego typu jest niejadalnych (powój) lub trujących (pokrzyk wilcza jagoda). Jadalne rośliny z rodziny psiankowatych – ziemniaki i pomidory – są jednymi z najbardziej popularnych warzyw. Zazwyczaj ich spożycie nie wywołuje niepożądanych

reakcji. Jednakże jeśli cierpisz na schorzenia o charakterze przewlekłym, miej się na baczności. Już wkrótce poznasz preferencje własnego organizmu.

ROŚLINY Z RODZINY PSIANKOWATYCH, KTÓRE NALEŻY WYELIMINOWAĆ

- Pomidory
- Ziemniaki (wszystkie rodzaje z wyjątkiem słodkich ziemniaków)
- Bakłażan
- Papryka, wszystkie rodzaje, w tym papryczki chili
- Papryczki padrón
- Miechunka pomidorowa
- Jagody goji
- Pieprz kajeński
- Przyprawa chili
- Przyprawa curry
- Papryka
- Płatki papryki
- Tytoń (Oto jeszcze jeden powód, dla którego musisz rzucić palenie).

ZAMIENNIKI

Czy to oznacza koniec salsy, sosu pomidorowego i frytek? Na szczęście istnieje mnóstwo produktów, które mogą zastąpić twoje ulubione warzywa z rodziny psiankowatych.

- Słodkie ziemniaki – pieczone, tłuczone, suszone lub przetrzone na frytki. Uwielbiam ich japońskie odmiany.
- Wszelkiego typu pokrojone warzywa korzeniowe, posmarowane olejem kokosowym lub ghee i upieczone na chrupko.

- Marchew, buraki, dynie lub kabaczki ugotowane do miękkości.
- Salsa lub pico de gallo z ogórków, jicamy lub rzepy daikon, słodkiej cebuli, świeżego czosnku, kolendry i soli morskiej. Doskonałym uzupełnieniem tej potrawy będą kawałki mango.

Co dalej

Kiedy już dowiesz się, jak wyeliminować z diety wszystkie wymienione pokarmy (przynajmniej na kilka tygodni), i zdobędziesz wszystkie niezbędne informacje dotyczące potencjalnie szkodliwych rodzajów żywności, będziesz gotowy na rozpoczęcie kolejnej fazy programu. To na tym etapie zaczniesz łagodzić objawy stanów zapalnych i odzyskasz kontrolę nad własnym zdrowiem. Już wkrótce poczujesz się lepiej – przygotuj się na zupełnie nowe doznania.

ELIMINUJ LUB KORYGUJ:

Leczenie stanów zapalnych

Jesteśmy w samym sercu programu eliminacyjnego. Pamiętaj, że rezygnacja z pewnych pokarmów nie jest rodzajem kary. Twoim zadaniem jest złagodzenie objawów stanu zapalnego – zamglenia umysłu, zmęczenia, niestrawności, przyrostu masy ciała i innych dolegliwości o charakterze zapalnym. Już wkrótce poznasz prawdziwe preferencje żywieniowe własnego organizmu.

W ciągu następnych czterech lub ośmiu tygodni nauczysz się nowych nawyków i zwyczajów żywieniowych. Co więcej, uda ci się zwalczyć objawy stanu zapalnego i powrócić do zdrowia. Przygotowałem dla ciebie wiele wskazówek, przepisów i rad, z których będziesz korzystać w ciągu następnych tygodni. Zastop się w procesie stawania się najlepszą wersją samego siebie. Dbanie o własne ciało można porównać do pracy artysty – to ty jesteś swoim arcydziełem. Zadania i rady, które przedstawię ci na początku każdego tygodnia, pozwolą ci zachować motywację. Ponadto za każdym razem będziesz mógł zrobić sobie jedną przyjemność. W tym rozdziale zapoznasz się z:

1. Dziesiątkami pysznych i zdrowych produktów żywnościowych o działaniu przeciwzapalnym, które włączysz do swojej diety. Choć osoby, które wybrały program korekcji, będą mogły wybierać spośród wielu dozwolonych produktów, nawet ci, którzy zdecydowali się na program eliminacji, bez trudu skomponują zdrowy i pyszny posiłek.
2. Listą ośmiu szkodliwych nawyków, które musisz zastąpić – jeśli któreś z nich nie opisują twojego zachowania, skup się tych, które mają znaczenie w twoim życiu. W każdym tygodniu wycofasz jeden z nich.
3. Listą czynności przygotowawczych, które wykonasz przed rozpoczęciem każdego tygodnia.
4. Przykładowymi planami posiłków na każdy tydzień dostosowanymi do programów korekcji i eliminacji. Tworzą je potrawy skomponowane z produktów o działaniu przeciwzapalnym.
5. Instrukcjami dotyczącymi przebiegu każdego tygodnia, które rozjaśnią ci szczegóły planu leczenia.

.....

Nie jedz tego

Przede wszystkim nie porzucaj swojego programu. Jeśli to zrobisz, zaprzepaścisz wszystkie dotychczasowe starania. Pamiętaj, że istnieje wiele pysznych i pełnowartościowych pokarmów, którymi możesz cieszyć się do woli – wcale nie musisz zmniejszać skuteczności planu! Rozumiem, że czasami zdarza nam się zjeść coś nieodpowiedniego przypadkiem (lub „celowo przez przypadek”). Poniżej znajdziesz instrukcję, która pomoże ci rozwiązać ten problem. Oto ona:

- **Jeśli osobom stosującym program korekcji zdarzy się to w ciągu pierwszych dwóch tygodni, a zwolennikom programu eliminacji w ciągu pierwszych czterech tygodni:** należy zacząć od nowa, czyli wrócić do pierwszego dnia. Mówię poważnie. Dzięki wprowadzeniu dyscypliny osiągniesz najlepsze wyniki i poznasz preferencje własnego ciała. Jeśli zdarzy ci się mały wypadek, wróć do początku. Tylko wtedy proponowane programy zadziałają tak jak powinny.
- **Jeśli osobom stosującym program korekcji zdarzy się to w ciągu trzeciego lub czwartego tygodnia, a zwolennikom programu eliminacji w ciągu ostatnich czterech tygodni:** należy kontynuować. Choć zmniejszy to skuteczność kuracji (będzie to zależać od spożytego posiłku), do tego czasu powinienś złagodzić objawy stanu zapalnego.

Jeśli zjesz coś nieodpowiedniego, nie rób tego więcej. Nie pozwól, by twój wysiłek poszedł na marne. Jeśli będziesz się trzymać założeń programu, będziesz dumny z końcowych rezultatów. Osobiście nie podoba mi się określenie *cheat meal*. Pamiętaj, że potrawy, które cię kuszą, mogą wywoływać reakcje zapalne. Twoim celem jest poznanie prawdziwego wpływu ich spożycia. Zapomnij o stosowaniu diety, wstydzie, rygorystycznych zasadach i regulacjach. Potraktuj swoje ciało z miłością i odkryj żywność, która sprawia, że poczujesz się lepiej. Zawsze miej na uwadze głębszy cel całego procesu.

.....

Co należy jeść

Zamiast myśleć o żywności, której nie powinieneś jeść (omówionej w poprzednim rozdziale) – przynajmniej do rozpoczęcia etapu reintrodukcji – skup się na smakowitych i zdrowych produktach, które mogą spożywać osoby stosujące oba programy. Zastanów się, ile porcji proponowanych pokarmów możesz uwzględnić w swojej codziennej lub tygodniowej diecie. (Oczywiście jeśli jesteś uczulony na jakiś składnik uwzględniony na liście, nie próbuj wprowadzać go do jadłospisu). Poniżej znajdziesz pełny wykaz dopuszczalnych artykułów spożywczych.

Zdrowe białko

Przy każdym posiłku postaraj się spożyć jedną lub półtora porcji białka (o wielkości pięści). Pamiętaj, że nie wszystkie źródła tego składnika są równie zdrowe. Poniżej znajdziesz listę produktów uszeregowanych z uwzględnieniem ich ważności – jedz jak najwięcej pokarmów wymienionych na początku i nie przesadzaj z artykułami wyliczonymi na samym dole.

PRODUKTY POCHODZENIA MORSKIEGO

Twoim głównym źródłem białka powinny być produkty odławiane z morza. O ile nie jesteś na nie uczulony, ryby, skorupiaki i inne owoce morza zawierają wiele cennych składników i tłuszczów. Włącz do swojej diety następujące produkty o niskiej zawartości żelaza:

- Anchois
- Barramunda
- Bonito (USA, Kanada, dziki, łowiony wędką)
- Dorsz (z Alaski)
- Dorsz czarny
- Flądra

- Golec zwyczajny
- Homar
- Koryfena
- Krab (USA)
- Krewetka
- Łosoś z Alaski, dziki
- Makrela atlantycka
- Małża
- Mątwą (kalmar)
- Mintaj
- Okoniopstrąg (słodkowodny, pasiasty, czarny)
- Orłoryba
- Ostryga
- Pstrąg tęczowy
- Rak, Ryba maślana
- Tilapia
- Tuńczyk (w puszcze)
- Tuńczyk długopłetwy (USA, Kanada, dziki, łowiony wędką)
- Tuńczyk żółtopłetwy (USA, atlantycki, dziki, łowiony wędką)
- Tuńczyk żółtopłetwy (środkowozachodnia część Pacyfiku, dziki, łowiony liną)
- Sardynka
- Sola (pacyficzna)
- Sum
- Śledź.

ORGANICZNY DRÓB, NAJLEPIEJ Z WOLNEGO WYBIEGU LUB DZIKI

- Gęś
- Indyk
- Kaczka
- Kurczak
- Przepiórka
- Struś.

ORGANICZNE MIĘSO, NAJLEPIEJ ZE ZWIERZĄT WYPASANYCH LUB DZIKICH

- Bizon
- Dzikizna
- Jagnięcina
- Królik
- Łoś
- Wieprzowina
- Wołowina.

Kupując źródła białka zwierzęcego, zwracaj uwagę na słowa kluczowe, które pomogą ci dokonać właściwego wyboru.

- Produkty pochodzenia morskiego powinny być oznakowane jako „dzikie”. Przy wyborze ryb posilkuj się listą gatunków o niskiej zawartości rtęci. Jeśli masz ochotę na tuńczyka lub okoniopstrąga, przejdź do wykazu przedsiębiorstw, które wykonują testy na obecność tego pierwiastka. Na rynku znajduje się wiele artykułów, których producenci nie szczerzą środków na zapewnienie bezpieczeństwa swoich konsumentów. Zawsze wybieraj ryby o niskiej zawartości rtęci.
- Organiczna wołowina powinna pochodzić od krów przebywających na pastwisku.
- Najlepszy drób i wieprzowina pochodzą od zwierząt z wolnego wybiegu.
- Jeśli zdecydujesz się na wybór organicznego mięsa, poproś o tłuszy kawałek umiejscowiony blisko kości. Organiczne tłuszcze są doskonałym źródłem składników odżywczych i minerałów.
- Jeśli nie masz dostępu do organicznego mięsa lub jest ono zbyt drogie, wybieraj tylko chude kawałki mięśni. Tłuszcz zwierząt hodowanych metodami konwencjonalnymi może zawierać substancje o działaniu zapalnym.



Rozpoczęcie przyjmowania białka zwierzęcego

Jeśli nigdy nie jadłeś mięsa lub zdecydowałeś się na jego ponowne wprowadzenie do diety, działaj stopniowo. Aby prawidłowo trawić pokarm zwierzęcy, musisz zwiększyć aktywność własnego układu pokarmowego. Osoby, które stosowały dietę wegetariańską

lub wegańską, mogą produkować niewystarczającą ilość kwasu żółtkowego i doświadczać problemów z trawieniem białka. Jeśli należysz do tej grupy, przed każdym posiłkiem możesz przyjmować enzymy trawienne z betainą HCL, pepsyną lub żółcią wołową. Suplementy tego typu pomogą ci przyzwyczaić się do jedzenia mięsa. Po pewnym czasie twój organizm będzie potrafił się bez nich obyć.



Źródła białka roślinnego

Jeśli nie chcesz, aby produkty pochodzenia zwierzęcego stanowiły podstawę twojej diety, zwiększ konsumpcję białka roślinnego.

PROGRAM KOREKCJI

- Tempeh z konopi: w 100 gramach tego produktu znajduje się 22 gramy białka.
- Natto (organiczne i niezmodyfikowane genetycznie): w jednej szklance produktu znajduje się 31 gramów białka.
- Tempeh (organiczny i niezmodyfikowany genetycznie): w jednej szklance produktu znajduje się 31 gramów białka.
- Sproszkowane białko konopne: w 4 łyżkach produktu znajduje się 12 gramów białka.
- Nasiona konopi: w jednej szklance produktu znajduje się 40 gramów białka.
- Sproszkowane nasiona sacha inchi: w ¼ szklanki produktu znajdują się 24 gramy białka.
- Soczewica: w jednej szklance produktu znajduje się 18 gramów białka.

- Fasola mung: w jednej szklance produktu znajduje się 14 gramów białka.
- Orzeszki pili: w jednej szklance produktu znajduje się 13 gramów białka.
- Ciecierzycza: w jednej szklance produktu znajduje się 15 gramów białka.
- Masło migdałowe: w ¼ szklanki produktu znajduje się 6 gramów białka.

PROGRAMY KOREKCJI I ELIMINACJI

- Proszek maca: w jednej łyżce produktu znajdują się 3 gramy białka.
- Groszek: w jednej szklance gotowanego groszku znajduje się 9 gramów białka (zauważ, że osoby stosujące program eliminacji powinny jeść świeże warzywa strączkowe).
- Drożdże spożywcze: w jednej łyżce produktu znajduje się 5 gramów białka.
- Chlorella lub spirulina: w jednej łyżce produktu znajdują się 4 gramy białka.
- Szpinak: w połowie szklanki produktu znajdują się 3 gramy białka.
- Awokado: w połowie owocu znajdują się 2 gramy białka.
- Brokuł: w połowie szklanki gotowanego produktu znajdują się 2 gramy białka.
- Brukselka: w połowie szklanki produktu znajdują się 2 gramy białka.
- Karczoch: w połowie szklanki produktu znajdują się 4 gramy białka.
- Szparag: w jednej szklance produktu znajduje się 2,9 grama białka.

Produkty roślinne

Warzywa powinny stanowić podstawę twojej pełnowartościowej i przeciwzapalnej diety. Przejrzyj poniższe listy produktów i włącz je do codziennego jadłospisu.

.....

Produkty organiczne

Jeśli to możliwe, zawsze wybieraj organiczne odmiany owoców i warzyw. Kiedy nie masz dostępu do tego typu produktów, dokładnie wymyj zakupione części roślin. Wypełnij zlew zimną wodą z dodatkiem jednej szklanki octu. Pozwól owocom i roślinom moczyć się przez 15 minut. Następnie osusz je i przełóż do spizarni. Aby dowiedzieć się o zagrożeniach związanych z pestycydami i poznać konwencjonalnie uprawiane warzywa, które nadają się do bezpiecznego spożycia, zapoznaj się z listą zatytułowaną *Brudny tuzin i czysta piętnastka* opracowaną przez organizację Environmental Working Group¹.

.....

WARZYWA

Choć nie ogranicza cię wielkość porcji, staraj się spożywać przynajmniej 4 szklanki warzyw dziennie! Każdy posiłek (w tym przekąski) powinien zawierać 1 szklankę warzyw. Wybieraj różnicowane kolorystycznie warzywa i spożywaj dużo zielonych liści, które zawierają foliany – związki usprawniające proces metylacji. Zapoznaj

się z poniższą listą pysznych opcji żywieniowych. Mam nadzieję, że dzięki niej włączysz do swojej diety nowe warzywa. Pamiętaj, że powinny być one podstawą twoich posiłków.

- Boćwina
- Bok choy
- Brokuł
- Brukiew
- Brukselka
- Burak liściowy
- Dulse
- Dymka
- Dynia
- Endywia
- Grzyby
- Imbir
- Jarmuż
- Jicama
- Kalafior
- Kalarepa
- Kapusta
- Kapusta włoska
- Karczoch
- Kelp
- Kiełki (lucerny, fasoli, brokuła, itp.)
- Kombu
- Kotewka
- Nori
- Ogórek
- Okra
- Oliwki
- Por
- Rabarbar
- Rukola
- Rzepa
- Rzodkiewka
- Sałata
- Seler naciowy
- Szczypior
- Szparag
- Szpinak
- Wodorosty.

OWOCE (ZWŁASZCZA TE ZAWIERAJĄCE NIEWIELKIE ILOŚCI FRUKTOZY)

Osoby stosujące program korekcji mogą jeść dowolne owoce. Z kolei ci, którzy chcą przystąpić do programu eliminacji, powinni wystrzegać się jagód goji (należą one do rodziny psiankowatych). Owoce są bardzo odżywcze. Zawierają przeciwutleniacze

wspierające układ odpornościowy. Aby skorzystać na ich spożyciu, należy wybierać produkty o niskiej zawartości fruktozy, która może negatywnie wpływać na pracę wątroby i układu trawiennego oraz zaburzać równowagę insuliny i cukru we krwi. Jedz więcej warzyw niż owoców. Poniżej znajdziesz listę najlepszych opcji żywieniowych:

- Ananas
- Awokado
- Banan
- Cytryna
- Czarna porzeczka
- Grejpfrut
- Jagody
- Kiwi
- Limonka
- Maliny
- Mandarynka
- Marakuja
- Melon kantalupa
- Melon miódowy
- Melon piżmowy
- Papaja
- Pomarańcza
- Rabarbar
- Tangelo
- Truskawki.

Zdrowe tłuszcze

Niezależnie od tego, czy gotujesz na tłuszczu, dodajesz go do sałatek lub spożywasz prosto z butelki, każdy posiłek powinien być uzupełniony o 1-3 łyżki tego składnika. Pamiętaj, że nawet przekąski powinny być bogate w zdrowe lipidy. Choć konsumpcja tłuszczów była w przeszłości tematem licznych kontrowersji, obecnie naukowcy i dietetycy uważają, że są one niezbędnym elementem zrównoważonego jadłospisu – ich konsumpcja wcale nie wywołuje chorób. Używaj polecanych rodzajów tłuszczów (wystrzegaj się produktów o działaniu zapalnym wymienionych na stronie 118). Możesz na nich gotować, a także dodawać je do sałatek lub smoothie. Spróbuj spożyć łyżkę czystego oleju. Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do jedzenia dobrych tłuszczów,

zaczynij od niewielkich porcji. Następnie stopniowo zwiększaj ilość wybranych produktów. Jeśli przez lata stosowałeś dietę niskotłuszczową, twój pęcherzyk żółciowy (jeśli go masz), trzustka i wątroba mogą źle reagować na przyjmowanie dużych porcji lipidów.

.....

Fakty i mity na temat tłuszczów

Przez ostatnie pięćdziesiąt lat wokół tłuszczów narodziło się wiele nieporozumień. Choć część społeczeństwa nadal wyznaje dawne przekonania na temat tego składnika, obecnie wiemy, że konsumpcja zdrowych lipidów nie powoduje chorób serca. Powinniśmy raz na zawsze obalić krzywdzące mity dotyczące spożycia tego składnika.

Wszystkie dzieci przyjmują tłuszcz będący składnikiem mleka matki. To dobre źródło energii odgrywa ważną rolę w procesie rozwoju mózgu, który potrzebuje częstych dostaw kalorii. Z perspektywy ludzkiej biologii i ewolucji najbardziej zrównoważoną formą energii jest zdrowy tłuszcz. Nasz mózg składa się w 60 procentach właśnie z tłuszczu (to więcej niż jakikolwiek inny organ). Co więcej, aż 25 procent cholesterolu obecnego w ludzkim organizmie znajduje się w mózgu. Cholesterol i inne lipidy wchodzą w skład produkowanych przez ludzki organizm

hormonów. Bez nich funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego byłoby zwyczajnie niemożliwe. Co ciekawe, przyjmowanie statyn, czyli leków obniżających poziom cholesterolu, może prowadzić do utraty pamięci oraz pojawienia się bólów nerwowych, dolegliwości natury hormonalnej, obniżenia libido i zaburzeń erekcji – wymienione problemy wiążą się z metabolizmem zdrowych lipidów. Polecane formy tłuszczów są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego ciała.

.....

OLEJE TŁOCZONE NA ZIMNO, KTÓRE NALEŻY SPOŻYWAĆ NA ZIMNO (NIE NADAJĄ SIĘ DO GOTOWANIA)

- Olej z awokado extra virgin
- Oliwa z oliwek extra virgin
- Tłuszcz kokosowy extra virgin.

OLEJE I TŁUSZCZE DO GOTOWANIA

- Ghee wytwarzane z mleka wypasanych zwierząt (masło klarowane – wytwarzane z mleka, z którego usunięto laktozę i kazeinę)
- Olej palmowy (tylko organiczny)
- Olej z awokado
- Oliwa z oliwek
- Olej kokosowy.

Zioła

Zioła i przyprawy nie tylko wzmacniają smak potraw – wiele wchodzących w ich skład składników odżywczych wykazuje właściwości przeciwzapalne. Możesz cieszyć się ich aromatem zarówno w formie świeżej, jak i suszonej.

- Bazylia
- Kolendra
- Koper
- Lawenda
- Liść laurowy
- Melisa
- Mięta
- Oregano
- Pietruszka
- Rozmaryn
- Szałwia.

Przyprawy

- Annatto
- Anyż
- Chrzan
- Cynamon
- Czosnek
- Gałka muszkatołowa
- Gorczyca
- Goździki
- Imbir
- Jałowiec
- Kardamon
- Kminek
- Kolendra
- Koper włoski
- Kozieradka
- Kumin
- Kurkuma
- Kwiat gałki muszkatołowej
- Nasiona selera
- Pieprz (nie należy do rodziny psiankowatych)
- Sól morską
- Sumak
- Wanilia (organiczna, bez dodatków)
- Ziele angielskie.

Napoje

- Woda
- Herbata (najlepiej organiczna)
- Woda kokosowa (bez cukru)
- Kombucha (uwaga! na cukier dodawany po zakończeniu procesu fermentacji; napój powinien mieć cierpki smak)
- Woda gazowana (bez substancji słodzących)
- Zielone soki (świeżo wyciśnięte zielone warzywa liściaste, cytryna, limonka i imbir; uważaj na zawartość cukru)
- Organiczny wywar z kości.

.....

Rada dla osób stosujących program korekcji

Jeśli zdecydowałeś się na program korekcji, nie musisz eliminować z diety warzyw strączkowych, orzechów, nasion (oraz wytwarzanych z nich olejów i past), jaj i roślin z rodziny psiankowatych. Wraz z produktami wymienionymi na powyższych listach powinny one stanowić podstawę twojej diety. Cztery tygodnie programu stanowią świetną okazję do spróbowania nowych smaków. Delektuj się pysznymi potrawami, których nie jesz na co dzień. Dzięki zmianie nawyków żywieniowych poznasz nowe sposoby odżywiania.

.....



Moczenie orzechów i nasion

Jeśli zdecydowałeś się na program korekcji, możesz jeść orzechy i nasiona. Dzięki wymoczeniu staną się one bardziej lekkostrawne, a wchodzące w ich skład związki będą lepiej przyswajalne przez organizm.

1. Przełóż orzechy lub nasiona do miski i zalej je wodą.
2. Do naczynia dodaj 1 lub 2 łyżki soli morskiej.
3. Przykryj miskę. Odstaw naczynie na bok lub włóż je do lodówki. Orzechy będą gotowe po 7 godzinach lub całej nocy.
4. Wylej wodę i opłucz orzechy lub nasiona z soli. Przełóż je na suchą powierzchnię i daj im wyschnąć.
5. Aby nadać orzechom lub nasionom chrupkości, użyj suszarki do żywności. Jeśli nie dysponujesz odpowiednim urządzeniem, możesz upiec wybrane produkty w niskiej temperaturze. Jeśli nie zdecydujesz się ich wysuszyć, trzymaj orzechy lub nasiona w lodówce. Zanim zaczną pleśnieć, powinny wytrzymać kilka dni.

Jeśli nie zamierzasz przeprowadzać proponowanej procedury, kupuj produkty uprzednio namoczone i kielkujące.



Lista nawyków zapalnych

Bardzo ważnym elementem twojego zindywidualizowanego programu jest eliminacja niezdrowych nawyków o charakterze zapalnym. Choć modyfikacja jadłospisu jest kluczem do pokonania choroby, pogorszenie stanu zdrowia nie musi być związane z czynnikami żywieniowymi. Jeśli twój styl życia szkodzi twojemu organizmowi, mózgowi lub samopoczuciu, nawet najbardziej rygorystyczna dieta nie zapewni ci spodziewanej poprawy. Złe nawyki mogą być tak samo – a nawet bardziej – niebezpieczne jak jedzenie. Właśnie dlatego powinieneś na siebie uważać.

Moim zdaniem, aby poczuć się lepiej, musisz zwalczyć w sobie osiem szkodliwych nawyków. Choć niektórzy wcale nie przejawiają niezdrowych zachowań, większość ludzi z pewnością ma coś na sumieniu. Jeśli stosujesz program eliminacji, w każdym tygodniu skup się na jednym szkodliwym zachowaniu. Z kolei ci, którzy zdecydowali się na program korekcji, po upływie czterech tygodni powinni skoncentrować się zwalczeniu pozostałych nawyków. Zapoznaj się z informacjami dotyczącymi skutecznych metod modyfikacji stylu życia.

W przeciwieństwie do konkretnych produktów żywnościowych, których możemy po prostu nie jeść, wykorzenienie szkodliwych nawyków często jest bardzo trudne. Wcale nie oczekuję, że zmienisz swoje zachowanie z dnia na dzień i nigdy nie spojrzysz wstecz. Modyfikacja stylu życia wymaga czasu. Pamiętaj, że proponowany program jest twoją szansą na eliminację niezdrowych

nawyków, poprawę stanu zdrowia i osiągnięcie szczęścia. Warto wiedzieć, że nie tylko żywność wpływa na nasz stan zdrowia. Nawet jeśli codziennie spożywasz doskonale zbilansowane posiłki o działaniu przeciwzapalnym, stresujący tryb życia może sprowadzić cię na złą drogę. Napięcie psychiczne oraz niemożność nawiązania kontaktu z samym sobą i innymi mogą pogarszać twój stan zdrowia i zaostrzać objawy zapalenia. Właśnie dlatego zmiana szkodliwych nawyków pomoże ci uruchomić bądź przyspieszyć procesy zdrowienia.

Poniżej znajdziesz listę zapalnych nawyków, które musisz wyeliminować. Zidentyfikuj zachowania, z którymi masz problem. Przez cztery lub osiem tygodni zwracaj na nie szczególną uwagę.

.....

Nie tylko żywność wpływa na nasz stan zdrowia.	Co siedem dni zapoznasz się z nową kategorią nawyków oraz otrzymasz rady, które po- mogą ci złagodzić objawy wy- woływanych przez nie stanów zapalnych. Dzięki szczegóło- wym instrukcjom uda ci się
---	--

.....

zastąpić je zdrowszymi zachowaniami. Pamiętaj, że wyeliminowanie szkodliwych nawyków mogłoby uszczęśliwić naprawdę wielu ludzi. Skup się na następujących elementach stylu życia:

1. Siedzący tryb życia (patrz strona 155)
2. Wpatrywanie się w ekran (patrz strona 165)
3. Obecność toksyn (takich jak pleśń) (patrz strona 175)
4. Negatywne myślenie (patrz strona 185)
5. Małpi umysł (natłok myśli) (patrz strona 195)
6. Zajadanie emocji (patrz strona 202)
7. Samotność i/lub uzależnienie od mediów społecznościowych (patrz strona 210)
8. Brak życiowego celu (patrz strona 218)

Twoje nowe życie zaczyna się teraz

Możesz już rozpocząć program eliminacji stanów zapalnych trwający cztery lub osiem tygodni. Niewykluczone, że na samym początku będziesz odczuwać objawy detoksykacji organizmu – możesz doświadczać bólów głowy i dolegliwości układu trawienia. Pamiętaj, że po kilku dniach poczujesz się zdecydowanie lepiej. Będziesz pełen energii, a twój umysł zacznie pracować niezwykle sprawnie.

Oba proponowane programy zaczynają się tak samo. Po wykonaniu wstępnych kroków, których opis znajdziesz na następnych stronach książki, przejdź do pierwszego tygodnia. Jeśli stosujesz program korekcji, twoja przygoda kończy się po czterech tygodniach. Z kolei ci, którzy zdecydowali się na program eliminacji, mają przed sobą pełne osiem tygodni.

Przykładowy plan posiłków

Poniższy plan posiłków stanowi jedynie propozycję. Przy jego opracowaniu wykorzystałem przepisy należące do programu korekcji (patrz strona 222) lub eliminacji (patrz strona 248). Aby nauczyć się komponowania jadłospisu, możesz stosować się do własnego planu przez pierwszy tydzień. Jeśli chcesz, możesz nie zmieniać układu posiłków przez cały okres trwania programu. Tylko od ciebie zależy, czy skorzystasz z proponowanych modyfikacji – równie dobrze możesz je zignorować i jeśli to, na co masz ochotę (oczywiście z wyłączeniem niedozwolonych pokarmów). Poniższy plan powinien *zainspirować* cię do stworzenia własnego jadłospisu. Stanowi on przykład dobrze zbilansowanej diety.

Twój plan posiłków powinien obejmować śniadanie, lunch, przekąskę i obiad. Wszystkie dania muszą składać się z produktów polecanych osobom stosującym program korekcji lub eliminacji.

Przykładowy plan posiłków dostosowany do programu korekcji

	ŚNIADANIE	KOKTAJL
PONIEDZIAŁEK	Dynia z kokosem (patrz strona 222)	Pikantny sok z owoców tropikalnych (patrz strona 277)
WTOREK	Hummus z warzywami (patrz strona 224)	Przeciwzapalny napój z kurkumy (złote mleko) (patrz strona 282)
ŚRODA	Pikantna zapiekanka warzywna z grzybami i jajkiem (patrz strona 226)	Upiększające latte syreny (patrz strona 281)
CZWARTEK	Smażone bataty (patrz strona 227)	Sok jagodowy (patrz strona 276)
PIĄTEK	Granola z orzechów, nasion i kokosa (patrz strona 225)	Uzdrowiające smoothie doktora Willa Cole'a (patrz strona 278)
SOBOTA	Meksykańskie jaja z awokado (patrz strona 224)	Orzeźwiająca herbata mrożona (patrz strona 279)
NIEDZIELA	Puszyste naleśniki bez mąki zbożowej (patrz strona 223)	Smoothie poprawiające funkcjonowanie limfocytów T (patrz strona 280)

LUNCH	PRZEKĄSKA	OBIAD
Szybki dal z ryżem z kalafiora (patrz strona 231)	Energetyzujące kule z czekolady, kokosa i konopi (patrz strona 245)	Pierś kurczaka z pesto i sosem pomidorowym (patrz strona 238)
Salatka z wędzonym łososiem (patrz strona 232)	Prażona ciecierzycza (patrz strona 244)	Zupa pho z wołowiną (patrz strona 241)
Czosnkowy makaron z dyni z kiełbasą (patrz strona 228)	Sushi z cukinią, hummusem i ogórkiem (patrz strona 247)	Curry z warzyw korzeniowych (patrz strona 240)
Butelczki i салатка z tuńczykiem i mango (patrz strona 230)	Pikantne orzechy z żurawiną (patrz strona 244)	Taco z kalafiorem i orzechami włoskimi (patrz strona 235)
Salatka z jarmużem i tajskim sosem orzechowym (patrz strona 229)	Placki z kalafiorem i orzechami (patrz strona 243)	Smażony łosoś z warzywami liściastymi i wiśniami (patrz strona 237)
Zawijana салатка Waldorf (patrz strona 234)	Papryki nadziewane guacamole (patrz strona 246)	Imbirowo-czosnkowe krewetki z kapustą (patrz strona 236)
Kanapka z batatów (patrz strona 233)	Pasta drobiowa (patrz strona 242)	Uniwersalne nachos (patrz strona 234)

Przykładowy plan posiłków dostosowany do programu eliminacji

	ŚNIADANIE	KOKTAJL
PONIEDZIAŁEK	Smoothie z warzyw liściastych (patrz strona 251)	Sok zielonej królowej (patrz strona 278)
WTOREK	Smażona brukselka, boczek, jabłko i łosoś (patrz strona 249)	Przeciwzapalny napój z kurkumy (złote mleko) (patrz strona 282)
ŚRODA	Smoothie z batatów i daktyli (patrz strona 254)	Upiększające latte syreny (patrz strona 281)
CZWARTEK	Śniadaniowy steak z mieszanką warzywną (patrz strona 248)	Smoothie wspierające pracę tarczycy (patrz strona 279)
PIĄTEK	Krewetki z boczkiem, okrą i czosnkowym kalafiorem (patrz strona 253)	Uzdrowiające smoothie doktora Willa Cole'a (patrz strona 278)
SOBOTA	Steaki z kalafiora z grzybami i cebulą (patrz strona 250)	Odmładzający sok z selera (patrz strona 276)
NIEDZIELA	Jabłka z kielbasą (patrz strona 251)	Smoothie poprawiające funkcjonowanie limfocytów T (patrz strona 280)

LUNCH	PRZEKĄSKA	OBIAD
Cytrynowa zupa rybna z ziołami i warzywami liściastymi (patrz strona 256)	Chrupiące roladki warzywne z sosem ranczerskim (patrz strona 271)	Lo mein z kurczakiem i warzywami (patrz strona 263)
Rosół z kury z makaronem warzywnym (patrz strona 256)	Koperkowy łosoś z ogórkiem (przygotowany dzień wcześniej) (patrz strona 269)	Kremowa zupa z dyni, kokosa i imbiru (patrz strona 264)
Placki krewetkowe z sałatką koperkową (patrz strona 258)	Trzy rodzaje prosciutto (patrz strona 273)	Pieczone kotlety wieprzowe z oliwkami i winogronami (patrz strona 267)
Sałatka tabbouleh z kalafiozem i brokułem (patrz strona 255)	Szybkie warzywne kiszonki (przygotowane dzień wcześniej) (patrz strona 274)	Smażone na maśle przegrzeczki z czosnkiem i estragonem z porcją sałatki szparagowej (patrz strona 262)
Steak z makaronem z marchwi i sosem chimichurri (patrz strona 260)	Pasta z fig i oliwek (patrz strona 271)	Taco z rybą i jicamą (patrz strona 265)
Warzywne roladki z awokado (patrz strona 259)	Pulpety po włosku (przygotowane dzień wcześniej) (patrz strona 273)	Smażona flądra z kalarepą, marchwią i sałatką z jabłkiem (patrz strona 266)
Sałatka z łososiem, burakiem i koprem włoskim (patrz strona 257)	Cytrynowo-tymiankowe frytki z pasternaku (patrz strona 272)	Pikantne burgery wołowe ze słodko-kwaśną czerwoną kapustą (patrz strona 268)

Pamiętaj, że ci, którzy wybrali program korekcji, mogą próbować dań polecanych osobom stosującym program eliminacji. Jeśli postąpisz zgodnie z moimi instrukcjami, na drugie śniadanie będziesz pić jeden z moich specjalnych eliksirów zdrowia. W skład tych leczniczych napojów wchodzi substancje o działaniu przeciwzapalnym oraz prozdrowotne produkty takie jak zioła i superżywność. Możesz włączyć je do swojej diety w dowolnym momencie – aby przejrzeć przepisy na zdrowe koktajle przejdź do strony 276. Picie niektórych eliksirów poprawia funkcjonowanie poszczególnych układów i organów ciała, takich jak nadnercza, tarczyca lub skóra. Niemniej niezależnie od stosowanego programu możesz spróbować każdego z nich.

Wstępne kroki

Przed rozpoczęciem każdego tygodnia wykonaj osiem następujących czynności:

1. Aby zainspirować się do działania, wróć do planu posiłków i przepisów zamieszczonych na stronie 146.
2. Wybierz posiłki, które zamierzasz przygotować w tym tygodniu. Jeśli nie jesteś pewien, czy możesz spożyć jakiś produkt, przejrzyj listy zamieszczone na początku rozdziału (począwszy od strony 130).
3. Wypełnij tygodniowy plan posiłków.
4. Wybierz się na zakupy i zaopatrz się we wszystkie potrzebne składniki.
5. Zapoznaj się z opisem tygodniowego nawyku zapalnego i sprawdź czy musisz zmodyfikować swój styl życia.
6. Zapoznaj się z opisem swojego zestawu narzędzi (począwszy od strony 67) i wybierz najbardziej odpowiadające ci metody.

7. Popracuj nad motywacją. Uwierz w to, że jesteś gotowy i potrafisz to zrobić!
8. Powtarzaj tę procedurę na początku każdego tygodnia.

TYDZIEŃ PIERWSZY

Zanim zaczniesz, wykonaj wstępne kroki (patrz strona 150).

Typowy dzień

- Po przebudzeniu spędź w ciszy kilka minut. Oddychaj głęboko i zastanów się nad znaczeniem swojej mantry (jeden z elementów twojego zestawu narzędzi, patrz strona 67). Zbierz siły. Jeśli chcesz, pomedytuj 10 lub 15 minut. To jest twój czas.
- Zjedz zaplanowane śniadanie. Jeśli zamierzasz wyjść z domu, spakuj swój lunch i przekąskę. Dzięki temu głód nie zmusi cię do złamania zasad programu.
- Wybierz co najmniej jeden element z własnego zestawu narzędzi (począwszy od strony 67) i wykonaj związane z nim zadanie.
- Zjedz zaplanowany lunch, przekąskę i obiad. Pomyśl o nowych doznaniach, potrawach i uzdrowieniu, którego wkrótce doświadczysz.
- Każdego dnia staraj się rozruszać ciało przez 30 minut. Możesz wykonywać ćwiczenia lub wybrać się na spacer. Powinieneś się spocić. Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do intensywnych ćwiczeń, zacznij od delikatnych ruchów.
- Przetaw się na jedno z zachowań zastępczych dotyczących niezdrowego nawyku, nad którym aktualnie pracujesz.
- Przed położeniem się spać powtórz mantrę i pomyśl o przebiegu swojego dnia. Jeśli chcesz, pomedytuj 10 lub 15 minut.

TYDZIEŃ PIERWSZY - PLAN POSIŁKÓW

	ŚNIADANIE	ELIKSIR
PONIEDZIAŁEK		
WTOREK		
ŚRODA		
CZWARTEK		
PIĄTEK		
SOBOTA		
NIEDZIELA		

LUNCH	PRZEKĄSKA	OBIAD

Tygodniowy plan motywacyjny

W tym tygodniu powinieneś być bardzo zmotywowany – na początku czuje się tak większość ludzi. Niewykluczone, że nieco się denerwujesz. W głowie mogą pojawiać ci się pytania typu: Czy mogę to zrobić? Czy dam radę? Oczywiście, że ci się uda! Prezentowany program różni się znacząco od diet, które być może stosowałeś w przeszłości. W przeciwieństwie do nich, nie skupia się on na odchudzaniu – utrata masy ciała jest efektem ubocznym stosowania planu. Prawdziwym celem eliminacji prozapalnych pokarmów jest poznanie specyficznych preferencji własnego ciała. Tylko po wykonaniu pełnego programu staniesz się zdrowszy, silniejszy i pełen energii.

Musisz zresetować własne ciało. Dzięki temu zacznie ono lepiej pracować, a ty poznasz jego prawdziwe reakcje na spożywany pokarm. Podczas tego tygodnia skup się na słuchaniu. Każdego dnia zwracaj uwagę na własne odczucia – po jedzeniu, po wykonaniu ćwiczeń, po wyjściu z domu i podczas spotkań z najbliższymi. Pozwól ciału mówić własnymi słowami. Otwórz się na nowe doznania. To może

..... być początek pięknej przyjaźni. Choć w pierwszych dniach nie będzie ci łatwo, z każdym kolejnym tygodniem będziesz czuł się lepiej i normalniej. Jeśli napotkasz jakieś trudności, nie zniechęcaj się. Pamiętaj, że robisz to dla siebie. Nawet jeśli proponowane metody wydadzą ci się nieco obce lub niewygodne, pomyśl, że ich celem jest poprawa twojego stanu zdrowia, samopoczucia i jakości życia twoich bliskich.

Musisz zresetować
własne ciało.

Czas na przyjemność: Leśna kąpiel

Podczas tego tygodnia zrób coś specjalnego: wybierz się na spacer po lesie. Aktualna pora roku nie ma znaczenia – pamiętaj jedynie

o odpowiednim ubiorze. Naukowcy udowodnili, że spacer po zalesionym terenie wpływa korzystnie na zdrowie. Japończycy nazywają tę praktykę *shinrin-yoku*, czyli „leśną kąpielą”. Jak pokazują liczne badania, taka przechadzka zmniejsza poziom stresu i niepokoju, zapewnia zastrzyk energii oraz zwiększa aktywność komórek NK, które stanowią podstawowy arsenał układu odpornościowego. Zdaniem teoretyków, olejki eteryczne wydzielane przez drzewa pobudzają system immunologiczny człowieka. Spacer po lesie zrelaksuje twój umysł i zbliży cię do naturalnych rytmów natury. Jeśli lubisz chodzić w samotności i masz dobrą kondycję, wybierz się w teren sam. Możesz też zabrać ze sobą psa lub kogoś bliskiego. Jeśli zdecydujesz się na spacer ze znajomą osobą, staraj się nie rozmawiać. Pomyśl o tym doświadczeniu jako o medytacji. Oddychaj głęboko i koncentruj się na otaczającym cię krajobrazie. Zwracaj uwagę na kolory, kształty, zapachy, fakturę drzew i okazy przyrody. Pozwól, aby natura urzekła cię swoim pięknem.

Szkodliwy nawyk 1: Siedzący tryb życia

Nasze ciała nie powinny siedzieć przez cały dzień. Ich naturalnym żywiołem jest ruch. Nasze kończyny przeznaczone są do chodzenia, biegania, podnoszenia, przenoszenia bądź pływania. Kucanie, a nawet siedzenie na ziemi, jest lepsze od siedzenia na krześle. Choć przybieranie pozycji siedzącej nie jest zabronione, począwszy od teraz postaraj się siedzieć coraz krócej. Zapewniams cię, że poczujesz różnicę.

DLACZEGO MUSISZ TAK ROBIĆ (PRZEZ JAKIŚ CZAS): Czy słyszałeś, że „siedzenie to nowe palenie”? Choć takiemu stwierdzeniu można zarzucić lekką przesadę, nie ulega wątpliwości, że postawa siedząca źle wpływa na nasze zdrowie.

Kiedy siadamy, nasze mięśnie się rozluźniają, co powoduje zwolnienie tempa krążenia. W konsekwencji serce otrzymuje mniejsze ilości krwi. Prowadzi to do podniesienia ciśnienia oraz obniżenia efektywności spalania tłuszczu i eliminacji ubocznych produktów spalania materii. Siedzący tryb życia może skutkować rozwojem insulinooporności, różnego rodzaju nowotworów (w tym raka okrężnicy i piersi), zaniku mięśni, dolegliwości układu krążenia oraz kontuzji szyi i pleców. Co więcej, częste siedzenie można kojarzyć ze zwiększonym prawdopodobieństwem poniesienia przedwczesnej śmierci². Pamiętaj, że stojąc, spalasz o 30 procent więcej kalorii niż na siedząco. Jeśli zmodyfikujesz swój styl życia, prawdopodobnie bez trudu uda ci się zrzucić kilka zbędnych kilogramów.

JAK TO ZROBIĆ: Aby rozruszać własne ciało i zmniejszyć częstotliwość siedzenia, wykorzystaj następujące rady.

- **Bądź uważny.** Kiedy siedzisz przy biurku, w samochodzie lub przed telewizorem, ustaw alarm, który przypomni ci o wstawaniu. Co godzinę powinieneś chodzić przez 5-10 minut. Zapewniam, że nie przeszkodzi ci to w pracy – zwiększenie aktywności pozytywnie wpłynie na twoją wydajność. Dzięki ruchowi z łatwością wykonasz każdą pracę.
- **Wstań.** Zainwestuj w stojące biurko (lub przerób posiadany mebel). Dzięki temu spędzisz większość czasu na nogach. Niektórzy pracodawcy chętnie finansują takie innowacje.
- **Wykonuj wiele rzeczy naraz.** Kiedy oglądasz w domu telewizję, zajmij się czynnościami wymagającymi ruchu. Możesz składać ubrania, robić przysiady, podnosić nogi, przybierać pozycje jogi lub sprzątać. Postaraj się chodzić w trakcie przerwy reklamowej.

- **Podróżuj z przerwami.** Podczas długiej jazdy samochodem zatrzymuj się co godzinę na kilka minut. W pociągu lub samolocie od czasu do czasu wstań i przejdź się lub porozciągaj się co godzinę.

DOBRE RADY: Nie siedź, jeśli możesz stać; jeśli możesz chodzić, nie stój. Jeśli twój dzień będzie pełen aktywności, nie będziesz miał czasu na siedzenie w miejscu. Kiedy nie jest to konieczne, postaraj się wstać i zacznij się ruszać.

POŻYTECZNE NAWYKI: Im więcej będziesz się ruszał, tym lepiej będzie działać twoje ciało i umysł. Jeśli lubisz chodzić na siłownię, kultywuj ten nawyk. Z kolei jeśli nie czujesz się dobrze w takich miejscach, nie musisz się do niczego zmuszać. Zamiast tego codziennie wybierz się na długi spacer.

- **Chodzenie** jest jedną z najlepszych aktywności dla naszego ciała. Nasze kończyny są stworzone do chodzenia. Przejdź się po osiedlu lub po parku. Możesz też wybrać się na wycieczkę. Jeśli na zewnątrz jest brzydka pogoda, spaceruj po domu, przemierzaj alejki centrum handlowego, dużego sklepu lub muzeum. Zamiast umawiać się na kawę lub lunch, wybierz się ze znajomymi na przechadzkę (możesz wziąć ze sobą ciepłe napoje). Nie musisz przemieszczać się szybko. Wpraw swoje ciało w ruch, który pobudzi krążenie krwi. Jeśli zwykłe spacerowanie sprawia ci problem, spróbuj chodzić po dnie basenu.
- **Zajmowanie się zwierzętami** może skłaniać do spacerów. Regularnie wyprowadzaj swojego psa. Jeśli jesteś posiadaczem kota, spróbuj wychodzić razem z nim.
- **Wybierz się na wycieczkę rowerową** lub weź udział w zajęciach na rowerach stacjonarnych.
- **Spędzaj aktywny czas z dziećmi** – zagraj w twistera, dwa ognie lub berka.

- **Dołącz do drużyny sportowej lub pobieraj lekcje** tenisa, golfa, jiu jitsu, pikleballa (to taka gra zespołowa) lub innego sportu, który od zawsze cię interesował.
- **Trenuj przed wzięciem udziału w wyścigu charytatywnym, 5K, triathlonie lub innym wydarzeniu sportowym.** Nie musisz być profesjonalnym sportowcem – z pewnością znajdziesz imprezę dostosowaną do twojej kondycji.

CO CZUJESZ PO UPŁYWIE PIERWSZEGO TYGODNIA?

Zwróć uwagę na swoje odczucia. Czy doświadczasz negatywnych symptomów detoksykacji? Czy zauważyłeś złagodzenie któregoś z dokuczających ci objawów?

TYDZIEŃ DRUGI

- Zanim zaczniesz, wykonaj wstępne kroki (patrz strona 150).

Typowy dzień

- Po przebudzeniu spędź w ciszy kilka minut. Oddychaj głęboko i zastanów się nad znaczeniem swojej mantry (jeden z elementów twojego zestawu narzędzi, patrz strona 67). Zbierz siły. Jeśli chcesz, pomedytuj 10 lub 15 minut. Pamiętaj, że wyrobienie w sobie zdrowego nawyku może zająć trochę czasu. Niemniej na obecnym etapie powinieneś czuć się bardziej naturalnie.

- Zjedz zaplanowane śniadanie. Spakuj swój lunch i przekąskę. Staraj się mieć dobrze zaopatrzoną kuchnię. Trzymaj niezdrowe produkty poza zasięgiem wzroku.
- Wybierz co najmniej jeden element z własnego zestawu narzędzi (począwszy od strony 67) i wykonaj związane z nim zadanie. Konsekwentne używanie prezentowanych metod pozwoli ci na szybkie złagodzenie objawów stanów zapalnych.
- Zjedz zaplanowany lunch, przekąskę i obiad. Ciesz się przygotowanymi posiłkami.
- Każdego dnia staraj się rozruszać ciało przez 30 minut. Możesz wykonywać ćwiczenia lub wybrać się na spacer. Jeśli chcesz, możesz ruszać się jeszcze częściej. Uprawianie sportów wydolnościowych i podnoszenie ciężarów zwiększa produkcję związku o nazwie BDNF (czynnika neurotroficznego mózgu), który łagodzi objawy stanów zapalnych i poprawia funkcjonowanie nerwów.
- Przystaw się na jedno z zachowań zastępczych dotyczących niezdrowego nawyku, nad którym aktualnie pracujesz. Zauważ, że z każdym dniem coraz łatwiej udaje ci się zwalczać niezdrowe pokusy.
- Przed położeniem się spać powtórz mantrę i pomyśl o przebiegu swojego dnia. Jeśli chcesz, pomedytuj 10 lub 15 minut. Zauważ ten zdrowy rytuał poprawia jakość twojego snu.

Tygodniowy plan motywacyjny

Z uwagi na to, że udało ci się przebrnąć przez pierwszy tydzień, możesz czuć się z siebie dumny. Z drugiej strony, niewykluczone, że w twojej głowie pojawia się więcej pokus i myśli o rezygnacji z programu. Choć rozpoczynasz dopiero drugi tydzień, możesz

dotkliwie tęsknić za ulubionymi produktami takimi jak ser czy czekolada bądź nawykami w rodzaju spędzania czasu przed telewizorem. Wkrótce poradzisz sobie z uporczywymi myślami. Pamiętaj, że jeśli złamiesz zasady programu, będziesz musiał zacząć wszystko od nowa. Nie marnuj swojego wysiłku i wykonanej pracy! Począwszy od tego tygodnia, trzymanie się planu będzie wydawać ci się łatwiejsze i bardziej naturalne. Nie poddawaj się!

Aby przetrwać kolejny tydzień, spróbuj popracować nad własną duchowością. Zdaniem wielu naukowców osoby zaangażowane w regularną praktykę duchową żyją dłużej. Występowanie tego zjawiska może być związane z działaniem interleukiny 6 (IL-6). Wysoki poziom tego związku może odpowiadać za rozwój wielu chorób. Jak wskazują wyniki jednego z badań, ryzyko podwyższenia poziomu IL-6 jest dwukrotnie niższe w przypadku członków wspólnot religijnych³. Ten dobroczynny efekt można skojarzyć z otrzymywaniem społecznego wsparcia lub innymi czynnikami związanymi z regularną praktyką religijną. Z kolei według autorów innego badania, mocno uduchowione osoby cieszą się lepszą jakością życia – nawet wtedy, gdy odczuwają chroniczny ból. Co więcej, niektórym ludziom udaje się łagodzić objawy chorób poprzez modlitwy⁴. Naukowcy, którzy badali zdrowotne efekty duchowej praktyki, twierdzą, że nadanie własnemu życiu większego znaczenia ma pozytywny wpływ nie tylko na nasze emocje, ale również na fizyczny stan naszego ciała. Pamiętaj, że każda duchowa praca zmniejsza wagę codziennych problemów i kieruje nasz wzrok ku wyższym celom – niezależnie od wyznawanej religii.

Jeśli jesteś osobą religijną, pomyśl o wykonaniu dodatkowej pracy, która stoi w zgodzie z twoimi przekonaniami. Być może chcesz zatopić się w porannych i/lub wieczornych modlitwach (zarówno modlitwy, jak i medytacje działają przeciwzapalnie). Spróbuj odprawić jakiś rodzaj rytuału, który nada twojemu życiu

większego znaczenia. Pomyśl o praktykowaniu jogi. Jeśli nie czujesz pociągu do religii, podejmij działania, które skierują twoje myśli na wyższy cel. Obdarz szacunkiem wszystkie przejawy życia. Poniżej znajdziesz listę przydatnych pomysłów:

- **Rozwijaj duchowość.** Zapoznaj się z ofertą różnych instytucji religijnych i z wyznawanymi przez nie wartościami. Być może spodoba ci się działalność jednej z nich. Niewykluczone, że zainteresujesz się uczestnictwem w cotygodniowych spotkaniach lub odwiedzisz pobliski ośrodek medytacji. Kontakt z naturą może być również formą duchowego przeżycia. Aby doświadczyć czegoś niezwykłego, nie musisz wstępować w szeregi konkretnej religii.
- **Zacznij medytować.** Jeśli jeszcze tego nie robisz, zacznij praktykować od tego tygodnia. Otwórz się na nowe doświadczenia. Alternatywnie, wykorzystaj ten czas na modlitwę. Nie musisz posiadać żadnego systemu przekonań ani wiary w to, że rozumiesz naturę wszechświata. Po prostu spróbuj tej praktyki.
- **Przyrządź własny eliksir.** Jeśli szukasz czegoś mniej uduchowionego, codziennie przygotowuj opcjonalny eliksir zdrowia lub terapeutyczny napój, który stanowi element twojego planu posiłków. Rób to uważnie i po cichu. Pij go powoli, zwracając uwagę na samo doświadczenie. Jeśli chcesz, przed spożyciem napoju na drzwiach powieś znak „NIE PRZESZKADZĄĆ” (przepisy na eliksiry znajdziesz na stronie 276).
- **Spróbuj aromaterapii.** Na pięć minut usiądź przed specjalnym dyfuzorem lub powąchaj kroplę olejku eterycznego. Przyjemny zapach przywróci spokój twojego ducha. Olejki na bazie cytrusów i bergamotki zmniejszają poziom stresu. Wypróbuj inne produkty tego typu. Olejek z szaławii uspokaja hormony. W medytacji i duchowej kontemplacji pomogą ci zapachy kadzidła, cedru i róży.

TYDZIEŃ DRUGI - PLAN POSIŁKÓW

	ŚNIADANIE	ELIKSIR
PONIEDZIAŁEK		
WTOREK		
ŚRODA		
CZWARTEK		
PIĄTEK		
SOBOTA		
NIEDZIELA		

LUNCH	PRZEKĄSKA	OBIAD

- **Przygotuj ołtarz.** Znajdź małą półkę, biurko, stół lub nieużywany róg pokoju. Przykryj wybrany obszar chustą, szalem lub innym wyjątkowym materiałem, a następnie udekoruj go przedmiotami, które mają dla Ciebie znaczenie – pamiątkami, zdjęciami, kryształami, świecami, kwiatami lub jakimikolwiek innymi rzeczami, których widok daje Ci radość i poczucie spokoju. Każdego dnia na kilka minut siedź przed ołtarzem i ciesz się znajdującymi się tam przedmiotami. Myśl o ich związku z Twoim życiem.
- **Spróbuj uziemiania.** Każdego dnia zrób sobie pięciominutową przerwę. W tym czasie zdejmij buty i przejdź się po trawie, piasku lub ziemi. Tego typu praktyka nazywana jest uziemianiem. Zdaniem niektórych naukowców, wejście w bezpośredni kontakt z elektronami zgromadzonymi na powierzchni ziemi uspokaja ciało i umysł⁵. Co więcej, taka praktyka może stanowić formę duchowego doświadczenia, które nada Twojemu życiu wyższe znaczenie.
- **Zaangażuj się w wolontariat.** Zdaniem niektórych, świadczenie pomocy innym jest najbardziej uduchowioną czynnością, jakiej można się oddawać. Według naukowców, wolontariusze żyją dłużej oraz cieszą się lepszym zdrowiem i samopoczuciem⁶. Wykonywana przez Ciebie praca nie musi być komplikowana – możesz pomagać w schronisku lub czytać uczniom szkoły podstawowej. Z drugiej strony taka działalność może otworzyć Ci drogę do nowej kariery. Pamiętaj, że Twoja praca nie musi mieć oficjalnych podstaw. Wystarczy, że odwiedzisz starszego sąsiada lub członka rodziny i przygotujesz mu ciepły posiłek. Możesz też przekazać jedzenie lokalnemu bankowi żywności.

Czas na przyjemność: Masaż

Choć chodzenie na masaż może wydawać się luksusem, tego typu zabiegi są niezbędnym elementem terapii osób cierpiących na dolegliwości stawów, mięśni i tkanek łącznych. Co więcej, intensywny dotyk pomaga odtruwać ciało. Masaż rozluźnia napięte mięśnie, uspokaja umysł oraz zwiększa krążenie i aktywność układu limfatycznego odpowiedzialnego za usuwanie szkodliwych substancji odpadowych. Kiedy uda ci się złagodzić objawy stanów zapalnych, twoje ciało rozpocznie proces detoksykacji, którego tempo można przyspieszyć za pomocą proponowanego zabiegu. Jeśli regularnie chodzisz na masaż, zaplanuj wyjście w tym tygodniu. W przeciwnym razie poszukaj dobrych ofert niedaleko domu – czasami szkolący się masażyści lub ośrodki spa oferują darmowe lub wyjątkowo tanie zabiegi. Alternatywnie, poproś o wymasowanie twojego ciała bliską ci osobę. Jeśli nie jesteś miłośnikiem masażu tkanek głębokich, sam zabieg nie musi być bardzo intensywny lub bolesny. Nawet delikatne głaskanie po plecach, ramionach i nogach poprawia krążenie krwi i wspomaga proces leczenia. Spróbuj namówić kogoś do masowania cię przez cały tydzień (może się to stać codzienną rutyną).

Szkodliwy nawyk 2: Wpatrywanie się w ekran

Telemaniacy oraz gracze, którzy spędzają dużo czasu, wpatrując się w ekrany smartfonów, tabletów, telewizorów lub komputerów, mają przed sobą ciężki tydzień. Z uwagi na to, że obecnie niemal każda restauracja oraz miejsce publiczne, takie jak siłownia, gabinet lekarski i sklep spożywczy, wyposażone są w jakiś rodzaj ekranu, twoje zadanie jest dodatkowo utrudnione. Statystycznie, amerykańscy dorośli spędzają ponad dziesięć godzin dziennie na wpatrywaniu się w wyświetlacze urządzeń elektronicznych⁷! Już

dzisiaj zacznij monitorować i ograniczać czas, który przeznaczasz na tego rodzaju rozrywki. Zrób to dla siebie i swoich dzieci.

DLACZEGO MUSISZ TAK ROBIĆ (PRZEZ JAKIŚ CZAS): Uzależnienie od wpatrywania się ekran jest wszechobecne i potencjalnie bardzo szkodliwe. Autorzy kilku badań wykazali, że osoby uzależnione od Internetu lub gier hazardowych mogą doświadczać rzeczywistego zaniku mózgu, a w szczególności obszarów kojarzonych z kontrolowaniem emocji, wrażliwością i współczuciem⁸. Co więcej, omawiany rodzaj nałogu może zagrażać strukturom odpowiedzialnym za komunikację mózgu i reszty ciała, co upodabnia go do uzależnienia od narkotyków⁹. Długotrwałe oglądanie telewizji rodzi te same problemy, co siedzący tryb życia – mam tutaj na myśli zwiększone ryzyko rozwoju cukrzycy i chorób serca oraz niebezpieczeństwo poniesienia przedwczesnej śmierci¹⁰. Nałogowi użytkownicy komputera cierpią również na zaburzenie zwane zespołem komputerowego widzenia, które objawia się podrażnieniem i zmęczeniem oczu¹¹, dziecięcym zakłóceniem widzenia¹², a nawet dolegliwościami ortopedycznymi, takimi jak szyja esemesowa i łokieć komórkowca¹³. To nie żart.

Pomyśl o różnicy, która dzieli wchodzenie w bezpośrednią interakcję ze światem od wgapienia się w ekran telewizora lub komputera. Ta ostatnia czynność jest najczęściej całkowicie pasywna. Kiedy korzystanie z urządzenia elektronicznego wymusza jakiś rodzaj interakcji, nie wymaga on większego wysiłku ani widzenia się z drugą osobą twarzą w twarz. Bardziej angażujące jest czytanie prawdziwych książek. Ponadto telewizory i komputery oferują nam informacje, na których nie musimy koncentrować naszej uwagi. W porównaniu z tekstem drukowanym lub rozmową z żywym człowiekiem, emitowane przez urządzenia elektroniczne światło, dźwięki i kolory są zdecydowanie łatwiejsze w odbiorze. Właśnie dlatego prześlizgiwanie się po powierzchni

informacji, którym nie poświęcamy wiele uwagi, jest tak przyjemne. Zdaniem niektórych naukowców, nawyk wpatrywania się w ekran zaburza koncentrację i utrudnia skupianie myśli¹⁴. Co możemy z tym zrobić? Musimy odsunąć się od ekranu.

JAK TO ZROBIĆ: Czy zacząłeś wymyślać wymówki? Być może musisz pracować na komputerze lub odpowiadać na SMS-y własnych dzieci? Czy możesz odpuścić sobie obejrzenie nowego odcinka ulubionego serialu? Nikt z nas nie może obejść się bez urządzeń elektronicznych – nie pozbywaj się jeszcze telewizora ani nie rezygnuj z pracy w biurze. Zapewniam, że jeśli zaczniesz monitorować i ograniczać czas, który przeznaczasz na wpatrywanie się w ekran, poczujesz się zdecydowanie lepiej. Wcale nie musisz rezygnować z koniecznych działań i przyjemności. Wykorzystaj wymienione poniżej pomysły i zobacz, czy potrafisz zerwać z tym niezdrowym nałogiem:

- Nie korzystaj z Internetu po zakończeniu pracy. Wyłącz ekran i zajmij się czymś innym.
- Zwróć uwagę na czas, który poświęcasz na przeglądanie maili. Czy potrafisz go ograniczyć lub wykonywać tę czynność krócej, ale kilka razy dziennie? Chyba nie musisz natychmiast odpowiadać na każdą wiadomość?
- Namów rodzinę do porzucenia wieczornego nawyku oglądania telewizji lub grania w gry wideo – lub innej czynności wymagającej wpatrywania się w ekran. Możesz wyjść do restauracji (bez telewizora), zagrać w grę, wybrać się na spacer lub przejażdżkę rowerową. Alternatywnie, zaproś gości do siebie. Poproś, by wszyscy zostawili swoje telefony w domu. Choć taki pomysł może się wydawać zbyt radykalny, przekonałem się, że jest to *możliwe*! Aby uwolnić się od ciągłego widoku ekranów urządzeń elektronicznych, musiałem wykonać ciężką pracę. Dzięki odpowiedniej modyfikacji stylu życia mogę przeznaczać więcej czasu mojej rodzinie.

Choć na obecnym etapie zadanie, przed którym stoisz, może wydawać ci się niezwykle trudne, kiedy zaczniesz stopniowo ograniczać czas spędzany przed ekranami urządzeń elektronicznych, poczujesz ogromną różnicę. Pacjenci, którzy skorzystali z moich rad, opowiadają, że odzyskali dobre samopoczucie, a także na nowo związali kontakt z otaczającym ich światem ze światem i ludźmi.

DOBRE RADY: Choć możesz czuć się nieco niepewnie, od dzisiaj staraj się nawiązywać bardziej bezpośredni kontakt ze światem. Zamiast wgapić się w ekrany urządzeń elektronicznych, przyglądaj się ludziom, rzeczom i okolicznym miejscom.

POŻYTECZNE NAWYKI: Czy brakuje ci świeżych pomysłów, które zmuszą cię do ograniczenia czasu spędzanego przed ekranem? Zapoznaj się z poniższą listą:

- **Spędź czas na łonie natury.** Wejście w kontakt z przyrodą uzdrowi twoje oczy, mózg i ciało. Przejdź się po parku, wybierz się na spacer lub zorganizuj jednodniowy wypad po malowniczej okolicy. Jeśli nie możesz zostawić telefonu w domu, przynajmniej schowaj go w samochodzie, torbie lub kieszeni. Postaraj się nie brać do ręki żadnego urządzenia elektronicznego.
- **Nawiąż kontakt z otaczającymi ludźmi.** Pozmawiaj szczerze ze swoimi dziećmi. Zaproś znajomych na kawę. W trakcie spotkania nie wyciągaj telefonu. W biurze, zamiast wysyłać wiadomości lub e-maile, rozmawiaj bezpośrednio ze swoimi kolegami. Uśmiechaj się i patrz innym prosto w oczy. Zwracaj uwagę na reakcje ludzi. Choć z początku może cię się to wydać dziwne, im częściej będziesz to robił, tym bardziej będzie to naturalne. (Pamiętaj, że dawniej wszyscy zachowywali się *właśnie* w ten sposób).

- **Wybierz się do teatru, na koncert lub weź udział w wydarzeniu na żywo.** W przeciwieństwie do oglądania filmu lub teledysku, taka aktywność dostarcza o wiele bogatszych wrażeń. Choć z początku uczestnictwo w takich wydarzeniach może cię męczyć, twój mózg będzie uszczęśliwiony. Pomyśl o atrakcjach, których możesz doświadczyć dziś wieczorem. W idealnej sytuacji zostaw w domu telefon i powstrzymaj się od zamieszczenia w sieci swojej relacji.
- **Przejdź się** po okolicy lub po budynku, angażując wszystkie swoje zmysły. Pomyśl o tym, co widzisz, słyszysz i czujesz. Zwróć uwagę na to, czy w twojej głowie pojawia się impuls do sprawdzenia czegoś w Internecie lub zamieszczenia relacji w mediach społecznościowych. Nie poddawaj się temu nałogowi,
- **Zjedz swój posiłek bez wpatrywania się w ekran** (telewizora lub telefonu). Przenieś uwagę na potrawę i towarzystwo. Dzięki tej zmianie zachowania twoje porcje staną się mniejsze i zaczniesz dokonywać lepszych wyborów żywieniowych.

CO CZUJESZ PO UPŁYWIE DRUGIEGO TYGODNIA?
Zwróć uwagę na swoje doświadczenia. Czy zaczynasz czuć się lepiej? Czy nadal zmagasz się z objawami procesu detoksykacji? Opisz wszystkie zachodzące zmiany.

TYDZIEŃ TRZECI

- Zanim zaczniesz, wykonaj wstępne kroki (patrz strona 150).

Typowy dzień

- Czy trzymasz się porannego zwyczaju medytacji? Nawet trwające 5 minut spokojne siedzenie i oddychanie przynosi wspierające efekty. Nie zapomnij o powtórzeniu swojej mantry.
- Zjedz zaplanowane śniadanie. Spakuj swój lunch i przekąskę. Jeśli chcesz, możesz jeść codziennie to samo. Pamiętaj jedynie o trzymaniu się zasad programu.
- W tym tygodniu wybierz dwa elementy twojego zestawu narzędzi – jeden z nich może być powtórzeniem zadań wykonywanych w zeszłym tygodniu. Niektórzy radzą sobie najlepiej w weekend. Zajmuj się doświadczanymi problemami wtedy, gdy masz na to czas. Wykorzystanie większej liczby pomysłów przyspieszy tempo leczenia objawów stanów zapalnych.
- Zjedz zaplanowany lunch, przekąskę i obiad. Czy przyzwyczałeś się już do smaku proponowanych potraw? Zamiast tęsknić za dawnymi przyjemnościami (pamiętaj, to one sprawiły, że nie czułeś się za dobrze), skup się na nowych doświadczeniach.
- Przez sześć dni w tygodniu postaraj się wykonać trwający 30 minut intensywny trening. Musisz się spocić. Dzięki temu zmniejszysz intensywność stanów zapalnych, poprawisz sobie nastrój i zmotywujesz się do działania. Ćwiczenia są dobre dla twoich mięśni, stawów, układu trawienia i odpornościowego oraz systemu detoksykacji i regulacji poziomu cukru we krwi.
- Przystaw się na jedno z zachowań zastępczych dotyczących niezdrowego nawyku, nad którym aktualnie pracujesz. Jeśli chcesz, możesz codziennie robić coś innego.
- Przed położeniem się spać powtórz mantrę i pomyśl o przebiegu swojego dnia. Jeśli chcesz, pomedytuj 10 lub 15 minut. W myślach powtarzaj spokojnie swoją mantrę. Jeśli stracisz

koncentrację, jeszcze raz skup się na wypowiedzanym zdaniu. Powstrzymaj się od wydawania sądów.

Tygodniowy plan motywacyjny

Czas zająć się problemem masy ciała. Być może straciłeś już kilka zbędnych kilogramów. Jeśli regularnie stajesz na wadze, w tym tygodniu przestań to robić. Skup się na złagodzeniu objawów stanu zapalnego i innych kwestiach zdrowotnych. Utrata zbędnych kilogramów jest naturalnym produktem ubocznym dbania o kondycję własnego ciała. Codzienne lub cotygodniowe ważenie może odwracać twoją uwagę od działań mających przywrócić twoje zdrowie i dobre samopoczucie. Kiedy moi pacjenci zaczynają tracić na wadze, czasami ulegają pokusie modyfikacji programu tak, aby schudnąć jeszcze więcej. Pamiętaj, że zmniejszanie porcji jedzenia i nadmierne ćwiczenia mogą podnosić poziom stresu, co w konsekwencji prowadzi do zwiększenia intensywności stanów zapalnych. Odchudzanie nie jest twoim głównym celem. Twoim zadaniem jest złagodzenie objawów zapalnych oraz poznanie własnych preferencji i nietolerancji żywnościowych. Pamiętaj, że jakakolwiek modyfikacja planu oddala cię od osiągnięcia pełnego sukcesu.

Przestań koncentrować się na masie ciała i skup się na swoich doświadczeniach – czyli na sposobie, w jaki pokarmy wpływają na twoje zdrowie fizyczne, emocjonalne i duchowe. Przestań myśleć w kategoriach nakazu. Uwolnij się od chęci osiągnięcia idealnej wagi i zaznaj prawdziwej swobody. Całym swoim jestestwem podnieś własne vibracje. Kiedy twoje myśli zaczną błędzić wokół masy ciała, weź głęboki oddech i zaufaj sobie. Jeśli musisz, zważ się po ukończeniu cztero- lub ośmiotygodniowego programu. Na tym etapie wcale tego nie potrzebujesz.

TYDZIEŃ TRZECI - PLAN POSIŁKÓW

	ŚNIADANIE	ELIKSIR
PONIEDZIAŁEK		
WTOREK		
ŚRODA		
CZWARTEK		
PIĄTEK		
SOBOTA		
NIEDZIELA		

LUNCH	PRZEKĄSKA	OBIAD

Czas na przyjemność: Unoszenie nóg na ścianie

W tym tygodniu spróbuj jednej z najprostszych i najzdrowszych pozycji jogi, czyli unoszenia nóg do góry (techniczna nazwa tej asany brzmi *Viparita Karani*, co oznacza „odwrócone działanie”). Moim zdaniem to ćwiczenie doskonale wpisuje się w proponowany program eliminacji, który polega na cofaniu objawów stanów zapalnych i innych dolegliwości zdrowotnych. Ułożenie ciała w tej łatwej pozycji nie wymaga wielkiego wysiłku. Omawiana asana jest niewiarygodnie relaksująca – jej regularne wykonywanie obniża poziom stresu i pobudza krążenie krwi. Poniżej znajdziesz wszystkie potrzebne instrukcje.

1. Na podłodze rozłóż matę do jogi lub koc i przygotuj trzy poduszki. Opcjonalnie możesz również wykorzystać opaskę na oczy, pasek lub szalik do jogi zapobiegający zsuwaniu się nóg oraz stoper (taki jak w telefonie).
2. Przysuń krótki koniec maty lub koca do ściany. Jedną poduszkę połóż w miejscu, gdzie znajdzie się twoja głowa. Pozostałe dwie trzymaj przy ścianie.
3. Usiądź na podłodze bokiem do ściany. Powoli połóż się na macie lub kocu. W tym czasie zacznij wyciągać nogi w górę, opierając je o ścianę. Aby zapewnić sobie podparcie, włóż pod siebie poduszki. Niektóre osoby lubią mieć poduszkę pod biodrami, ramionami lub łokciami. Ułóż się w kształt litery L. Twój tułów powinien znajdować się na ziemi, a wyprostowane nogi – opierać się o ścianę. Złącz stopy lub trzymaj je w odległości nie przekraczającej 30 centymetrów od siebie. Jeśli masz problem z utrzymaniem nóg w odpowiedniej pozycji, owiń i zwiąż uda paskiem do jogi lub szalikiem. Postaraj się całkowicie rozluźnić mięśnie kończyn dolnych. Jeśli twoje kolana rozchodzą się na boki, włóż pod nie następną poduszkę.

4. Jeśli opaska ułatwiająca zasypianie pomoże ci zamknąć oczy, załóż ją.
5. Ustaw alarm na 10 lub 15 minut. Jeśli nie musisz się śpieszyć, zapomnij o czasie. Zamknij oczy, rozłóż ramiona na boki, dłonie skieruj wnętrzem do góry i spróbuj rozluźnić wszystkie części ciała. Oddychaj powoli i głęboko.
6. Kiedy uznasz, że czas kończyć, powoli ugnij kolana, pochyl się na bok i oderwij się od ściany. Zwróć uwagę na własne odczucia.
7. W tym tygodniu powtarzaj to ćwiczenie zawsze wtedy, gdy poczujesz, że brak ci energii lub koncentracji.

Szkodliwy nawyk 3: Obecność toksyn

Jako mieszkańcy współczesnego świata jesteśmy stale narażeni na kontakt z ksenobiotykami, czyli substancjami obcymi ludzkiemu ciału. Nawet w organizmach noworodków i we krwi pępowinowej można znaleźć ślady chemikaliów i innych zanieczyszczeń przemysłowych¹⁵. Na szczęście istnieje wiele sposobów na skuteczne usunięcie szkodliwych związków z własnego systemu. Choć nie możemy wyeliminować ich wszystkich, aby nie osłabić układu detoksykacyjnego własnego ciała, musimy zmniejszać częstotliwość kontaktu z toksynami.

DLACZEGO MUSISZ TAK ROBIĆ (PRZEZ JAKIŚ CZAS): „Rezygnacja” z wchodzenia w kontakt z zanieczyszczeniami i biotoksynami nie wydaje się wielkim poświęceniem – to jasne, że nie chcesz mieć z tymi substancjami nic wspólnego. Niemniej wiele codziennych czynności – takich jak mycie włosów, nakładanie makijażu, sprzątanie, pielęgnacja trawnika, smażenie na patelni nieprzywierającej czy picie z plastikowych butelek – wymaga używania preparatów i przedmiotów

zawierających toksyny. Wiele rodzajów zanieczyszczeń zakłóca równowagę hormonalną i modyfikuje naturalne rytmy naszego ciała. Inne wykazują właściwości rakotwórcze i/lub niszczą elementy układu nerwowego.

JAK TO ZROBIĆ: Daj odpocząć swojemu ciału i zacznij używać naturalnych kosmetyków oraz nietoksycznych środków czystości. Pamiętaj, że jednym z elementów procesu detoksykacji jest eliminacja szkodliwych produktów i przyzwyczajęń. Często wymaga to większego wysiłku niż samo wybranie się na zakupy. Musisz zmienić swoje nastawienie. Zidentyfikuj wszystkie zachowania, które odpowiadają za powolne podtruwanie twojego ciała. Następnie pomyśl o tym, co możesz z tym zrobić. Czy musisz używać nieprzywierających patelni? Czy próbowałeś przygotowywać potrawy na naczyniach z żeliwa lub stali nierdzewnej? Spróbuj smażyć na wysokiej jakości oleju z awokado lub tłuszczu kokosowym. Pomyśl o swoim przyzwyczajeniu do konkretnych produktów higieny osobistej i kosmetyków. Czy możesz zastąpić je bardziej naturalnymi środkami?

Zastanów się nad jakością powietrza, którym oddychasz. Czy musisz rozpylać wszędzie odświeżacz powietrza? Czy możesz zrezygnować z wycierania każdej powierzchni środkami chemicznymi? Czy naprawdę potrzebujesz kolejnej dawki ibuprofenu lub innych środków wydawanych bez recepty? Czy przyjmujesz leki na alergię lub nadkwasotę? (Kiedy twój organizm oczyści się z substancji odpadowych i poradzi sobie z objawami stanu zapalnego, będziesz mógł zrezygnować z zażywania wielu rodzajów medykamentów).

Zastanów się, czy warto płacić za wygodę zdrowiem. Jeśli nie potrafisz zmodyfikować jakiegoś nawyku – być może jesteś do niego zbyt przyzwyczajony – zajmij się czymś innym. Przykładowo, nie musisz rezygnować z używania ulubionej patelni lub kremu do

rąk. Teraz zastanów się nad rzeczami, na których ci tak bardzo nie zależy. Czy możesz pozbyć się taniego zestawu naczyń kuchennych, które tracą swoją powłokę, chemicznych środków czyszczących lub szminki, która i tak zaraz się zmazuje? Niewykluczone, że wcale nie jesteś przywiązany do większości szkodliwych zachowań. Pamiętaj, że zawsze możesz zacząć używać naturalnych alternatyw niebezpiecznych produktów.

DOBRE RADY: Zastąp szkodliwe środki ich naturalnymi odpowiednikami, które można nabyć w sklepie lub stworzyć z łatwo dostępnych składników. Poniżej znajdziesz listę pomysłów, które pomogą ci zmniejszyć narażenie na chemikalia środowiskowe.

- **Olej kokosowy** to jeden z najlepszych środków do pielęgnacji ciała. Jeśli borykasz się z dziewięćdziesięcioma dziewięcioma problemami, ten tłuszcz pomoże ci rozwiązać siedemdziesiąt dwa z nich. Można go używać do mycia ciała, twarzy i zębów, nawilżania skóry oraz odżywiania włosów (by uniknąć tłustego wyglądu, po użyciu wystarczy go spłukać).
- **Kosmetyki naturalne** znajdują się w asortymencie większości sklepów. Wybieraj produkty składające się z substancji pochodzenia roślinnego, które nie zawierają glutenu.
- **Czyść za pomocą prostych środków**, które prawdopodobnie znajdziesz w kuchni. Spróbuj octowego roztworu wodnego i sody oczyszczonej. Alkohol zmieszany z wodą nadaje się do mycia szyb i luster. Z kolei drewno przetrzyj oliwą lub olejem kokosowym. Alternatywnie, zaopatrz się w naturalne środki czyszczące, które z uwagi na rosnący popyt stają się coraz bardziej dostępne i tanie.
- **Rośliny doniczkowe.** Jeśli potrafisz o nie dbać, ozdób swój dom roślinami, które w naturalny sposób oczyszczają powietrze. Zastanów się nad postawieniem kilku doniczek w sypialni

- dotyczy to zwłaszcza właścicieli zwierząt. Oddychanie czystym powietrzem w trakcie snu poprawi ci samopoczucie.
- **Przestań używać chemicznych odświeżaczy powietrza.** Rozpylacze olejków eterycznych są mniej szkodliwe. Tego typu urządzenia pomogą ci utrzymać przyjemny zapach w domu.
- **Otwórz okna** (chyba że cierpisz na alergię sezonowe) i wywietrz pomieszczenia domu. Rób tak zawsze, gdy pozwala na to pogoda.
- **Wypełnij dom naturalnymi materiałami.** Kiedy przyjdzie czas na wymianę mebli lub dekoracji, wybierz przedmioty wykonane z drewna, bambusa, kamienia, wełny lub organicznej bawełny. Pamiętaj, że przetworzone materiały wydzielają toksyczne gazy.
- **Zacznij używać filtrów HEPA** montowanych w odkurzacach i piekarnikach. Sprawdź, czy twój dom nie jest siedliskiem pleśni, która może spowolnić proces leczenia.
- **Używaj naturalnych produktów do pielęgnacji roślin.** Obecnie wielu producentów akcesoriów ogrodowych i środków do zwalczania szkodników oferuje nietoksyczne preparaty, które są przyjazne dla środowiska.
- **Spróbuj kurkumy.** Konwencjonalne leki są przetwarzane w wątrobie, która eliminuje ich toksyczne elementy. Jeśli cierpisz na bóle głowy lub dolegliwości menstruacyjne, spróbuj zastąpić ibuprofen lub paracetamol kurkumą, która wykazuje silne właściwości przeciwzapalne¹⁶. Przyprawę można nabyć w formie kapsułek lub proszku, który wykorzystasz w kuchni.
- **Popijaj ocet jabłkowy.** Choć brzmi to nieco dziwnie, jeśli cierpisz na zgagę lub refluks, zamiast łykać środki zobojętniające lub inhibitory pompy protonowej wypij łyżkę tego cierpkiego płynu. To zaskakująco skuteczny środek.

CO CZUJESZ PO UPŁYWIE TRZECIEGO TYGODNIA?

Jeśli wcześniej nie zauważyłeś większej różnicy, z pewnością teraz czujesz się znacznie lepiej. Na tym etapie proces detoksykacji powinien być w pełni zakończony. Prawdopodobnie doświadczyłeś już znacznego złagodzenia objawów stanu zapalnego, a także schudłeś. Pamiętaj, że organizm każdego z nas jest inny. Opisz wszystkie zachodzące zmiany.

TYDZIEŃ CZWARTY

- Zanim zaczniesz, wykonaj wstępne kroki (patrz strona 150).

Typowy dzień

- W tym tygodniu postaraj się wydłużyć czas porannej medytacji, modlitwy lub wyciszenia o 5 minut. Prawdziwa siła tej praktyki leży w jej regularności – wykonuj ją rutynowo każdego dnia. Choć niektórzy medytują całą godzinę dwa razy dziennie, większość ludzi nie ma na to czasu – pomyśl, że te 15 minut zapewne spędziłeś na bezmyślnie wgapienie się w ekran telefonu lub telewizora. Nie zapomnij o powtarzaniu mantry. Ta ważna czynność może być częścią twojej medytacji. Myśl o tym pożytecznym zdaniu przez cały dzień.
- Zjedz zaplanowane śniadanie. Spakuj swój lunch i przekąskę. Nie ustawaj w wysiłku – jesteś na dobrej drodze!

TYDZIEŃ CZWARTY - PLAN POSIŁKÓW

	ŚNIADANIE	ELIKSIR
PONIEDZIAŁEK		
WTOREK		
ŚRODA		
CZWARTEK		
PIĄTEK		
SOBOTA		
NIEDZIELA		

LUNCH	PRZEKĄSKA	OBIAD

- Tak jak ostatnio, w tym tygodniu wybierz dwa elementy twojego zestawu narzędzi. Choć możesz powtarzać zadania, skus się na coś nowego.
- Zjedz zaplanowany lunch, przekąskę i obiad. Czy masz już ulubiony przepis? A może opracowałeś nowe danie w oparciu o listę proponowanych produktów? W tym tygodniu wykorzystaj gotowy plan posiłków lub postaw na kreatywność. Dzięki temu nie będziesz się nudzić.
- Kontynuuj trening. Podobnie jak w przypadku medytacji, ćwiczenia należy wykonywać regularnie. Uprawianie sportu przez trzydzieści minut sześć razy w tygodniu pomoże ci wrócić do formy. Ta forma pielęgnacji zmotywuje cię do działania. Nie daj sobie wmówić, że nie masz na to czasu. Ćwiczenia są jak mycie zębów. Kiedy poczujesz wewnętrzny przymus przystąpienia do treningu, możesz sobie pogratulować.
- Jeśli udało ci się pokonać niezdrowe nawyki, należą ci się gratulacje! Niestety, wiele osób musi jeszcze nad tym popracować. W tym tygodniu zajmij się jednym szkodliwym zachowaniem. Pamiętaj, że nawet jeśli w tej chwili czujesz się dobrze, na dłuższą metę nie warto niszczyć sobie zdrowia.
- Przed położeniem się spać powtórz mantrę i pomyśl o przebiegu swojego dnia. Jeśli nie chcesz, nie musisz medytować. Zapamiętaj swoją mantrę. Zastanów się nad tym, w jaki sposób jej powtarzanie wpływa na twoją podświadomość. Warto wiedzieć, że medytacja może znacząco poprawić jakość snu.

Tygodniowy plan motywacyjny

Jeśli stosujesz program korekcji, znajdujesz się na samym finiszu. To twój ostatni tydzień. A jednak dałeś sobie radę! Nie poddawaj

się na samym końcu. Aby poradzić sobie z objawami zapalenia, musisz ciężko pracować przez pełne cztery tygodnie.

Z kolei jeśli stosujesz program eliminacji, pod koniec tego tygodnia znajdziesz się w połowie drogi – jak ten czas leci! Trzymaj się mocno. Świetnie ci idzie!

Niezależnie od wybranego programu, w tym tygodniu prawdopodobnie czujesz się już o wiele lepiej i doświadczasz mniej dotkliwych objawów. Poprawa stanu zdrowia wiąże się z ustąpieniem stanu zapalnego. Niemniej jeżeli po zastosowaniu programu korekcji *nie odczuwasz wyraźnej ulgi*, być może potrzebujesz czegoś silniejszego. W takim wypadku pomyśl o rozpoczęciu programu eliminacji. Nie ustawaj w wysiłkach. Na tym etapie powinienes nabrać pewności siebie, co skłoni cię do kontynuacji terapii przez kolejne cztery tygodnie. Niewykluczone, że program eliminacji jest tym, czego naprawdę potrzebujesz. Pamiętaj, że zwalczenie stanu zapalnego jest najlepszym sposobem na poznanie preferencji własnego organizmu. Jeśli będziesz podejmował działania przeciwdziałające przez dłuższy czas, w pełni zrozumiesz sposób, w jaki funkcjonuje twoje ciało.

W tym tygodniu zwróć szczególną uwagę na wszelkie zmiany w twoim wyglądzie. Czy twój żołądek jest bardziej płaski, a nogi wyglądają szczuplej? A może dłonie nie trzęsą się tak jak przedtem? Czy twoje mięśnie wyraźniej zarysowują się pod skórą, a paznokcie nabrały grubości? Jak wyglądają twoje włosy? Czasami zmiana diety intensyfikuje wzrost włosów. Zwróć uwagę na poziom energii. Czy nadal odczuwasz objawy detoksykacji i potrzebujesz większej ilości odpoczynku, a może zaczynać mieć więcej siły i energii do pracy? Przeanalizuj informacje płynące z twojego ciała. Wsłuchaj się w jego głos. Jeśli nie zauważasz żadnych zmian, przejdź do podrozdziału zatytułowanego *Na półmetku programu eliminacji*, który znajdziesz na stronie 188, i postępuj zgodnie z zamieszczonymi wskazówkami.

Czas na przyjemność: Śpij dłużej

Czas przyjrzeć się kwestii snu. Wysypianie się wcale nie jest luksusem. To klucz do osiągnięcia pełni zdrowia. Sen znacząco wpływa na funkcjonowanie organizmu. Dzięki niemu zachodzą procesy uzdrawiania i odmładzania zarówno ciała, jak i umysłu. Niestety, wiele osób nie przywiązuje większej wagi do kwestii snu. W tym tygodniu powinienes to zmienić. Jeśli któregoś dnia nie uda ci się zapewnić własnemu organizmowi ośmiu godzin odpoczynku (większość ludzi tego nie robi), wykonaj jedną z poniższych czynności. Dopasuj zadania do własnego harmonogramu (każdego dnia możesz dobić coś innego):

- W środku dnia zrób sobie 30-minutową drzemkę. Wyłącz telefon. W razie potrzeby zawieś na drzwiach znak *Nie przeszkadzać*. Ułóż się wygodnie i postaraj się zasnąć. Nie śpij dłużej niż 30 minut. Dzięki temu szybko wrócisz do wykonywanych czynności i nie utrudnisz sobie wieczornego zasypiania.
- Połóż się spać godzinę wcześniej niż zwykle. Zrób to, nawet jeśli nie posprzątałeś kuchni lub nie dokończyłeś oglądania serialu (pamiętaj, że zawsze możesz nagrać ten odcinek). Dodatkowa godzina nie jest przeznaczona na wpatrywanie się w telefon lub telewizor. Przyciemnij światła w sypialni. Przez 15 minut możesz poczytać książkę, posłuchać muzyki lub medytować. Następnie ułóż się wygodnie i spróbuj zasnąć. To nie musi być trudne. Jeśli twoje ciało naprawdę potrzebuje snu, zaśniesz w ciągu kilku minut. Niektórzy mają z tym większy problem. Jeśli chcesz się zdrzemnąć lub położyć wcześniej spać, możesz czuć się pobudzony, gdyż twój organizm nie jest do tego przyzwyczajony. Nie wstawaj. W końcu twoje ciało się podda. Przejmij nowe zachowania dotyczące snu. Pamiętaj, że zasypianie też jest nawykiem (a raczej opór przed snem). Oddychaj głęboko i licz oddechy. Nie dotykaj żadnych urządzeń

elektronicznych! Praktyka medytacji lub modlitwy powinna pomóc ci w uspokojeniu umysłu. Jeśli nadal nie możesz zasnąć, spróbuj następujących metod:

- Bazylia azjatycka (tulsi) to znany adaptogen, który doskonale uspokaja umysł.
- Glicynian magnezu pomaga w zasypianiu. Przyjmuj wybrany preparat przed położeniem się do łóżka; postępuj zgodnie z zaleceniami opisanymi na opakowaniu.

Słodkich snów.

Szkodliwy nawyk 4: Negatywne myślenie

Czy wiesz, że każdego dnia twoją głowę nawiedza około 60 tysięcy myśli? Co zaskakujące, według naukowców związanych z Uniwersytetem Stanforda, aż 90 procent tych myśli powtarza się raz za razem¹⁷. Oznacza to, że przez większość czasu myślimy w kółko o tych samych rzeczach. Niestety, umysły wielu osób zaprzątnięte są negatywnymi myślami takimi jak zmartwienia, krytyka własnego wyglądu lub umiejętności, lęki dotyczące przyszłości oraz wszelkiego typu żale. Negatywne myślenie zwiększa poziom stresu i ma szkodliwy wpływ na zdrowie. Spotkałem wiele osób, które potrafiły przeprowadzić proces eliminacji, ale nie radziły sobie one z natłokiem powracających myśli.

Choć nie istnieje coś takiego jak „gen optymizmu”¹⁸, możesz rozwinąć w sobie nawyk pozytywnego myślenia niezależnie od twojej aktualnej postawy. Wcale nie musisz patrzeć na świat przez różowe okulary i mówić, że wszystko jest „wspaniałe”. Osobiście staram się być realistą. Pamiętaj, że nie jest to to samo co postawa negatywna, która z pewnością znacząco wpływa na nasze zdrowie¹⁹. Negatywne myślenie ma charakter prozapalny. Choć

zmiana nawyków i postawy wobec świata nie jest łatwa, pamiętaj, że widzenie wszystkiego w czarnych barwach jest jedynie przyzwyczajeniem, które można zmodyfikować. Spróbuj zrezygnować z negatywnego myślenia już dziś.

DLACZEGO MUSISZ TAK ROBIĆ (PRZEZ JAKIŚ CZAS): Negatywne myślenie podnosi poziom stresu. Lęk, strach, zmartwienie, żal, pesymizm, złość i nienawiść to jedne z najczęściej pojawiających się emocji, które mogą uniemożliwić ci osiągnięcie pełni zdrowia. Widzenie wszystkiego w ciemnych barwach powoduje uwalnianie hormonów stresu takich jak kortyzol, które wpływają na funkcjonowanie układu odpornościowego²⁰. Jak pokazują badania, osoby pozytywnie myślące żyją dłużej i rzadziej chorują. Co więcej, szybciej powracają one do zdrowia i nie wykazują tendencji do popadania w depresję. Serca takich ludzi są zdrowsze. Ponadto pozytywnie myślenie pozwala lepiej radzić sobie w życiu²¹. Same zalety!

JAK TO ZROBIĆ: Świadome obserwowanie własnych zachowań pomoże ci zauważyć negatywne nawyki. Postępuj powoli, celowo i racjonalnie. Analizuj własne myśli tak, jakbyś siedział w głowie kogoś innego. Zastanów się nad następującymi pytaniami: W jakich porach dnia atakuje cię natłok negatywnych myśli? Czy czasami udaje ci się zachować pozytywną postawę? Czy potrafisz wskazać i przeanalizować wzorce zachowań bądź czynniki wyzwalające negatywne reakcje? Pomyśl o wydarzeniu z przeszłości, które powstrzymuje cię przed osiągnięciem zamierzonych celów. Postaraj się wybaczyć sobie i innym. Moim zdaniem takie emocjonalne uzdrowienie jest istotnym elementem terapii. Pamiętaj, że postawa myślowa jest jedynie rodzajem nawyku. Już dziś zacznij zwalczać w sobie negatywne tendencje i zobacz świat w zupełnie innych barwach. Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami.

DOBRE RADY: Zarówno negatywne, jak i pozytywne myślenie jest rodzajem nawyku. Popracuj nad znajdowaniem jasnych stron napotykanym problemom. Potraktuj to zadanie jako osobisty trening kreatywności.

POŻYTECZNE NAWYKI: Spróbuj następujących strategii rozwoju pozytywnego myślenia.

- **Bądź świadomy.** Zaczynij zwracać uwagę na własne myśli. Nie zgadzaj się na widzenie wszystkiego w czarnych barwach. Pytaj samego siebie: Czy to, co myślę, jest prawdą?
- **Praktykuj pozytywność.** Podobnie jak w przypadku każdej umiejętności, pozytywne myślenie wymaga praktyki. Świadomie przybieraj bardziej przychylną postawę i reaguj na negatywne myśli. Nawet jeżeli nie do końca wierzysz w szczęśliwe zakończenie jakiejś sprawy, bądź dobrej myśli.
- **Zwracaj uwagę na własne reakcje.** Jeśli jesteś negatywnie nastawiony do pewnych sytuacji lub osób, pomyśl o powodach wystąpienia takiej reakcji.
Czy możesz coś z tym zrobić? Czy potrafisz naprawić tę relację, klimat bądź sekwencję zdarzeń? Być może musisz dać sobie z czymś spokój.
- **Śmieję się.** Humor pomoże ci rozbroić negatywne myślenie. Postaraj się znajdować się w sytuacjach skłaniających do śmiechu. Spotkaj się z zabawnymi znajomymi lub wybierz się na film komediowy. Śmieję się z absurdów życia.
- **Spotykaj się z pozytywnymi ludźmi.** Przebywanie w towarzystwie ponuraków nie poprawi ci nastroju. Kontakt z osobami, które widzą świat w jasnych barwach, skłoni cię do myślenia w podobny sposób.

• • • • •

Negatywne
myślenie ma cha-
rakter prozapalny.

• • • • •

- **Bądź cierpliwy.** Przełamanie nawyku negatywnego myślenia nie jest wcale łatwe. Bądź wytrwały. Być może nie pozbędziesz się szkodliwego przyzwyczajenia z dnia na dzień. Niemniej zdecyduj, że od dzisiaj postarasz się bardziej przychylnie spojądać na otaczający cię świat.

CO CZUJESZ PO UPŁYWIE CZWARTEGO TYGODNIA?

Jeśli wybrałeś program korekcji, możesz ogłosić sukces. Przejdź do rozdziału 7. i pogratuluj sobie dobrze wykonanej pracy.

Na półmetku programu eliminacji

Jeśli wybrałeś program eliminacji, znajdujesz się w połowie drogi. Choć prawdopodobnie masz za sobą trudne chwile, z pewnością czujesz się zdecydowanie lepiej – jesteś szczuplejszy, dysponujesz większym zasobem energii i doświadczasz mniej objawów choroby. Po czwartym tygodniu programu niektórzy pacjenci nadal nie odczuwają ulgi, pomimo przestrzegania wszelkich zasad. Czy ty też należysz do tej grupy? Być może musisz przejrzeć listę ośmiu najbardziej uciążliwych objawów, którą znajdziesz na stronie 65. Czy cierpisz jedynie na niektóre z nich? Jeśli twoje życie nadal jest utrudnione, być może potrzebujesz silniejszych metod. Masz przed sobą dwie możliwości:

1. **Kontynuuj program.** Pacjenci cierpiący na intensywne objawy stanu zapalnego oraz osoby, których ciała reagują

w zwolnionym tempie, mogą potrzebować więcej czasu. Bez obaw – twoja cierpliwość zaprocentuje. Nawet jeśli nie odczuwasz złagodzenia objawów zapalnych, postępuj zgodnie z wytycznymi planu. Niewykluczone, że w trakcie piątego, szóstego lub siódmego tygodnia doświadczysz nagłego ustąpienia objawów, a twoje samopoczucie zmieni się na lepsze. Czy zdarzyło ci się oszukiwać? Jeśli tak, powinieneś zacząć wszystko od nowa. Jeśli pomimo to zdecydujesz się na kontynuację programu, po ośmiu tygodniach dokonaj ponownej oceny swojego stanu. W dalszej części książki znajdziesz dodatkowe wskazówki, które pomogą ci zwalczyć nieprzyjemne objawy. Pamiętaj, że każdy z nas może reagować w inny sposób.

2. **Zwiększ czujność.** Nie pozwól na to, by cały proces wymknął ci się spod kontroli. Nie toleruj żadnego oszustwa – nie nakładaj sobie dodatkowych porcji z myślą, że to „nie zaszkodzi”. Czas zacisnąć pasa. Przez następne cztery tygodnie staraj się postępować w całkowitej zgodzie z zaleceniami programu. Dzięki temu, kiedy zaczniesz próbować wyeliminowanych pokarmów, z pewnością odczujesz różnicę. Przypomnij sobie, że twoim celem jest przywrócenie kontaktu z własnym ciałem. Zbierz siły. Twoim celem jest sukces!

TYDZIEŃ PIĄTY

- Zanim zaczniesz, wykonaj wstępne kroki (patrz strona 150).

Typowy dzień

- W tym tygodniu wydłuż poranną sesję medytacji/modlitwy/wyciszenia. Staraj się nie pomijać tego codziennego rytuału.

Nawet jeśli już teraz odczuwasz wyraźną różnicę, jak sugerują badania, dopiero cztery, pięć lub sześć tygodni praktyki pozwoli ci czerpać maksymalne korzyści z tej aktywności. Jeśli konsekwentnie medytujesz od pierwszego tygodnia, właśnie teraz powinieneś zauważyć poprawę jakości snu, krążenia krwi, koncentracji, pamięci, motywacji, a także zwiększenie poziomu energii, złagodzenie bólu i uspokojenie umysłu. Już wkrótce zaczniesz ci się lepiej układać w związkach; zaznasz także prawdziwego szczęścia. Pozytywne efekty medytacji się kumulują. W ciągu całego życia z pewnością osiągniesz wymierne korzyści.

- Zjedz zaplanowane śniadanie. Spakuj swój lunch i przekąskę.
- Czas zintensyfikować wysiłki. Wybierz dodatkowy element twojego zestawu narzędzi. Jeśli wcześniej ograniczyłeś się do dwóch lub trzech zadań, zacznij wykonywać aż trzy lub cztery. Dzięki temu zwiększysz efektywność programu i zerwiesz z rutyną. Nawet jeśli nie jesteś do końca przekonany o skuteczności nowego pokarmu lub zachowania, nie zaskodzi spróbować. Pamiętaj, że wcale nie musisz robić wszystkiego.
- Zjedz zaplanowany lunch, przekąskę i obiad. Kiedy jesteś w połowie drogi, możesz odczuwać potrzebę zmiany jadłospisu. Jeśli przyzwyczałeś się do ulubionych posiłków, w tym tygodniu spróbuj czegoś nowego. Sprawdź kolejny przepis, wymyśl nowy posiłek lub zmodyfikuj skład znanej potrawy (pamiętaj o konieczności używania tylko dozwolonej żywności). Zaplanuj wszystko z wyprzedzeniem. Twoje posiłki powinny być łatwe do przygotowania. Dzięki temu nie dasz się skusić niezdrowym potrawom, które zaprzeczają twoje starania.

- Jeśli pozwoli na to pogoda, w tym tygodniu spróbuj ćwiczyć na zewnątrz. Alternatywnie wykonuj swój trening w innym miejscu. Zmiana scenerii pozwoli ci zwalczyć rutynę. Spróbuj innej maszyny do ćwiczeń. Jeśli przedtem tylko chodziłeś, zacznij biegać. Jeśli używaś urządzeń do ćwiczeń siłowych, dodaj sobie obciążenia. Z kolei jeśli nigdy tego nie robiłeś, zacznij od lekkich ćwiczeń. Miłośnicy sportu mogą przyrzeć się działalności lokalnych drużyn. Być może skusisz się na lekcje tenisa, pikleballa lub racquetballa. Pomyśl o zapisaniu się do klubu biegaczy, na zajęcia jogi, pilatesu lub tańca. Po czterech tygodniach twoje ciało powinno być gotowe na nowe wyzwania. Jeśli na tym etapie czujesz się bardziej pewny siebie, jest to doskonały moment na podniesienie poprzeczki.
- W tym tygodniu każdego dnia zajmij się jednym szkodliwym nawykiem i zastąp go zdrowszą alternatywą.
- Nie zapominaj o medytacji przed położeniem się spać. Twoja wieczorna sesja powinna trwać tak samo długo jak poranna. Powtórz swoją mantrę – miej ją w głowie przez cały czas. Bądź otwarty na nowe techniki, takie jak wizualizacja. W trakcie medytacji postaraj się osiągnąć stan doskonałego spokoju. Oczami umysłu zobacz miejsce, które kiedyś odwiedziłeś, lub przestrzeń istniejącą jedynie w twojej wyobraźni – może to być plaża, las, grotta, brzeg rzeki, luksusowy resort w dalekim kraju. Pozwól ponieść się własnej wizji. Wyobraź sobie samego siebie i wszystkie szczegóły tego miejsca. Skup się na obrazie, dźwiękach, zapachu i wrażeniach dotykowych. Pamiętaj, że nic nie powinno cię ograniczać.

TYDZIEŃ PIĄTY - PLAN POSIŁKÓW

	ŚNIADANIE	ELIKSIR
PONIEDZIAŁEK		
WTOREK		
ŚRODA		
CZWARTEK		
PIĄTEK		
SOBOTA		
NIEDZIELA		

LUNCH	PRZEKĄSKA	OBIAD

Tygodniowy plan motywacyjny

Mam nadzieję, że do tej pory udało ci się nie stracić wytrwałości. W tym miesiącu wykonywałeś zadania, o których wcześniej ci się nawet nie śniło. Dobrze ci idzie. W tym tygodniu kontynuuj program, skupiając się na towarzystwie innych ludzi. Zdaniem naukowców, spędzanie czasu ze znajomymi wydłuża życie, poprawia fizyczny i psychiczny stan zdrowia, a nawet zmniejsza ryzyko rozwoju starczej demencji. Zorganizuj wieczorne spotkanie (baw się przy napojach bezalkoholowych). Umów się ze znajomymi na herbatę lub poświęć więcej czasu członkom swojej rodziny. Czasami jesteśmy tak zajęci swoimi obowiązkami, że zapominamy o potrzebie rozmowy z naszymi partnerami, dziećmi, rodzeństwem lub rodzicami. Wszyscy musimy dzielić się naszymi doświadczeniami. Ludzie są istotami społecznymi. Pozwól sobie na bliskość. Jeśli wyjdiesz do ludzi i nawiądziesz bezpośredni kontakt ze światem, poczujesz się znacznie lepiej.

Co mają zrobić ludzie, którzy nie mają z kim porozmawiać? Niektórzy z nas mieszkają z dala od rodziny lub nie mają zbyt wielu znajomych. Inni musieli się niedawno przeprowadzić i nie znają jeszcze żadnych sąsiadów. Być może jesteś zajęty pracą i nie masz czasu na pielęgnowanie znajomości. Jeśli to jest twój problem, w tym tygodniu musisz coś z tym zrobić. Skontaktuj się ze znajomymi lub krewnymi za pomocą programów takich jak Skype lub FaceTime. Alternatywnie postaraj się poznać nowych ludzi w miejscach kultu religijnego, klubach towarzyskich skierowanych do osób mających wspólne zainteresowania (znajdziesz je w Internecie) lub na lokalnych wydarzeniach takich jak festiwale, koncerty, targi rolnicze lub publiczne wykłady. Bądź otwarty na nawiązywanie nowych znajomości. Choć nie musisz spotykać się z nikim na siłę, nie wykluczaj takiej możliwości. Twoja przyjaźnieliskość sprawi, że kontakt z ludźmi stanie się przyjemniejszy. Daj się zaskoczyć nieoczekiwanym

wydarzeniom. Taka postawa sprawi, że nabierzesz odwagi, oraz zaspokoi biologiczną potrzebę kontaktu z ludźmi. Wyjdź z domu i pozwól innym poznać twoje wspaniałe wnętrze.

Czas na przyjemność: Spędź czas ze znajomymi

W tym tygodniu weź sobie jeden dzień wolnego. (Aby nie mieć problemów w pracy, najpierw zapytaj o pozwolenie swojego szefa). Spotkaj się z dobrym znajomym, członkiem rodziny lub kimś, kogo chcesz lepiej poznać. Umów się na poranną lub popołudniową herbatę. Alternatywnie zaproś kogoś na lunch lub znajdź czas na pogawędkę w weekend. Przebywając w towarzystwie ludzi, postaraj się rozluźnić.

Szkodliwy nawyk 5: Małpi umysł

Określenie *małpi umysł* wywodzi się z kultury buddyjskiej (występuje ono zarówno w języku chińskim, jak i japońskim). Oznacza ono „niespokojny” lub „kapryśny” bieg myśli. Kiedy nasz umysł skacze jak szalona małpa, za nic nie potrafimy się skoncentrować. W takich momentach nie możemy skupić się na żadnej kwestii ani uchwycić głębokich myśli. W natłoku bezustannie zmieniających się dźwięków, obrazów, reklam i innych bodźców audiowizualnych bardzo trudno przyciągnąć i zatrzymać naszą uwagę. Właśnie dlatego współczesny świat tak bardzo sprzyja rozkojarzeniu umysłu.

DLACZEGO MUSISZ TAK ROBIĆ (PRZEZ JAKIŚ CZAS): Małpi umysł objawia się niemożnością skupienia uwagi na dłużej niż 30 sekund (lub mniej!). Tym terminem określa się również natłok myśli, który przeszkadza w zasypianiu. Czy zdarzyło ci się leżeć w środku nocy, zamartwiając się całą listą

tragicznych sytuacji, które prawdopodobnie nigdy się nie wydarzą? Nikt nie potrafiłby zasnąć z takim zamieszaniem w głowie!

JAK TO ZROBIĆ: Najważniejszą rzeczą, którą musisz zrobić, jest uświadomienie sobie własnego problemu. Zauważ, że przez większość dnia twój umysł działa kompulsywnie. Pamiętaj, że aż 90 procent myśli większości z nas ma charakter powtarzalny. Właśnie dlatego taka aktywność umysłowa to zwykła strata czasu! Choć nie pozbędziesz się tego nawyku w ciągu jednego dnia, już dziś postaraj się nabrać większej świadomości. Kiedy uda ci się zauważyć nerwowy bieg myśli, zdobędziesz przewagę.

DOBRE RADY: Poskromienie nadaktywnego umysłu uspokaja i uwalnia od natłoku myśli. Nie utożsamiaj się z odczuwanymi emocjami – zwyczajnie je obserwuj. W trakcie dnia bądź świadomy aktywności własnego umysłu. Pamiętaj, że to pierwszy krok do sukcesu. Kiedy zauważysz niebezpieczne tendencje, postaraj się przerwać cykl „skakania” myśli. Spójrz na własny umysł z zewnątrz. Choć na początku może się to wydawać trudne, z czasem nabierzesz wprawy. Bądź konsekwentny. Kiedy dzięki wnikliwej obserwacji uda ci się wyjść spod panowania chaotycznych myśli, zaznasz odrobiny spokoju. Nie daj się wciągnąć z powrotem w ten zgubny nawyk.

POŻYTECZNE NAWYKI: Poniższe ćwiczenia pomogą ci poskromić małpi umysł:

- Usiądź w ciszy i skup się na myśleniu o jednej rzeczy. Może to być obraz, słowo, dźwięk lub idea typu miłość czy pokój. Wytrzymaj przynajmniej 5 minut. Rób to dwa razy dziennie (najlepiej rano i tuż przed położeniem się spać).
- Kiedy twój umysł skacze niczym nieznosna małpa, spokojnie pomyśl o jednej rzeczy. Oddychaj głęboko i powoli. Pozwól sobie odpocząć.
- Uspokajaj umysł każdego dnia. Kiedy będziesz potrafił skupić się przez 5 minut, postaraj się wydłużyć ten czas o minutę.

Postępuj w ten sposób, aż uda ci się myśleć o jednej rzeczy przez 15 minut dwa razy dziennie. Właśnie tak spacyfikujesz swój małpi umysł.

CO CZUJESZ PO UPŁYWIE PIĄTEGO TYGODNIA? Czy doświadczyłeś dalszego złagodzenia objawów? A może udało ci się całkowicie wyeliminować niektóre dolegliwości? Kontynuuj program! Nie każdy stan zapalny objawia się w wyraźny sposób. Właśnie dlatego nie możesz przerwać kuracji. Poniżej opisz psychiczny i fizyczny stan swojego zdrowia:

Tydzień szósty

- Zanim zaczniesz, wykonaj wstępne kroki (patrz strona 150).

Typowy dzień

- W tym tygodniu wydłuż o 5 minut poranną sesję medytacji, modlitwy lub wyciszenia. Jeśli na początku medytowałeś 5 minut, na tym etapie powinieneś siedzieć 15 minut. Jeśli chcesz, możesz dodatkowo wydłużyć sesję wyciszenia – nie jest to jednak konieczne. Niektórzy medytują ponad godzinę każdego dnia. Niezależnie od twoich preferencji, 15 lub 20 minut porannej i wieczornej praktyki zapewni ci wymierne korzyści zdrowotne.
- Zjedz zaplanowane śniadanie. Spakuj swój lunch i przekąskę. Jesteś gotowy na każde wyzwanie, które przyjdzie ci dziś do głowy.

TYDZIEŃ SZÓSTY - PLAN POSIŁKÓW

	ŚNIADANIE	ELIKSIR
PONIEDZIAŁEK		
WTOREK		
ŚRODA		
CZWARTEK		
PIĄTEK		
SOBOTA		
NIEDZIELA		

LUNCH	PRZEKĄSKA	OBIAD

- Regularnie używaj trzech wybranych elementów własnego zestawu narzędzi terapeutycznych. Pomogą ci one wydatnie złagodzić objawy stanu zapalnego. Czy wsłuchujesz się w wewnętrzny głos własnego ciała? Na tym etapie, jeśli po zjedzeniu jakiegoś pokarmu zareagujesz w niepokojący lub pozytywny sposób, powinieneś to od razu zauważyć. Zawsze bierz pod uwagę reakcje własnego ciała.
- Zjedz zaplanowany lunch, przekąskę i obiad. Czy przyzwyczaiłeś się już do nowej diety?
- Kontynuuj trening. Na tym etapie powinno to ci wejść w krew. Czy twoje ciało wygląda inaczej? A może zmieniło się twoje samopoczucie lub stałeś się bardziej energiczny? (Nie stawaj jeszcze na wadze!) Zwróć uwagę na reakcje własnego ciała. Co czujesz w trakcie ćwiczeń i po ich zakończeniu? Pomyśl o własnych preferencjach – być może nie odpowiadają ci pewne ruchy.
- Przystaw się na jedno z zachowań zastępczych dotyczących niezdrowego nawyku, nad którym aktualnie pracujesz.
- Przed położeniem się spać wydłuż o 5 minut wieczorną sesję medytacji, modlitwy lub wyciszenia. Czy potrafisz powtórzyć poranną praktykę? Jeśli w trakcie medytacji czujesz senność, nie walcz z nią. Taka reakcja oznacza, że twoje ciało jest zrelaksowane i potrzebuje odpoczynku. Spełnij jego prośbę i połóż się spać.

Tygodniowy plan motywacyjny

Udało ci się dotrwać do szóstego tygodnia! To kawał czasu. W tym tygodniu powinieneś kontynuować program. Kiedy twoje nowe nawyki stają się coraz trwalsze, stare przyzwyczajenia odchodzą w niepamięć. Zachowania są jak koleiny – koła pojazdu mają tendencję do wpadania we wgłębienia na drodze. Choć wydostanie się z takiej dziury wcale nie jest łatwe, kiedy uda ci się to zrobić, nie będziesz napotykał żadnych przeszkód. W momencie

gdy twoje zdrowe nawyki staną się trwałe, ciężko ci będzie z nich zrezygnować. Trzymaj się z dala od starych dróg. W tym tygodniu bądź silny i konsekwentny – ciałem, umysłem i duszą.

Czas na przyjemność: Jedzenie poza domem

W tym tygodniu wyjdź do restauracji. Być może rzadko zdarzało ci się to robić – niektórzy nie mogą się zdecydować na konkretne danie lub boją się zapytać obsługę. Niewykluczone, że w pracy często musisz zjeść coś na mieście, ale nie robisz tego dla przyjemności. Niezależnie od twojej sytuacji, wybierz lokal słynący z dobrej jakości potraw. Zabierz ze sobą znajomego (lub kilka osób), który umili ci pobyt. Znajdź menu w Internecie (lub wejdź do restauracji nieco wcześniej) i wybierz kilka dań, które składają się z dozwolonych składników. Następnie poproś obsługę (z wyprzedzeniem) o dostosowanie twojego zamówienia do założeń programu eliminacji. Nie musisz się nadmiernie tłumaczyć. Po prostu zadzwoń i powiedz, że z powodów zdrowotnych jesteś na diecie. Większość kucharzy podających dania na bazie naturalnych produktów nie będzie miała ci tego za złe. Z pewnością uda im się stworzyć pyszne danie, którym będziesz mógł się cieszyć bez obaw. Daj im szansę. Jeśli jesteś nieśmiały, poproś o to znajomego.

Kiedy już znajdziesz się w restauracji, powiedz swojemu kelnerowi, że umówiłeś się na posiłek i konkretnie przedstaw swoje oczekiwania, nawet jeśli rozmawiałeś już wcześniej z kierownikiem lub szefem kuchni. Nie zakładaj z góry, że szef kuchni przekazuje wszystkie informacje kelnerom, gdy restauracja pracuje pełną parą. Następnie usiądź wygodnie i rozkoszuj się posiłkiem, towarzystwem oraz atmosferą restauracji; przeżyj to doświadczenie w pełni. Twój posiłek został wcześniej zaplanowany, więc możesz pozwolić sobie na całkowity relaks. Przede wszystkim po prostu baw się dobrze. Przyjemność ma działanie przeciwzapalne.

Szkodliwy nawyk 6: Zajadanie emocji

Zajadanie emocji to reakcja na stres polegająca na spożywaniu jedzenia w celu uwolnienia się od napięcia psychicznego, odwrócenia uwagi od nieprzyjemnych uczuć lub dostarczenia sobie przyjemności w sytuacji, gdy cierpimy na depresję lub lęki. Innymi słowy chodzi o sięganie po jedzenie, aby poprawić sobie humor, w sytuacji gdy czujemy się źle; to przysłowiowy kubełek lodów zjadany po rozstaniu. Spożywanie posiłków z powodów innych niż głód – na przykład dla towarzystwa albo z okazji ważnego wydarzenia – nie jest niczym złym, pod warunkiem że dzieje się to jedynie od czasu do czasu. Jednakże jeśli dochodzi do tego zbyt często, na przykład kilka razy w tygodniu lub kilka razy dziennie, należy uznać to za problem, który może zaszkodzić zdrowiu. Zajadanie emocji nie jest zdrowe ani dla umysłu, ani dla ciała.

Emocjonalnego głodu nie da się zaspokoić za pomocą jedzenia. Może ono przynieść jedynie tymczasową ulgę i najprawdopodobniej sprawi, że później poczujesz się jeszcze gorzej, ponieważ objadanie się stoi w sprzeczności z celami zdrowotnymi, jakie przed sobą stawiasz. Osoby zajadające emocje najczęściej sięgają po rafinowane węglowodany, takie jak cukier i biała mąka, smażone przekąski, takie jak frytki lub chipsy, albo produkty pełne tłuszczu, na przykład ser czy pączki. Już jednorazowe poddanie się pokusie zajadania emocji może zniweczyć wysiłki poniesione na rzecz poprawy zdrowia. Jeśli masz skłonność do sięgania po jedzenie w obliczu stresu i chcesz poczuć się lepiej, pozbycie się tego nawyku z pewnością ci pomoże.

DLACZEGO MUSISZ TAK ROBIĆ (PRZEZ JAKIŚ CZAS): Zajadanie emocji może powodować niechciane przybieranie na wadze i problemy gastryczne, takie jak wzdęcia i refluks. Opisywane zachowanie może prowadzić do rozwoju zaburzeń odżywiania, takich jak kompulsywne objadanie się lub bulimia

(niektórzy uważają, że zjadanie emocji jest tożsame z zaburzeniami odżywiania). Ten szkodliwy nawyk należy kojarzyć z zaburzeniami poziomu cukru we krwi, niedoborami składników, a także stanami lękowymi i depresją.

JAK TO ZROBIĆ: Jeżeli zjadasz emocje, prawdopodobnie wiesz, że nie rozwiążesz tego problemu z dnia na dzień. Jedynie poprzez stopniowe zwiększanie świadomości i wykorzystywanie cennych wskazówek uda ci się pokonać ten nawyk. Zjadanie emocji może być głęboko zakorzenione w twoje psychice, co czyni je trudnym do przezwyciężenia. Od dzisiaj postępuj zgodnie z następującą regułą: Kiedy jesteś zdenerwowany lub zaniepokojony, powstrzymaj się od jedzenia. Zanim zasiądziesz do stołu, postaraj się uspokoić. (Pomoże ci w tym ćwiczenie opisane przy okazji omawiania małpiego umysłu). Jeśli nie potrafisz opanowywać negatywnych emocji, prawdopodobnie cierpisz na dolegliwości trawienne związane z nieprawidłową komunikacją mózgowo-jelitową – twoje trzewia wiedzą o natrętnych i stresujących myślach. Odczuwanie stałego napięcia psychicznego sprawia, że organizm kieruje swoje zasoby z dala od układu pokarmowego. Aby złamać nawyk nerwowego jedzenia, spróbuj następujących metod:

1. Jedz tylko wtedy, gdy jesteś spokojny. Postaraj się nie sięgać po ciastka lub chipsy za każdym razem, gdy coś popsuje ci nastrój.
2. Kiedy już będziesz spokojny i zasiądziesz do stołu, weź głęboki, długi i powolny oddech przed włożeniem pierwszego kęsa do ust. Skup się na posiłku. Przeżuвай powoli. Zwróć uwagę na odczuwane wrażenia. Nie wpatruj się w ekran telefonu lub telewizora i nie czytaj książki. Postępuj w ten sposób przy każdym posiłku – niezależnie od tego, czy jest to przekąska czy dwudaniowy obiad. Dzięki temu szybko zauważysz momenty, w których zdarza ci się zjadać emocje. Pamiętaj, że ten nawyk ma charakter bezrefleksyjny.

Dzięki wykonywaniu powyższych ćwiczeń skupisz się na samym jedzeniu. W ten sposób wcale nie pozbędziesz się silnych emocji – twoim celem nie jest tłumienie naturalnych reakcji. Nasze uczucia przychodzą i odchodzą. Opisywana praktyka polega na oddzieleniu emocji od jedzenia. Pamiętaj, że trawienie pokarmów nie powinno iść w parze z przetwarzaniem treści psychicznych.

Od dzisiaj postępuj zgodnie z podanymi instrukcjami. Rób tak za każdym razem, gdy zasiądziesz do stołu. Jeśli zdarzy ci się o tym zapomnieć lub zjeść coś pod wpływem emocji, bądź wobec siebie wyrozumiały. Daj sobie delikatnie do zrozumienia, że powinienes wrócić do zalecanej praktyki. Traktuj swoje emocje z miłością i współczuciem.

DOBRE RADY: Negatywne emocje, takie jak niepokój, mogą zmusić się do zrobienia czegoś, co poprawi ci nastrój. Choć jedzenie przynosi natychmiastową ulgę, istnieje wiele innych rzeczy, które mogą ci pomóc. Jeżeli nie uda ci się znaleźć dobrej alternatywy dla przekąsek, pokonanie tego nawyku będzie niezwykle trudne. Sporządź listę pięciu ulubionych czynności, które możesz wykonywać bez żadnego przygotowania i powieś ją w kuchni lub w miejscu, gdzie może dopaść cię ochota na łakocie. Zamiast jedzenia wybierz jedną pozycję z listy.

POŻYTECZNE NAWYKI: Poniżej znajdziesz przykłady działań, które mogą zastąpić zajądanie emocji. Opracowana przez ciebie lista powinna odzwierciedlać twoje osobiste potrzeby i preferencje.

- Załóż słuchawki i posłuchaj trzech ulubionych piosenek.
- Wybierz się na spacer – nie zmieniaj ubrania, po prostu wyjdź.
- Weź 20 głębokich oddechów. W trakcie wdechu licz do pięciu, a wydychając powietrze, dolicz do dziesięciu.
- Weź prysznic i energicznie wyszoruj skórę szczotką lub ściereczką do mycia. Następnie pomyśl o nawilżeniu.

- Usiądź i pooglądaj zabawny film lub program telewizyjny (w tym czasie nic nie jedz i nie używaj telefonu komórkowego – po prostu zatop się w oglądanym obrazie).
- Wypij szklankę wody.
- Zjedz cztery łydgi selera naciowego – to warzywo nie nadwyżę ci zdrowia, a odgłos chrupania cię uspokoi.
- Zrób sobie 20-minutową drzemkę.
- Zrób sobie 15-minutową sesję pisania. Opisz swoje uczucia lub myśli. Nie musisz zwracać uwagi na gramatykę – nikt nie będzie oceniał twojej twórczości.
- Wykonaj jakąkolwiek czynność, która przyniesie ci natychmiastową ulgę. Możesz wybrać cokolwiek oprócz jedzenia.

Kiedy szukać pomocy

W przypadku niektórych osób rozwiązanie problemu zajądania emocji wymaga wizyty u specjalisty. Nie ma w tym nic złego. Terapeuta zajmujący się zaburzeniami odżywiania pomoże ci zidentyfikować źródła napięcia psychicznego oraz opracuje skuteczne i spersonalizowane strategie radzenia sobie z emocjami.

CO CZUJESZ PO UPŁYWIE SZÓSTEGO TYGODNIA?
Zostały ci jeszcze tylko dwa tygodnie. Czy w tym tygodniu zauważyłeś jakieś zmiany dotyczące fizycznego i psychicznego aspektu własnego zdrowia?

TYDZIEŃ SIÓDMY

- Zanim zaczniesz, wykonaj wstępne kroki (patrz strona 150).

Typowy dzień

- Jesteś bliski osiągnięcia swojego celu! Zostały ci tylko dwa tygodnie. To niewiarygodne, prawda? Zastanów się nad sposobami kontynuowania porannych sesji medytacji/ modlitwy/ wyciszenia przez resztę twojego życia. Czy odczuwasz wymierne korzyści płynące z tej praktyki? Czy sprawia ci ona przyjemność? Jeśli twoje odpowiedzi na te pytania brzmią „tak”, nie rezygnuj z tego codziennego rytuału. Z kolei jeśli nie jesteś pewien reakcji swojego ciała, kontynuuj program. Nie przepap żadnego dnia. Mam nadzieję, że po ośmiu tygodniach przekonasz się do tej praktyki. W przeciwnym razie dostosuj się do własnych potrzeb.
- Zostały ci już tylko dwa tygodnie. Zastanów się nad planowaniem posiłków, które zaczniesz spożywać po zakończeniu programu. Dobrze się przygotuj.
- Czas podnieść poprzeczkę. Wybierz dodatkowy element twojego zestawu narzędzi. Do końca programu powinieneś wykonywać przynajmniej *cztery* zadania. Aby uporać się z pozostałymi obawami, zintensyfikuj wysiłki.
- Kontynuuj trening. Aby nie popaść w rutynę, często zmieniaj ćwiczenia. Podejmij długoterminowe zobowiązanie w rodzaju dołączenia do drużyny sportowej lub rozszerzenia zajęć na siłowni. Dzięki temu wyrobisz w sobie zdrowy nawyk, który będzie ci służył po zakończeniu programu eliminacji. Poznaj ruchowe preferencje własnego ciała. Pamiętaj, że każdy z nas

reaguje inaczej. Niektórzy potrzebują bardziej energicznych ćwiczeń, podczas gdy inni łakną spokoju. Większość ludzi czuje się najlepiej, gdy wykonują ćwiczenia o umiarkowanej intensywności. Czy potrafisz opisać własne potrzeby?

- Jeśli nadal zdarza ci się zachowywać w sposób niezdrowy, zastąp szkodliwe nawyki działaniami zastępczymi.
- Kontynuuj wieczorną praktykę. Zastanów się nad sposobami włączenia tego rytuału w codzienny harmonogram zajęć. Czy zauważyłeś poprawę jakości snu i/lub funkcjonowania umysłu? Pomyśl o przyszłości. (Z uwagi na to, że musisz iść spać, nie zastanawiaj się nad tym zbyt długo).

Tygodniowy plan motywacyjny

Zostały ci tylko dwa tygodnie. Kiedy zajmujemy się zwalczaniem zapaleń, czas płynie bardzo szybko. Jestem dumny z twoich osiągnięć. W tym tygodniu zacznij myśleć o tym, co zrobisz po zakończeniu programu. Czy zamierzasz kontynuować jakieś praktyki? Jakie przepisy włączysz na stałe do swojego jadłospisu? Co zrobisz na wypadek powrotu starych nawyków? Które metody działają na ciebie najlepiej? Wybiegnij umysłem w przyszłość. Z drugiej strony nie pozwól, aby snucie planów odwróciło twoją uwagę od programu. Masz przed sobą jeszcze dwa tygodnie. Dopiero po ich zakończeniu zaczniesz testować i przywracać do jadłospisu wyeliminowane składniki. Choć niewykluczone, że uda ci się wrócić do kilku ulubionych potraw, będziesz musiał kontynuować spożywanie przeciwzapalnych składników i prowadzić zdrowy tryb życia. Wsłuchuj się w wewnętrzny głos własnego ciała. To on pomoże ci w podjęciu wszystkich ważnych decyzji.

TYDZIEŃ SIÓDMY - PLAN POSIŁKÓW

	ŚNIADANIE	ELIKSIR
PONIEDZIAŁEK		
WTOREK		
ŚRODA		
CZWARTEK		
PIĄTEK		
SOBOTA		
NIEDZIELA		

LUNCH	PRZEKĄSKA	OBIAD

Czas na przyjemność:

Dzień w spa lub własnoręczna pielęgnacja ciała

W tym tygodniu zasługujesz na dzień w spa. Zapoznaj się z ofertami kilku tego typu ośrodków i zaplanuj swój wyjazd. Zastanów się nad poddaniem się zabiegom takim jak masaż, mani-pedicure, odżywianie włosów (lub farbowanie, jeśli masz takie potrzeby), nakładanie wosku, reiki, sauna na podczerwień, jacuzzi lub cokolwiek innego. Wybór należy do ciebie. Jeśli nie możesz sobie na to pozwolić, własnoręcznie zadbaj o swoje ciało. Posiłkuj się metodami „zrób to sam”. Wykąp się w roztworze siarczanu magnezu z dodatkiem olejków eterycznych (zapachy lawendy, róży i ylang-ylang doskonale odprężają umysł). Zapal świece i włącz spokojną muzykę. Daj się wymasować partnerowi lub znajomemu. Wymocz i wyszoruj stopy. Jeśli chcesz, możesz pomalować paznokcie. Umyj włosy i poddaj je intensywnej pielęgnacji. Choć zajmuje to dużo czasu, jesteś tego warty. Odwiedź miejscowy basen i wejdź do ciepłej wody. Alternatywnie, zrób sobie godzinną przerwę. Połóż się z nogami w górze. Włącz ulubioną muzykę i postaraj się odprężyć. Pozwól sobie na luksus. Zasłużyłeś na to.

Szkodliwy nawyk 7:

Samotność i/lub uzależnienie od mediów społecznościowych

Choć jesteśmy istotami społecznymi, komunikacja międzyludzka może być trudna, a nawet bolesna. Czy możemy uniezależnić się od relacji z ludźmi? Media społecznościowe pomagają utrzymywać kontakt ze starymi znajomymi. Dzięki tego typu portalom możemy dzielić się szczegółami naszego życia z osobami, których nie widzimy na co dzień. Jednakże korzystanie z Internetu nie powinno być naszym jedynym oknem na świat. Twórcy mediów

społecznościowych starają się tworzyć programy tak, aby były jak najbardziej uzależniające. Tajemnicą ich sukcesu jest fakt, że ludzie boją się, co się stanie, gdy znikną z ich życia. Czy nie czujesz przerażenia na myśl, że przegapisz jakieś wielkie wydarzenie? A co, jeśli twoi znajomi *za tobą tęsknią*? Zamieszczanie treści w Internecie lub komentowanie czyichś wypowiedzi prowadzi do uwalniania dopaminy²³, która działa jak narkotyk. To właśnie ten mechanizm poprawia ci nastrój. W takich momentach myślimy, że ludzie *naprawdę nas lubią*.

DLACZEGO MUSISZ TAK ROBIĆ (PRZEZ JAKIS CZAS): Media społecznościowe każą nam bezustannie przerywać wykonywane czynności i sprawdzać przychodzące powiadomienia. W konsekwencji nigdy nie angażujemy naszego umysłu na dłużej niż kilka minut – tak jak w przypadku każdej umiejętności, koncentracja wymaga praktyki. Media społecznościowe stępią naszą empatię. Wielu ludzi wypisuje w Internecie rzeczy, których prawdopodobnie nie powiedzieliby komuś w twarz. Takie zachowania skutkują pojawianiem się mowy nienawiści, nadmiernym upraszczaniem złożonych kwestii światopoglądowych, tworzeniem podziałów, a nawet rozwojem depresji i stroniением od prawdziwego kontaktu z ludźmi²⁴. Media społecznościowe mogą niszczyć relacje przyjacielskie – w niektórych przypadkach partner lub dzieci osoby uzależnionej czują się mniej ważne niż telefon. Czy naprawdę chcesz tak żyć?

JAK TO ZROBIĆ: Istnieje wiele popularnych wyzwań, które pomogą ci wyjść z nałogu lub ograniczyć używanie mediów społecznościowych – możesz powstrzymywać się od wchodzenia na portale przez dzień, miesiąc lub dziewięćdziesiąt dziewięć dni. Choć na początku możesz czuć się nieco nieswojo, z czasem odzyskasz radość życia i utracone umiejętności społeczne. Czy odważysz się to zrobić?

Przez cały dzień trzymaj się z dala od mediów społecznościowych. Możesz jedynie odbierać maile z pracy. Nie przeglądaj Facebooka, Twittera, Instagrama, Snapchata, Pinteresta, Reddita, LinkedIn, Myspace'a, Tumblra, Google'a, a nawet Tindera. Powstrzymaj się od czytania wiadomości. Poczuj radość płynącą z wycofania. Potraktuj to jako rodzaj eksperymentu. Być może zaskoczy cię fakt, że w ciągu jednego dnia możesz odzyskać kontakt ze światem. Choć jutro możesz wrócić do starych nawyków, mam nadzieję, że zaczniesz robić sobie okresowe przerwy od Internetu – może to być jeden dzień w tygodniu. Kontynuuj tę praktykę nawet po zakończeniu programu eliminacji.

DOBRE RADY: Po tymczasowym pozbyciu się telefonu wiele osób cierpi na objawy odstawienia – to poważny problem. Zajmij się czynnościami zastępczymi. Twoje zdenerwowanie, zagubienie lub chęć sięgnięcia po urządzenie elektroniczne powinny dać ci do myślenia. Jeśli dopadną cię takie dolegliwości, to znak, że potrzebujesz kontaktu z ludźmi. Postaraj się wykonać jakąś satysfakcjonującą aktywność.

POŻYTECZNE NAWYKI: Aby nawiązać bezpośredni kontakt z ludźmi, spróbuj następujących strategii:

- Porozmawiaj ze znajomym lub członkiem rodziny, który przebywa w pobliżu.
- Spędź cały dzień z drugą osobą. Nie korzystaj z telefonu. Porozmawiaj o swoim życiu.
- Napisz list. Wyślij go w prawdziwej kopercie prawdziwą pocztą. To takie staromodne!
- Zastanów się, czy członkowie twojej rodziny borykają się z tym samym problemem – podejmijcie grupowe wyzwanie. Dotyczy to zwłaszcza dzieci i nastolatków.

CO CZUJESZ PO UPŁYWIE SIÓDMEGO TYGODNIA?
Został ci jeszcze tylko tydzień. Czy udało ci się osiągnąć zamierzone cele?

TYDZIEŃ ÓSMY

■ Zanim zaczniesz, wykonaj wstępne kroki (patrz strona 150).

Typowy dzień

- To już ostatni tydzień. Nie przerywaj programu. Pozostało ci jeszcze siedem dni, więc trzymaj się planu. Daj z siebie wszystko – dzięki temu na zakończenie będziesz mógł czuć się naprawdę dumny. W tym tygodniu zatop się w porannej sesji medytacji, modlitwy lub wyciszenia. Pomyśl o przebytej drodze oraz o niesamowitych korzyściach, jakie osiągniesz w przyszłości. Pomedytuj nad tym! Czy pamiętasz swoją mantrę? W tym tygodniu powtarzaj ją z dodatkowym zapalem.
- To twój ostatni tydzień planowania posiłków. Już wkrótce zaczniesz wprowadzać do swojego jadłospisu pokarmy, które wcześniej wyeliminowałeś. Aby wyłapać sygnały płynące z własnego organizmu, musisz pozbyć się objawów stanu zapalnego. Właśnie dlatego pozostań całkowicie wierny swojej diecie.
- Choć musisz używać swojego zestawu narzędzi jeszcze tylko przez tydzień, bądź w pogotowiu – nigdy nie wiesz, kiedy okażą się przydatne. Pomyśl o wykorzystanych metodach jako

o swojej tajnej broni, która złagodzi wszelkie powracające objawy zapalenia.

- Kontynuuj trening. Na tym etapie aktywność ruchowa powinna wejść ci już w krew.
- Jeśli musisz zwalczyć w sobie jakiś szkodliwy nawyk, zrób to w tym tygodniu. Z kolei jeśli zauważyłeś nawrót pewnych niezdrowych zachowań, przerzuć się na czynności zastępcze. Wykorzenienie w sobie przyzwyczajień nie jest łatwe i wymaga czasu. Nie zmienisz swojego życia z dnia na dzień. Niemniej bądź czujny. Wsłuchiwanie się w wewnętrzny głos własnego ciała pomoże ci wykształcić w sobie zdrowsze nawyki.
- Przed położeniem się spać zatop się w medytacji, modlitwie lub skup myśli na uczuciu wdzięczności. Czy ktoś pomagał ci trzymać się założeń planu? Być może był to członek twojej rodziny, znajomy, lekarz lub pracownik służby zdrowia? Niektórzy korzystają ze wsparcia grupy zajęciowej lub terapeuty. Czy w ciągu ostatnich ośmiu tygodni poznałeś kogoś nowego? Co pozwoliło ci zrealizować programu eliminacji? Czy korzystałeś ze wstawiennictwa innych? Czy pomogły ci zgromadzone środki finansowe, a może elastyczny wymiar pracy? Wdzięczność jest uczuciem o charakterze przeciwzapalnym, które pozwala spojrzeć na własne życie z szerszej perspektywy. Pamiętaj, że nie jesteś sam.

Tygodniowy plan motywacyjny

Czy słyszysz już werble i fanfary? Przed tobą ostatni tydzień. Już wkrótce będziesz mógł poklepać się po plecach. W tym tygodniu trzymaj się założeń planu. Nie rezygnuj z żadnej metody. Przejrzyj notatki, które napisałeś w ciągu ośmiu dni eliminacji podejrzanych pokarmów oraz w trakcie pierwszego tygodnia. Zastanów się nad swoimi doświadczeniami. Czy twoje życie uległo znaczącej

metamorfozie? Czasami nie zauważamy stopniowych zmian, dopóki nie przypomnimy sobie naszego wcześniejszego stanu. Jak czułeś się przed rozpoczęciem programu?

Pamiętaj, że każda zmiana, która zaszła w ciągu tych ośmiu tygodni, była wynikiem nawiązania większego kontaktu z własnym ciałem. Musisz to dobrze zrozumieć. Jeżeli czujesz się lepiej i uporałeś się z większością objawów choroby, twojemu organizmowi spodobały się niektóre (lub wszystkie) działania, których się podjąłeś. Jeśli z kolei nadal cierpisz na pewne symptomy, twoje ciało chce ci w ten sposób coś zakomunikować – zapewne powinienś jeszcze coś zrobić lub potrzebujesz jedynie czasu. W obu przypadkach jesteś na dobrej drodze. W tym tygodniu wsłuchaj się z wielką uwagą w wewnętrzny głos własnego ciała. Przed przystąpieniem do przywracania wyeliminowanych pokarmów musisz dostroić się do rytmów natury. W tym celu wykorzystaj swoją umiejętność słuchania. Zrób to z pełną powagą. (Jeszcze nie stawaj na wadze – możesz to zrobić dopiero w przyszłym tygodniu lub wcale).

Czas na przyjemność: Zrób sobie prezent

W tym tygodniu zrób sobie prezent, aby wynagrodzić sobie ciężką pracę. Być może potrzebujesz jakiegoś elementu garderoby (w mniejszym rozmiarze). Spraw sobie szalik, krawat, biżuterię, nowy portfel lub coś, czego naprawdę pragniesz. Dobrym prezentem może być papeteria, kryształ, świeca lub oryginalny gadżet. Pozwól sobie na nowe doświadczenie, zabieg lub po prostu dzień wolnego. Twój prezent może być duży lub mały, drogi lub darmowy, nowy lub używany. Daj sobie coś niezwykłego. Wyobraź sobie, że wybierasz prezent dla najlepszego przyjaciela lub przyjaciółki, który wyraża twoje uczucia. Możesz zapakować zakupiony przedmiot i opatrzyć go okolicznościową kartką, na której zapiszesz słowa uznania. Pozwól sobie na luksus. Zasłużyłeś na to.

TYDZIEŃ ÓSMY - PLAN POSIŁKÓW

	ŚNIADANIE	ELIKSIR
PONIEDZIAŁEK		
WTOREK		
ŚRODA		
CZWARTEK		
PIĄTEK		
SOBOTA		
NIEDZIELA		

LUNCH	PRZEKĄSKA	OBIAD

Szkodliwy nawyk 8: Brak życiowego celu

Ostatni szkodliwy nawyk ma nieco filozoficzny charakter. Czy dążysz do jakiegoś głębszego celu? Jeśli wiesz, co stanowi sens twojego życia, to wspaniale. Niestety, większość ludzi nie ma takiego komfortu. Być może nie potrafisz jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. W takim wypadku zastanów się nad korzyściami płynącymi ze znalezienia życiowego celu. Dzięki dążeniu do czegoś większego niż my sami, odczuwamy większą determinację do zachowania zdrowia.

Przykładem wyższego celu może być duchowa praktyka, życiowa misja lub cokolwiek innego, co każe nam wstać rano z łóżka. Właśnie to nadaje sens naszemu życiu.

DLACZEGO POWINIENIEŚ POSIADAĆ ŻYCIOWY CEL? Jak pokazują badania, życiowy cel poprawia stan zdrowia, przyspiesza tempo zdrowienia, polepsza funkcjonowanie mózgu oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru mózgu²⁵. Znalezienie głębszego sensu wpływa dodatnie na samopoczucie. Osoby, które nie posiadają wyższego celu, ciężiej chorują, cierpią na depresję i nie cieszą się z życia.

JAK ZNALEŹĆ SENS ŻYCIA? W ostatnim tygodniu zastanów się nad omawianymi kwestiami. Czy jest coś, co nadaje sens twojemu życiu? Czy wierzysz w siłę potężniejszą od samego siebie? Jak wyobrażasz sobie swoją życiową misję? Jeśli znasz już odpowiedzi na powyższe pytania, myśl o nich intensywnie. Spróbuj opisać swój cel. Nie musisz tworzyć długich wypracowań – wystarczy, że ustalisz swoje priorytety. Jaki jest sens twojego życia? Jeśli nie jesteś tego pewien, po prostu miej to pytanie w głowie. Zadawaj je sobie od czasu do czasu. Z czasem znajdziesz na nie jakąś odpowiedź. Niemniej cele, które potrafisz wymienić już teraz, powinny być dla ciebie najważniejsze.

POŻYTECZNE NAWYKI: Poniżej znajdziesz listę działań, które pomogą ci znaleźć życiowy cel. Choć mają one charakter długoterminowy, odważ się na pierwszy krok. W tym tygodniu wykonaj przynajmniej jedną wymienioną czynność.

- Przyłącz się do wspólnoty religijnej lub zapoznaj się z duchową tradycją, która cię interesuje.
- Naucz się czegoś nowego, o czym od dawna myślałeś. Przykładowo, możesz zacząć grać na pianinie bądź uczyć się hiszpańskiego, francuskiego, włoskiego lub chińskiego. Zaczynij chodzić na zajęcia karate, tai chi lub jogi. Rób na drutach lub wykonuj przedmioty z drewna. Twój cel nie musi być bardzo ambitny (choć może taki być). Powinieneś poczuć prawdziwą pasję. Aby zobaczyć, co ci odpowiada, spróbuj wielu aktywności.
- Wróć do zainteresowań, które zarzuciłeś w przeszłości z uwagi na życiowe okoliczności. Zaczynij planować podróż, w którą chciałbyś wyruszyć, bądź zabierz się do książki, którą zacząłeś pisać. Jeśli nigdy nie udało ci się zdobyć dyplomu, zajmij się tym. Jeśli kiedyś z pasją tańczyłeś, pisałeś poezję, malowałeś pejzaże lub grałeś na gitarze, znajdź czas na powrót do tych czynności.
- Pomyśl o pracy wolontariusza, który pomaga innym – dzieciom, zwierzętom, głodnym, biednym lub innym potrzebującym. Taka służba zmieni twoją życiową perspektywę.

Kiedy już znajdziesz to, czego szukasz, opisz swoje plany na przyszłość:

CO CZUJESZ PO UPŁYWIE ÓSMEGO TYGODNIA?

Udało ci się. Spójrz wstecz i pomyśl o wszystkim, co osiągnąłeś w ciągu tych ośmiu tygodni. Czy twoje życie zmieniło się nie do poznania? Po zakończeniu fazy eliminacji przejdź do rozdziału 7. W najbliższym czasie zajmiesz się przywracaniem pokarmów, które usunąłeś z własnego jadłospisu.

ZADECYDUJ:

Przepisy na przeciwzapalne dania

Niezależnie od tego, czy zamierzasz spożywać niektóre z potraw, które jadłeś przez ostatnie cztery lub osiem tygodni, zasmakuj w bezpiecznych i odżywczych daniach. W tym rozdziale znajdziesz przepisy dopasowane zarówno do programu korekcji, jak i eliminacji. Przyjrzyj się również opisom zdrowych produktów, eliksirów i wywarów, które wchodzi w skład niektórych przepisów. Możesz uzupełniać nimi wybrane potrawy lub spożywać je bez żadnych dodatków.

Na stronie 146 znajdziesz przykładowe plany posiłków składające się z prezentowanych przepisów. Możesz również samodzielnie skomponować własny jadłospis, dostosowany do twoich upodobań. Bądź otwarty na nowe doświadczenia i spróbuj nowych dań. Jeżeli w środku tygodnia nie masz czasu na gotowanie, większość potraw możesz przygotować wcześniej. Wystarczy włożyć je do lodówki lub zamrażalnika i wyjąć w dogodnym momencie. Pamiętaj, że prezentowane zalecenia mają ci pomagać, a nie cię ograniczać. Możesz do woli modyfikować proponowane dania. Wybierz te, które najbardziej ci odpowiadają.

UWAGA: Jeśli na liście składników znajdziesz słowo „gotowy”, oznacza to, że dany produkt powinien zostać przyrządzony wcześniej (tak jak w przypadku kielbasy drobiowej lub majonezu). Pamiętaj, że do wyrobu tych pokarmów musisz używać jedynie dozwolonych składników. Jeśli zamierzasz kupić jakikolwiek pakowany produkt, zapoznaj się z jego etykietą.

Przepisy dostosowane do programu korekcji

Śniadania

.....

Dynia z kokosem

Czas przygotowania: 10 minut

Porcje 2-3

- 1 opakowanie mrożonej dyni
 - ¼ szklanki mleka kokosowego bez cukru, plus dodatkowa porcja na przybranie
 - ½ łyżeczki mielonego cynamonu
 - ¼ łyżeczki skórki pomarańczowej
 - ½ szklanki nasion granatu
 - ¼ szklanki siekanych orzechów włoskich, prażonych
1. Podgrzej dynię w kuchence mikrofalowej zgodnie z instrukcjami zamieszczonymi na opakowaniu. W średniej wielkości misce rozdrobnij warzywo za pomocą praski do ziemniaków. Wymieszaj dynię z mlekiem kokosowym, cynamonem i skórką pomarańczową.
 2. Przykryj miskę ręcznikiem papierowym. Włóż naczynie do kuchenki mikrofalowej i włącz urządzenie na 2 minuty. Po minucie wymieszaj zawartość miski.
 3. Przełóż danie do misek. W razie potrzeby udekoruj je dodatkową porcją mleka kokosowego. Posyp dynię nasionami granatu i orzechami włoskimi.

Puszyste naleśniki bez mąki zbożowej

Czas przygotowania: 20 minut

Porcje 4

- ½ szklanki mąki maniokowej
 - ½ szklanki mąki kokosowej
 - 1 łyżeczka mielonego cynamonu
 - ½ łyżeczki koszernej soli
 - ¾ lub 1 szklanka mleka migdałowego, kokosowego lub z konopi
 - 1 dojrzały banan, rozdrobniony
 - 2 duże jaja
 - 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
 - 1 łyżeczka proszku do pieczenia bez glinu
 - 1 łyżeczka skórki pomarańczowej lub cytrynowej (opcjonalnie)
 - 1 łyżka oleju kokosowego, w razie potrzeby więcej
 - Polewa z ghee, jagód, truskawek, bananów i/lub śmietanki kokosowej* bez cukru (opcjonalnie)
1. W średniej wielkości misce połącz ze sobą mąkę maniokową i kokosową, cynamon, sól, proszek do pieczenia i skórkę pomarańczową. Odstaw naczynie na bok.
 2. Za pomocą blendera wymieszaj ze sobą mleko migdałowe, banany, jajka i wanilię. Kiedy masa będzie miała gładką konsystencję, przelej ją do naczynia z suchymi składnikami. Wszystko dokładnie wymieszaj.
 3. Na żeliwnej patelni podgrzej łyżkę oleju kokosowego. Do naczynia przelej około ¼ szklanki masy. W razie potrzeby rozprowdź ciasto. Smaż naleśnik 2 minuty lub do momentu pojawienia się pęcherzyków i zbrązowienia spodu. Następnie obróć go na drugą stronę i smaż 1 lub 2 minuty. (W razie potrzeby uzupełnij olej kokosowy).
 4. Jeśli chcesz, podawaj naleśniki z polewą owocową.

*UWAGA: Ten puszkowany produkt zawiera większą ilość tłuszczu niż zwykłe mleko kokosowe. Używaj jedynie składników bez dodanego cukru. Krem, który osadza się na szczycie puszki pełnotłustego mleka kokosowego, to właśnie śmietana. Jeśli nie możesz znaleźć oddzielnego produktu, wykorzystaj właśnie ten składnik.

Hummus z warzywami

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje 4

- 3 łyżki oliwy z oliwek lub oleju z awokado
 - 1 łyżka białego octu winnego
 - 1 łyżka siekanej szalotki
 - ¼ łyżeczki koszernej soli
 - Świeżo mielony czarny pieprz
 - 1 opakowanie mieszanki sałatkowej
 - Hummus z cukinii (patrz strona 247)
 - 1 łyżeczka gotowej musztardy dżońskiej
 - 2 szklanki kawałków kurczaka lub wieprzowiny bądź ¼ szklanki parzonego boczku, bądź 4 jaja na miękko
 - 1-2 łyżki pestek słonecznika, prażonych
 - Płatki chili (opcjonalnie)
1. Aby przygotować sos winegret, w małej misce ubij oliwę, ocet, musztardę, szalotkę, sól i pieprz. Przełóż mieszankę sałatkową do dużej naczynia i skrop ją sosem. Wszystko dobrze wymieszaj.
 2. Przełóż hummus do czterech płytkich misek, na wierzchu ułóż odrobinę sałatki. Uzupełnij danie o ½ szklanki kawałków kurczaka lub wieprzowiny, 1 łyżkę parzonego boczku lub 1 jajko. Posyp wszystko pestkami słonecznika i płatkami chili.

Meksykańskie jaja z awokado

Czas przygotowania: 25 minut

Porcje 4

- 2 dojrzałe awokado
- 4 duże jaja
- ¼ łyżeczki mielonego kuminu
- ¼ łyżeczki koszernej soli
- 1 szklanka czerwonych i/lub żółtych pomidorków koktajlowych
- ¼ szklanki siekanej czerwonej cebuli
- 1 łyżka świeżo posiekanej kolendry
- 2 łyżeczki soku z limonki

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Przetnij awokado wzdłuż i wyjmij pestki. Łyżką wydłub część miąższu, pozostaw jego centymetrową warstwę.
2. Każdą połowę awokado umieścić w oddzielnej kokilce. Do naczynia wbij po jednym jajku i przelej je do wnętrza awokado. Pozbądź się nadmiaru białka. Całość posyp mielonym kuminem i solą. Piecz danie od 15 do 20 minut do momentu ścięcia się jaja.
3. W międzyczasie rozdrobnij pozostały miąższ. W małej misce połącz ze sobą awokado, pomidory, cebulę, kolendrę i sok z limonki. Tak otrzymaną salsą polej upieczone danie.

Granola z orzechów, nasion i kokosa

Czas przygotowania: 15 minut

Czas pieczenia: 20-25 minut

Porcje 6-8

- 4 daktyle bez pestek
 - 3 łyżki oleju kokosowego
 - 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
 - 1 łyżeczka mielonego cynamonu
 - ½ łyżeczki soli morskiej
 - 1 szklanka migdałów
 - 1 szklanka orzeszków pekan
 - 1 szklanka orzechów włoskich
 - ½ szklanki płatków kokosowych bez cukru
 - ¼ szklanki pestek słonecznika
 - ¼ szklanki pestek dyni
1. Rozgrzej piekarnik do 160°C. W małej misce zalej daktyle ciepłą wodą. Pozwól im się moczyć 10 minut. Następnie odcedź owoce i zmiksuj je z olejem kokosowym do otrzymania gładkiej pasty. Jej skład uzupełnij o wanilię, cynamon i sól.
 2. Do naczynia dodaj migdały, orzeszki pekan i orzechy włoskie. Całość delikatnie zmiksuj.

3. Wyłóż dużą blachę folią aluminiową i rozprowadź po niej granolę. Posyp całość płatkami kokosowymi, pestkami słonecznika i dyni. Piecz granolę od 20 do 25 minut lub do momentu osiągnięcia kruchości.
4. Wyjmij blachę i poczekaj, aż granola wystygnie.

Pikantna zapiekanka warzywna z grzybami i jajkiem

Czas przygotowania: 20 minut

Czas pieczenia: 30 minut

Porcje 4

- 2 opakowania krojonych pieczarek
 - 2 średniej wielkości marchewki, obrane i pokrojone
 - 12 małych ziemniaków, pokrojonych w ćwiartki
 - 1 szklanka siekanej szalotki
 - 1 łyżka oliwy z oliwek
 - 3 łyżeczki mielonego kuminu
 - ½ łyżeczki mielonego cynamonu
 - ½ łyżeczki papryki wędzonej
 - 1 łyżeczka koszernej soli
 - ½ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
 - 4 szklanki młodego jarmużu, szpinaku lub rukoli
 - 4 duże jaja*
 - Siekana pietruszka (opcjonalnie)
1. Rozgrzej piekarnik do 230°C. Przełóż kratę na środek pieca. Wyłóż dużą blachę pergaminem lub folią aluminiową.
 2. W dużej misce połącz ze sobą grzyby, marchewkę, ziemniaki i szalotkę. W małym naczyniu wymieszaj ze sobą oliwę, kminek, cynamon, paprykę, sól i pieprz. Polej warzywa mieszaną przyprawą i dobrze zamieszaj. Przełóż składniki na blachę. Piecz wszystko 20 minut lub do zmięknienia i zarumienienia się ziemniaków.
 3. Zmniejsz temperaturę pieca do 200°C. Uzupełnij skład zapiekanki o jarmuż i poczekaj do zwiędnięcia liści. W razie potrzeby włóż blachę z powrotem do piekarnika na 2 lub 3 minuty.

4. Zrób cztery wgłębienia w daniu i ostrożnie wbij w nie jaja. Włóż blachę do piekarnika na 8-10 minut lub do momentu ścięcia się jaj. Jeśli chcesz, możesz posypać potrawę pietruszką.

*UWAGA: Aby otrzymać wegańskie danie, pomiń jaja.

Smażone bataty

Czas przygotowania: 15 minut

Czas smażenia: 15 minut

Porcje 4

- 3 łyżki ghee lub oliwy z oliwek, w oddzielnych porcjach
 - ½ kilograma batatów, obranych, pokrojonych wzdłuż na centymetrowej grubości kawałki
 - 1 szklanka pieczarek
 - 1 mała cebula, siekana
 - ½ szklanki pokrojonej czerwonej papryki
 - ½ łyżeczki koszernej soli
 - ½ łyżeczki wędzonej papryki
 - ¼ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
 - 2 sparzone gotowe kielbasy drobiowe (bez cukru), pokrojone na kawałki
 - 2 szklanki jarmużu
 - 4 duże jaja
1. Na żeliwnej patelni rozgrzej 2 łyżki ghee. Do naczynia wrzuć warstwę batatów. Przykryj pokrywką i smaż warzywa 3-4 minuty, a następnie przewróć je na drugą stronę. Odczekaj następne 3-4 minuty.
 2. Na patelnię wrzuć grzyby, cebulę i paprykę. Całość posyp solą, pieprzem i wędzoną papryką. Smaż danie bez przykrycia 3 minuty. Następnie dodaj kielbasę i jarmuż. Trzymaj patelnię na ogniu kolejne 3-5 minut lub do momentu zmięknięcia warzyw.

3. W międzyczasie rozgrzej łyżkę oleju na dużej, nieprzywierającej patelni. Wbij jajka. Zmniejsz płomień i odczekaj 3-4 minuty. Po tym czasie jajka powinny się ściąć.
4. Podziel mieszankę warzyw na cztery porcje. Każdą z nich uzupełnij o smażone jajko.

Lunche

.....

Czosnkowy makaron z dyni z kielbasą

Czas przygotowania: 20 minut

Porcje 2-3

- 2 łyżki oliwy z oliwek lub ghee
 - 2 ząbki czosnku, cienko pokrojone
 - 1 opakowanie świeżego lub mrożonego makaronu z dyni
 - 2 gotowe kielbasy drobiowe (bez cukru), pokrojone
 - 1 szklanka młodego szpinaku, rukoli lub jarmużu
 - Koszerna sól i świeżo mielony czarny pieprz
 - ¼ szklanki siekanych orzeszków pekan, prażonych
1. Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Przesmaż czosnek przez minutę. Nie zapomnij o mieszaniu. Przełóż czosnek do małego naczynia. Wrzuć na patelnię makaron z dyni. Odczekaj 5 minut. Od czasu do czasu dobrze zamieszaj. Dodaj kawałki kielbasy. Przykryj patelnię. Smaż potrawę jeszcze 5 minut.
 2. Wrzuć czosnek z powrotem na patelnię. Dodaj szpinak. Poczekaj na zwiędnięcie liści. Dopraw potrawę solą i pieprzem. Podawaj z porcją orzeszków pekan.

Sałatka z jarmużem i tajskim sosem orzechowym

Czas przygotowania: 25 minut

Porcje 4

Składniki sosu:

- ¼ szklanki naturalnego masła orzechowego bez cukru (w składzie powinny znajdować się tylko orzeszki ziemne i/lub sól)
- 2 łyżki aminosu kokosowego (ten produkt przypominający sos sojowy nie zawiera soi ani glutenu)
- ½ łyżeczki oleju sezamowego
- 2 łyżki octu ryżowego
- 2 łyżki soku z ananasa
- ½ łyżeczki świeżo startego imbiru
- ¼ łyżeczki startej skórki z limonki
- 1-2 łyżki wody, dodać w razie potrzeby

Składniki sałatki:

- 5 szklanek posiekanych liści młodego jarmużu
- 1½ szklanki posiekanej czerwonej kapusty
- 1 szklanka gotowanych nasion edamame
- ¾ szklanki startej marchwi
- 1 mango, wypestkowane i pokrojone w kostkę
- 1 mała czerwona papryka, wypestkowana i pokrojona w kostkę
- ¼ małego ogórka, pokrojonego w plastry
- 2 średniej wielkości cebule, cienko pokrojone
- ¼ szklanki świeżo siekanej kolendry, plus dodatkowa porcja na przybranie
- ½ szklanki prażonych orzeszków ziemnych bez soli

1. W robocie kuchennym lub małym blenderze połącz ze sobą masło orzechowe, ocet, sok ananasowy, aminos kokosowy, olej sezamowy, imbir i skórkę z limonki. Powinieneś uzyskać sos o gładkiej konsystencji. W razie potrzeby dodaj 1-2 łyżki wody.

- Przełóż jarmuż do dużej miski i polej go połową sosu. Aby zmiękczyć liście, czystymi dłońmi mieszaj sałatkę 2-4 minuty. Do naczynia wsyp kapustę, nasiona edamame, marchew, mango, paprykę, ogórek, cebulę i kolendrę. Polej wszystko resztą sosu.
- Dobrze wymieszaj. Posyp sałatkę orzeszkami. W razie potrzeby udekoruj danie kolendrą.

Butelczki i sałatka z tuńczykiem i mango

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje 6

Składniki butelek:

- 1 łyżka ghee lub oleju kokosowego
- 3 łyżki mąki kokosowej
- 4 duże jaja
- ¼ łyżeczki drobnej soli morskiej
- ½ szklanki mleka kokosowego

Składniki sałatki:

- ½ szklanki majonezu domowej roboty (przepis znajdziesz poniżej) lub gotowego majonezu z oleju z awokado
- 1½ szklanki pokrojonego w kostkę mango
- 2 łyżeczki świeżego soku z limonki
- ½ szklanki pokrojonej w kostkę jicamy
- 2 puszki dzikiego tuńczyka, odcedzone
- 3 łyżki świeżo siekanej bazylii
- ¼ szklanki siekanej czerwonej cebuli
- Koszerna sól i świeżo zmielony czarny pieprz

- Rozgrzej piekarnik do 220°C. Do sześciu kokilek włóż po ½ łyżeczki ghee. Włóż naczynia do piekarnika i zajmij się przygotowaniem ciasta.
- Za pomocą blendera połącz ze sobą jaja, mleko i mąkę kokosową oraz sól. Ostrożnie wyjmij kokilki z piekarnika i napełnij je do połowy ciastem. Piecz butelczki 20-25 minut lub do momentu wyrośnięcia i zbrązowienia ciasta. Wyjmij wypieki i poczekaj, aż ostygną.

3. Następnie przygotuj sałatkę. W średniej misce wymieszaj majonez z sokiem z limonki. Dodaj tuńczyka, mango, czerwoną cebulę, jicamę i bazylię. Wszystko dokładnie wymieszaj. Przypraw sałatkę solą i pieprzem.
4. Ząbkowanym nożem przekrój bułeczki na pół. Na środku każdej połówki połóż łyżkę sałatki.

Majonez domowej roboty

Za pomocą miksera połącz ze sobą duże jajko (w temperaturze pokojowej), ½ łyżeczki musztardy, ¼ łyżeczki soli, łyżeczkę świeżego soku z cytryny i łyżeczkę octu jabłkowego. Nie przerywając mieszania, powoli przelej do naczynia szklankę oleju z awokado lub oliwy z oliwek aż do uzyskania jednородnej konsystencji. Domowej roboty majonez możesz przechowywać przez tydzień w lodówce w hermetycznie zamkniętym pojemniku.

Szybki dal z ryżem z kalafiora

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 15 minut

Porcje 3-4

- 1 łyżka ghee
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1 ząbek czosnku, rozgnieciony
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- ½ łyżeczki garam masali
- 1 opakowanie gotowanej na parze soczewicy
- ½ łyżeczki koszernej soli
- ¾ szklanki drobiowego bulionu domowej roboty (patrz strona 283) lub gotowego wywaru z kości
- 1 pomidor śliwkowy, pokrojony w kostkę
- 1 garść siekanych liści młodego szpinaku
- Gotowany ryż z kalafiora

1. W średniej wielkości garnku rozgrzej porcję ghee. Do naczynia wrzuć imbir i czosnek. Odczekaj minutę. Pamiętaj o mieszaniu. Dodaj przyprawę curry i garam masalę. Odczekaj 30-60 sekund do uwolnienia zapachu.
2. Dodaj soczewicę, bulion, mleko kokosowe i sól. Doprowadź dal do wrzenia. Wrzuć do garnka kawałki pomidora. Gotuj potrawę na małym ogniu 3-4 minuty. Dorzuć szpinak i wymieszaj danie. Kontynuuj gotowanie do zmiękczenia liści. Może to potrwać 2 lub 3 minuty.
3. Podawaj z ryżem z kalafiora.

Sałatka z wędzonym łososiem

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje 4

- ½ szklanki majonezu domowej roboty (przepis znajdziesz wyżej) lub gotowego majonezu z oleju z awokado
 - 2 łyżki octu ryżowego lub świeżego soku z cytryny
 - 2 łyżki świeżo posiekanego kopru
 - ¼ łyżeczki koszernej soli
 - ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
 - 1 opakowanie mieszanki zielonych warzyw liściastych
 - 1 ogórek, pokrojony
 - 2 (120 gramów) kawałki gotowego wędzonego lub gotowanego łososa (bez cukru), w kawałkach
 - ½ małej czerwonej cebuli, cienko pokrojonej
 - 2 ugotowane na twardo jajka, pokrojone w ćwiartki
 - 1 łyżka kaparów
 - Świeżo posiekany koper lub szczypiorek, na przybranie (opcjonalnie)
1. W małej misce połącz ze sobą majonez, ocet, koper, sól i pieprz.
 2. Każdy talerz posmaruj odrobiną sosu. Nałóż porcję zielonych warzyw liściastych. Dodaj plastry ogórka, łososa, cebulę, jajka i kapary. Jeśli chcesz, możesz udekorować sałatkę koprem lub szczypiorem.

Kanapka z batatów

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje 4 (2 kanapki na osobę)

Składniki batatów:

- 3 duże bataty, obrane (wybierz warzywa wielkości bułek)
- 2 łyżki oleju kokosowego
- ¼ łyżeczki koszernej soli

Składniki farszu:

- 8 plasterów boczku (bez cukru)
- 3 łyżki majonezu chipotle bądź majonezu domowej roboty (przepis znajdziesz wyżej) lub gotowego
- majonezu z oleju z awokado z dodatkiem przyprawy chipotle
- 1 mały pomidor, pokrojony na 8 plasterów
- 8 małych liści sałaty

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyłóż dwie blaszki pergaminem.
2. Umyj bataty i wysusz je ręcznikiem kuchennym. Pokrój warzywa na szesnaście grubych plasterów. W dużej misce wymieszaj bataty z olejem kokosowym i solą. Przełóż warzywa na przygotowane blaszki i piecz je 20-25 minut lub do momentu ich lekkiego zmięknienia. Aby można było przygotować z nich kanapki, bataty powinny być wystarczająco twarde.
3. W międzyczasie na dużej patelni przesmaż boczek. Odczekaj 8 minut do osiągnięcia chrupkości. Przełóż boczek na papierowy ręcznik i przekrój plastry na pół.
4. Aby przygotować kanapki, posmaruj bataty majonezem. Połóż na wierzch dwa kawałki boczku, plaster pomidora i liść sałaty. Przykryj kanapkę drugim batatem posmarowanym majonezem. W razie potrzeby użyj wykałaczek.

Zawijana sałatka Waldorf

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje 4

- 1 szklanka pokrojonego w kostkę jabłka
- 2 łydgi selera naciowego, pokrojone
- ½ szklanki winogron bez pestek, pokrojonych w połówki lub ćwiartki
- ¼ szklanki suszonych wiśni lub żurawin bez cukru
- ½ szklanki majonezu domowej roboty (przepis znajdziesz wyżej) lub gotowego majonezu z oleju z awokado
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 szklanka kawałków gotowanego kurczaka (opcjonalnie)
- ½ szklanki siekanych orzeszków pekan, prażonych
- 1-2 łyżki świeżo posiekanego estragonu
- ½ łyżeczki ziarnistej soli
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 8 liści sałaty

1. W dużej misce wymieszaj kawałki jabłka, seler, winogrona, kurczaka (jeśli chcesz), orzeszki pekan i wiśnie.
2. Aby przygotować sos, w małej misce wymieszaj ze sobą majonez, ocet, estragon, sól i pieprz.
3. Polej sałatkę sosem. Wymieszaj wszystkie składniki. Nałóż porcje na liście sałaty.

Obiady

.....

Uniwersalne nachos

Czas przygotowania: 40 minut

Porcje 4

- 4 plastry gotowego boczku (bez cukru), pokrojone na kawałki
- 1 czerwona papryka, wypestkowana i pokrojona w kostkę

- 2 średniej wielkości bataty, obrane
- Koszerna sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 4 jaja
- 2 cebule, posiekane
- Świeżo posiekana kolendra (opcjonalnie)
- 1 awokado, przekrojone na połowę, wystukowane, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 papryczka jalapeño, wystukowana i pokrojona
- Gotowa salsa, do przybrania

1. Rozgrzej piekarnik do 230°C. Na blaszce umieść plastry boczku. Piecz mięso 8-10 minut do uzyskania chrupkości. Widelcem przenieś boczek na kawałek papierowego ręcznika. Zachowaj 2 łyżki wytopionego tłuszczu.
2. W międzyczasie pokrój bataty na plastry i przełóż je na blaszkę. Skrop warzywa wytopionym tłuszczem. Dodaj kawałki papryki. Następnie posyp danie solą i pieprzem. Trzymaj blaszkę w piekarniku 15 minut do zmięknienia i zarumienienia batatów. Zmniejsz temperaturę pieczenia do 200°C.
3. Ostrożnie wbij jajka na bataty, uważając, aby nie naruszyć żółtek. Piecz danie 8-10 minut do momentu ścięcia się jaj.
4. Uzupełnij skład nachos boczkiem, awokado, cebulą, jalapeño i kolendrą. Podawaj z salsą.

Taco z kalafiolem i orzechami włoskimi

Czas przygotowania: 15 minut

Czas pieczenia: 20 minut

Porcje 4

- ½ szklanki suszonych pomidorów (bez oleju)
- 2 szklanki kawałków kalafiora
- 1 szklanka orzechów włoskich
- ¼ szklanki pestek słonecznika
- 2 ząbki czosnku, rozgniecione
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 2 łyżeczki chili w proszku
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- ½ łyżeczki koszernej soli
- 1 awokado, przekrojone na pół, wystukowane i pokrojone bądź

- 8 liści sałaty
 - 1 szklanka gotowego guacamole, do przybrania
 - Gotowa salsa, do przybrania
 - Świeżo posiekana kolendra, do przybrania
1. Rozgrzej piekarnik do 230°C. W małej misce zalej suszone pomidory gorącą wodą. Odstaw naczynie na 5 minut. Zachowaj pozostałą wodę.
 2. Za pomocą robota kuchennego połącz ze sobą kalafior, orzechy włoskie, pestki słonecznika, odsączone pomidory, czosnek, kumin, chili, paprykę i sól. Uzupełnij skład o łyżkę wody pomidorowej. Wyłącz urządzenie, kiedy otrzymasz kawałki wielkości groszku. Przenieś mieszankę na blaszkę. Piecz danie 20 minut lub do zmięknienia i zarumienienia kalafiora.
 3. Podawaj taco na liściach sałaty z awokado, salsą i kolendrą.

Imbirowo-czosnkowe krewetki z kapustą

Czas przygotowania: 10 minut

Czas pieczenia: 20 minut

Porcje 4

- 4 średniej wielkości marchewki, pokrojone w ukośne plasterki
- 1 duża czerwona papryka, wypestkowana i pokrojona na duże kawałki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Ziarnista sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 3 łyżki kokosowego aminosu
- 1 łyżka świeżo startego lub rozgniecionego imbiru
- 2 łyżeczki oleju sezamowego
- 3 ząbki czosnku, rozgniecione
- ½ kilograma średniej wielkości krewetek, obranych i oprawionych
- 1 mała kapusta pekińska, pokrojona w ćwiartki
- ½ lub 1 szklanka gotowego kimchi, odsączonego
- Posiekana cebula, do przybrania
- Prażone ziarna sezamu, do przybrania

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Przełóż kratę na środek pieca. Wyłóż dużą blachę pergaminem lub folią aluminiową.
2. Przełóż marchew i paprykę na przygotowaną blaszkę. Skrop warzywa oliwą. Następnie posyp je solą i pieprzem. Nie zapomnij wszystkiego wymieszać. Trzymaj blaszkę w piekarniku 10 minut. W międzyczasie w małej misce połącz ze sobą aminos kokosowy, olej sezamowy, imbir i czosnek.
3. Przesuń marchew i paprykę na brzeg blaszki. Na zwolnione miejsce przełóż krewetki i kapustę. Dopraw potrawę solą i pieprzem do smaku. Następnie dodaj mieszankę aminosu kokosowego. Uzupełnij skład potrawy o kimchi. Piecz wszystko 10 minut lub do momentu osiągnięcia chrupkości. Gotowe krewetki powinny być białe.
4. Podawaj danie z cebulą i sezamem.

Smażony łosoś z warzywami liściastymi i wiśniami

Czas przygotowania: 20 minut

Czas pieczenia: 15 minut

Porcje 4

Składniki łososia:

- 4 filety z łososia o grubości 2½ centymetra
- 1 łyżeczka koszernej soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka ghee

Składniki sałatki:

- 3 łyżki świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego
- Koszerna sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 małe czerwone cykorie, porwane na kawałki
- 1 łyżeczka białego octu winnego lub jabłkowego
- 1 szklanka rukoli

- ½ szklanki buraka liściowego lub gorczycy azjatyckiej
 - 2 łyżki świeżo posiekanej pietruszki
 - 1 szklanka wiśni, wypestkowanych i przekrojonych na połówki
1. Dopraw łososia solą i pieprzem.
 2. Rozgrzej olej i ghee na dużej żeliwnej patelni. Zaczynij smażyć łososia, filety ułóż skórą do góry. Poczekaj 4 minuty do uzyskania złotego koloru. Przewróć rybę na drugą stronę. Smaż filety 3 minuty.
 3. W międzyczasie przygotuj sałatkę. W dużej misce połącz ze sobą sok pomarańczowy, olej i ocet. Dopraw sos solą i pieprzem. Dodaj liście cykorii, rukoli, buraka i pietruszki. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki.
 4. Przełóż porcje sałatki na cztery talerze. Na każde z naczyń połóż jeden filet. Posyp danie wiśniami. Podawaj na ciepło.

Pierś kurczaka z pesto i sosem pomidorowym

Czas przygotowania: 30 minut

Czas smażenia: 25 minut

Porcje 4

Składniki pesto i kurczaka:

- 2 szklanki świeżych liści bazylii*
- ¼ szklanki orzeszków pinii
- 2 duże ząbki czosnku, siekane
- 2 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- ¼ łyżeczki koszernej soli
- 1 łyżeczka drożdży spożywczych (opcjonalnie)
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 4 piersi z kurczaka, bez kości i skóry

***UWAGA:** Aby otrzymać szpinakowe pesto, zamiast bazylii użyj 1½ szklanki młodego szpinaku z dodatkiem ½ szklanki świeżej bazylii.

Składniki sosu:

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ szklanki posiekanego pora (tylko biała część warzywa)
- 1 duży ząbek czosnku, rozgnieciony
- 1 puszka śliwkowych pomidorów bez skóry, w zalewie, pokrojonych
- Koszerna sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- ¼ łyżeczki gotowego octu balsamicznego

1. Za pomocą robota kuchennego połącz ze sobą bazylię, orzeszki pinii, czosnek, sok z cytryny, sól i drożdże spożywcze. Postaraj się uzyskać jednolitą konsystencję. Nie przerywając mieszania, zacznij powoli dodawać oliwę. Gotowe pesto powinno być gładkie.
2. Umieść piersi kurczaka pomiędzy arkuszami folii spożywczej. Płaskim tłuczkiem zbij mięso na kotlety o grubości 1 centymetra. Na środek każdego kawałka przełóż ćwierć porcji pesto i rozsmaruj pastę; nie nakładaj jej na brzegi kotleta. Zwiń każdą pierś w rulon i przełóż mięso na oddzielny talerz. W razie potrzeby użyj drewnianej wykałaczki.
3. W międzyczasie na dużej patelni rozgrzej oliwę. Przesmaż pory. Odczekaj 5 minut aż do zmięknienia warzyw. Na patelnię przełóż czosnek. Odczekaj 1 minutę. Następnie dodaj pomidory w zalewie, które należy dusić 5 minut. Od czasu do czasu mieszaj sos. Przypraw go solą i pieprzem. Dodaj ocet balsamiczny. Przełóż na patelnię rulony z kurczaka. Przykryj naczynie i smaż potrawę na średnim ogniu 15-20 minut lub do momentu osiągnięcia temperatury 75°C.
4. Przed podaniem wyjmij wykałaczki. Możesz pokroić rulony na kawałki. Obok mięsa wylej łyżkę sosu.

Curry z warzyw korzeniowych

Czas przygotowania: 15 minut

Czas smażenia: 15 minut

Porcje 4

- 2½ szklanki gotowego wywaru warzywnego
 - ¾ szklanki gotowej śmietanki kokosowej*
 - 2 łyżki gotowej zielonej lub czerwonej pasty curry
 - ¼ łyżeczki koszernej soli
 - 1 łyżka oleju kokosowego
 - 1½ szklanki obranych i pokrojonych w kostkę batatów
 - ½ szklanki obranego i pokrojonego w kostkę pasternaku
 - ¼ szklanki drobno posiekanej cebuli
 - 1 puszka ciecierzycy, odsączonej i opłukanej
 - 1 opakowanie mrożonego ryżu z kalafiora
 - ¼ szklanki prażonych nerkowców bez soli, siekanych
 - 2 łyżki świeżo posiekanej kolendry
1. W średniej wielkości misce połącz ze sobą wywar, śmietankę kokosową, pastę curry i sól.
 2. Na dużej nieprzywierającej patelni rozgrzej olej. Przesmażaj bataty i pasternak 3 minuty. Pamiętaj o mieszaniu. Dodaj cebulę i odczekaj jeszcze minutę. Przelej na patelnię bulion z ciecierzycą. Doprowadź potrawę do wrzenia i zmniejsz płomień. Przykryj naczynie i odczekaj 10 minut do zmiękczenia warzyw. Od czasu do czasu zamieszaj danie.
 3. W międzyczasie rozmroź kalafior, postępując zgodnie z instrukcjami zamieszczonymi na opakowaniu. Podawaj z pastą curry, nerkowcami i kolendrą.

***UWAGA:** Ten puszkowany produkt zawiera większą ilość tłuszczu niż zwykłe mleko kokosowe. Używaj jedynie składników bez dodanego cukru. Krem, który osadza się na szczycie puszki pełnotłustego mleka kokosowego, to właśnie śmietana. Jeśli nie możesz znaleźć oddzielnego produktu, wykorzystaj ten składnik.

Zupa pho z wołowiną

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje 4

- 350 gramów wołowiny z wypasanych zwierząt
- 2 łyżki oleju kokosowego
- Koszerna sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 5 szklanek wołowego rosółu własnej roboty (patrz strona 283) lub gotowanego wywaru kostnego
- 2 łyżeczki aminosu kokosowego
- 2 łyżeczki gotowego sosu rybnego
- 1 łyżka świeżo rozgniecionego czosnku
- 2 średniej wielkości marchewki, pokrojone na zapalkę lub starte
- 1 opakowanie makaronu z cukinii
- ¼ szklanki posiekanej cebuli
- 1 papryczka serrano lub jalapeño, pokrojona (opcjonalnie)
- ½ szklanki świeżo posiekanej mięty, bazylii i/lub kolendry
- 1 limonka, pokrojona w ćwiartki

1. Aby ułatwić sobie krojenie, możesz przemrozić wołowinę 20 minut. Przekrój stek wzdłuż, a następnie na poprzeczne paski. Prowadź nóż wzdłuż włókien. W brytfance lub dużym garnku rozgrzej olej kokosowy. Przesmaż mięso przyprawione solą i pieprzem. Odczekaj 2 minuty. Od czasu do czasu zamieszaj zawartość naczynia. Wyjmij mięso i przełóż je na oddzielny talerz. Przelej do garnka bulion, aminos kokosowy i sos rybny. Dodaj imbir. Doprowadź wywar do wrzenia.
2. Przełóż do naczynia marchew i makaron z cukinii. Odczekaj 2 minuty do momentu ugotowania makaronu.
3. Przełóż mięso do garnka. Następnie przelej zupę do misek. Uzupełnij skład dania o cebulę, ostre papryczki (jeśli chcesz) i świeże zioła. Podawaj porcję zupy z ćwiartką limonki.

Przekąski

.....

Pasta drobiowa

Czas przygotowania: 10 minut

Czas pieczenia: 20 minut

Porcje 8

- 1 łyżka ghee
- ½ szklanki siekanej cebuli
- 2 ząbki czosnku, rozgniecione
- ¾ szklanki majonezu domowej roboty (przepis znajdziesz wyżej) lub gotowego majonezu z oleju z awokado
- 1 puszka gotowej śmietanki kokosowej* (około ¾ szklanki)
- 1 łyżka gotowej musztardy diżońskiej
- ¼ łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
- ½ łyżeczki sproszkowanej cebuli
- ½ łyżeczki soli morskiej
- ¼ szklanki gotowego ostrego sosu
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 2½ – 3 szklanki kawałków gotowanego kurczaka
- Kawałki świeżych warzyw, takich jak seler naciowy, cukinia, marchew i/lub czerwona, pomarańczowa lub żółta papryka, do przybrania

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Na dużej patelni rozgrzej ghee. Smaż cebulę i czosnek 4-5 minut lub do momentu zmiękczenia warzyw.
2. W międzyczasie w dużej misce połącz ze sobą majonez, śmietanę kokosową, musztardę, paprykę, sproszkowany czosnek i cebulę, sól, ostry sos oraz sok z cytryny. Wymieszaj z kurczakiem. Przełóż wszystkie składniki na patelnię z cebulą i czosnkiem, a potem do naczynia żaroodpornego.
3. Piecz potrawę 20 minut lub do momentu pojawiania się pęcherzyków powietrza.
4. Podawaj pastę z kawałkami warzyw.

***UWAGA:** Ten puszkowany produkt zawiera większą ilość tłuszczu niż zwykłe mleko kokosowe. Używaj jedynie składników bez dodanego cukru. Krem, który osadza się na szczycie puszki pełnotłustego mleka kokosowego, to właśnie śmietana. Jeśli nie możesz znaleźć oddzielnego produktu, wykorzystaj ten składnik.

Placki z kalafiozem i orzechami

Czas przygotowania: 10 minut

Czas pieczenia: 15 minut

Porcje 6 (po 4 placki na osobę)

- 4 szklanki kawałków kalafiora
 - 1 duże jajo
 - 2 łyżki oliwy z oliwek
 - ½ szklanki mąki migdałowej
 - ½ łyżeczki koszernej soli
 - ⅓ łyżeczki pieprzu kajeńskiego
 - 1 łyżka drożdży spożywczych
1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Wyłóż dwie blachy pergaminem.
 2. Za pomocą robota kuchennego posiekaj kawałki kalafiora. Dodaj do rozdrobnionego warzywa jajko, olej, mąkę migdałową, sól, pieprz kajeński i drożdże spożywcze. Włącz urządzenie i połącz wszystkie składniki.
 3. Przełóż 2 łyżki mieszanki na przygotowaną blachę i dobrze rozprowadź ciasto. Z pozostałej masy formuj takie same placki.
 4. Piecz placki 10-15 minut lub do momentu ich zarumienienia. Szeroką łopatką przewróć wypieki na drugą stronę. Odczekaj kolejne 2-3 minuty. Placki powinny nabrać złocistego koloru.
 5. Wyjmij placki z piekarnika. Możesz je jeść na ciepło lub przestudzone.

Prażona ciecierzycza

Czas przygotowania: 10 minut

Czas prażenia: 1 godzina 30 minut

Porcje 8

- 2 puszki ciecierzycy, optukanej i odsączonej
 - 2 łyżki oliwy z oliwek
 - 1 łyżka koszernej soli
 - 2 łyżeczki ulubionej przyprawy lub mieszanki przypraw takiej jak curry, chili, gram masala, wędzona papryka lub marynata do mięsa (opcjonalnie)
1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Umieść optukaną ciecierzycę na suszarce do warzyw. Przełóż ziarna na wyłożoną ręcznikiem papierowym blaszkę i osusz je kolejną warstwą papieru. Ciecierzycza powinna być matowa i całkowicie sucha.
 2. Wyrzuć ręcznik papierowy. Przełóż ciecierzycę na suchą blaszkę. Skrop ziarna olejem i posyp solą. Aby otrzymać jedną warstwę, poruszaj blaszkę na boki.
 3. Piecz ciecierzycę 30 minut. Jeśli chcesz, możesz posypać ziarna ulubioną mieszanką przypraw. Wyłącz piekarnik i pozostaw ciecierzycę w środku. Odczekaj godzinę, aby ziarna nabrały chrupkości.
 4. Pozwól ciecierzycy się schłodzić. Trzymaj ziarna w hermetycznie zamkniętym pojemniku.

Pikantne orzechy z żurawiną

Czas przygotowania: 25 minut

Otrzymasz 2½ szklanki (¼ szklanki na porcję)

- 1 łyżeczka przyprawy chili
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ¾ łyżeczki ziarnistej soli morskiej

- ¼ łyżeczki sproszkowanego czosnku
- ½ szklanki nerkowców lub orzechów makadamia
- ⅛ łyżeczki kuminu w proszku
- ½ szklanki surowych orzeszków pekan
- 1 łyżka oliwy lub oleju z awokado
- ¼ szklanki surowych pestek dyni
- 1 szklanka surowych migdałów
- ½ szklanki suszonych żurawin lub wiśni

1. Rozgrzej piekarnik do 160°C. Wyłóż dużą blachę pergaminem.
2. W średniej misce połącz ze sobą przyprawę chili, sól, sproszkowany czosnek, pieprz i kumin. Dodaj olej, migdały, nerkowce, orzeszki pekan i pestki dyni. Wszystko dobrze wymieszaj. Rozsmaruj otrzymaną masę na przygotowanej blaszce.
3. Piecz masę 12-15 minut lub do momentu zbrązowienia orzechów. Pamiętaj o mieszaniu.
4. Wyjmij orzechy z piekarnika. Dodaj żurawinę i wymieszaj wszystkie składniki. Odstaw mieszaninę do wystygnięcia. Możesz przechowywać otrzymany produkt w temperaturze pokojowej przez tydzień. Trzymaj go w hermetycznie zamykanym pojemniku.

Energetyzujące kule z czekolady, kokosa i konopi

Czas przygotowania: 10 minut

Czas mrożenia: 20 minut

Porcje 12

- 8 daktyli*, wypestkowanych
- ¼ szklanki kakao bez cukru
- ¼ szklanki nasion konopi
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- 2 łyżki wiórków kokosowych bez cukru
- 2 łyżki drobno posiekanej ciemnej czekolady bez cukru
- 1 łyżki oleju kokosowego, roztopionego
- ¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego

1. Za pomocą robota kuchennego zmiksuj daktyle. Dodaj nasiona konopni, kakao, wiórki i olej kokosowy, wanilię, sól i czekoladę. Połącz wszystkie składniki. Otrzymane ciasto powinno być lepkie. Jeśli nie będziesz mógł utoczyć z niego kulek, dodaj odrobinę wody. Jeśli ciasto jest zbyt wilgotne, dodaj nasion konopi.
2. Wyłóż blaszkę pergaminem. Łyżką lub zwilżonymi dłońmi uformuj 12 kulek. Włóż blaszkę do zamrażarki na 20 minut lub do momentu stężenia ciasta. Możesz przechowywać resztki w lodówce przez tydzień. Trzymaj je w hermetycznie zamykanym pojemniku. W stanie zamrożonym kulki nadają się do spożycia przez cały miesiąc.

***UWAGA:** Jeśli daktyle nie są odpowiednio wilgotne, zalej je ciepłą wodą i odczekaj 10 minut. Następnie odsącz owoce i wytrzyj je papierowym ręcznikiem.

Papryki nadziewane guacamole

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje 6 (2 połówki na osobę)

- 6 małych czerwonych, żółtych i/lub pomarańczowych papryk
- 1 dojrzałe awokado odmiany hass
- 1 łyżka świeżo posiekanej cebuli
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z limonki
- 2 łyżeczki świeżo posiekanej kolendry
- 1 łyżeczka siekanej papryczki jalapeño
- 1 ząbek czosnku, rozgnieciony
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- 3 plasterki gotowego boczku, usmażonego na chrupko
- 6 pomidorków koktajlowych, krojonych

1. Przetnij paprykę wzdłuż. Ostrożnie usuń nasiona i białe błony.
2. Przetnij awokado na pół i usuń pestkę. Łyżką przełóż miąższ do miski. Widelcem rozdrobnij awokado. Otrzymaną masę wymieszaj z cebulą, sokiem z limonki, kolendrą, papryczką jalapeño, czosnkiem i solą.

3. Każdą połówkę papryki napełnij 2-3 łyżkami masy. Na wierzch połów kawałek boczku i pomidora.

Sushi z cukinią, humusem i ogórkiem

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje 4-5

- 2 małe cukinie, obranie i pokrojone
 - 1 ząbek czosnku, przekrojony na pół
 - 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
 - 3 łyżeczki pasty tahini
 - 1 łyżeczka oliwy z oliwek extra-virgin
 - ½ łyżeczki kuminu
 - ⅛ łyżeczki wędzonej lub zwykłej papryki
 - ¼ łyżeczki koszernej soli
 - 1 ogórek
 - Skórka pomarańczowa, do przybrania (opcjonalnie)
1. Za pomocą robota kuchennego połącz ze sobą cukinie, czosnek, sok z cytryny, pastę tahini, oliwę, kumin, paprykę i sól. Powinieneś otrzymać gładką pastę.
 2. Obieraczką do warzyw pokrój ogórek w cienkie paski. Wyrzuć skórkę. (W razie potrzeby usuń pestki).
 3. Na środek każdego paska ogórka połów 2 łyżeczki hummusu. Powoli zawiń rulon. Jeśli chcesz, możesz udekorować potrawę skórką cytrynową.

UWAGA: Aby otrzymać danie dostosowane do wymagań programu eliminacji, zastąp cukinię gotowym guacamole.

Przepisy dostosowane do programu eliminacji

Śniadania

Śniadaniowy stek z mieszanką warzywną

Czas przygotowania: 15 minut

Czas smażenia: 15 minut

Porcje 2

- 1 średniej wielkości batat, obrany i starty
 - 2 cebule, rozgniecione
 - 6 łyżek oliwy z oliwek, w oddzielnych porcjach
 - Koszerna sól i świeżo zmielony czarny pieprz
 - ½ łyżeczki skórki cytrynowej
 - 2 łyżki gotowego chrzanu
 - 2 łyżki majonezu bez jajek (patrz strona 261)
 - 1 łyżeczka świeżo posiekanego szczypioru
 - ½ łyżeczki koszernej soli
 - ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
 - 2 steki z antrykotu o grubości 1 centymetra
1. W średniej misce połącz ze sobą bataty z cebulą. Skrop warzywa 3 łyżkami oleju. Posyp składniki solą i pieprzem. Dobrze wymieszaj. Rozgrzej piekarnik do 120°C.
 2. Na żeliwnej patelni rozgrzej 2 łyżki oleju i wrzuć bataty*. Nie przykrywaj szczelnie naczynia – w trakcie smażenia masa warzywna się rozpuści. Odczekaj 8-10 minut do zbrązowienia batatów. Dużą łopatką obróć placki na drugą stronę. W razie potrzeby wylej na patelnię dodatkową porcję oliwy. Smaż warzywa przez kolejne 4-5 minut. Zdejmij danie z patelni i przełóż je do piekarnika.
 3. W międzyczasie w małej misce połącz ze sobą chrzan, majonez, szczypior, skórkę cytrynową, sól i pieprz.

4. Na patelni rozgrzej pozostałą łyżkę oliwy. Kiedy naczynie będzie odpowiednio gorące (65°C) przesmaż steki 2 minuty z każdej strony.
5. Posmaruj mięso sosem chrzanowym. Podawaj steki z warzywami.

***UWAGA:** Aby upewnić się, że patelnia jest odpowiednio nagrzana, połóż na oliwę kawałek batata. Jeśli usłyszysz syczenie, możesz zacząć smażyć.

Smażona brukselka, boczek, jabłko i łosoś

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje 2

- 3 kawałki gotowego boczku
 - 1 duża szalotka, posiekana
 - 1 opakowanie rozdrobnionej brukselki
 - ½ małego jabłka, obranego, wypestkowanego i startego
 - 1 – 1½ szklanki kawałków gotowanego łososa
 - 1 łyżeczka aminosu kokosowego
 - ¼ łyżeczki koszernej soli
 - ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
 - ½ dojrzałego awokado, przekrojonego na pół, wypestkowanego, obranego i pokrojonego w kostkę
 - 1 łyżeczka skórki cytrynowej
 - Świeżo posiekany koper, bazylię lub pietruszka
1. Na dużej patelni smaź boczek 5-8 minut do osiągnięcia pożądanej chrupkości. Przełóż plasty na kawałek ręcznika papierowego. Po ostygnięciu pokrój boczek na małe kawałki. Zostaw na patelni łyżkę wytopionego tłuszczu.
 2. Na rozgrzanej patelni smaź szalotkę 3-4 minuty do zmięknienia. Dodaj brukselkę. Przykryj naczynie i odczekaj 2 minuty. Zdejmij pokrywkę i smaź warzywa kolejne 3 minuty do momentu osiągnięcia pożądanej chrupkości. Od czasu do czasu zamieszaj potrawę.

3. Wymieszaj jabłko z łososiem. Dopraw mieszankę solą, pieprzem i aminosem kokosowym. Przesmażaj wymienione składniki 2-3 minuty lub do momentu podgrzania ryby.
4. Podawaj z kawałkami boczku, awokado, skórką cytrynową i koprem.

Steki z kalafiora z grzybami i cebulą

Czas przygotowania: 20 minut

Czas pieczenia: 30 minut

Porcje 2

- 1 kalafior wraz z głębem, bez liści
- 2 łyżki oliwy z oliwek, w oddzielnych porcjach
- ¼ łyżeczki ziarnistej soli morskiej
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ½ szklanki siekanej cebuli
- 1 (150 gramów) opakowanie krojonych pieczarek
- 1 ząbek czosnku, rozgnieciony
- ¼ szklanki świeżo posiekanej pietruszki
- 2 łyżki posiekanych suszonych moreli bez siarki
- 2 łyżeczki skórki pomarańczowej

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Wyłóż blaszkę folią aluminiową. Sporym nożem odkrój dwa plastry kalafiora o grubości 2½ centymetra (Pozostałe części warzywa użyj do przygotowania innej potrawy). Tak otrzymane steki przełóż na blaszkę. Posmaruj obie strony łyżką oliwy, a następnie przypraw je solą i pieprzem. Piecz kalafior 15 minut. Obróć steki na drugą stronę. Piecz kolejne 10-15 minut lub do osiągnięcia miękkości.
2. W międzyczasie na dużej patelni rozgrzej pozostałą oliwę. Przełóż do naczynia cebulę. Przesmaż warzywo 3-4 minuty do osiągnięcia miękkości. Pamiętaj o mieszanii. Dodaj grzyby i czosnek. Odczekaj 4-5 minut do momentu uwolnienia soków. Od czasu do czasu przemieszaj warzywa (w razie potrzeby wlej na patelnię dodatkową porcję oliwy). Posól potrawę do smaku.

3. W małej misce połącz ze sobą pietruszkę, morele i skórkę pomarańczową. W razie potrzeby skrop kalafior dodatkową porcją oliwy. Podawaj steki z mieszanką warzyw i posyp pietruszką z dodatkami.

Smoothie z warzyw liściastych

Czas przygotowania: 5 minut

Porcje 2

- 1 mały banan, pokrojony na kawałki
 - ½ szklanki pełnotłustego mleka kokosowego
 - 1 szklanka wody
 - 1 szklanka mrożonego mango
 - ½ szklanki mrożonych kawałków brzoskwiń
 - Kawałek obranego imbiru
 - ¼ łyżeczki kurkumy
 - ½ opakowania mieszanki zielonych warzyw liściastych
1. Z pomocą blendera połącz ze sobą banan, mleko kokosowe, wodę, kawałki mango, brzoskwinie, imbir, kurkumę i zielone warzywa liściaste. Smoothie powinno mieć gładką konsystencję.
 2. Przelej koktajl do dwóch szklanek. Podawaj natychmiast.

Jabłka z kiełbasą

Czas przygotowania: 25 minut

Czas pieczenia: 35 minut

Porcje 4

- 2 łyżki ghee, podzielone na porcje, plus dodatkowa porcja na natłuszczenie blaszki
- 4 średniej wielkości jabłka
- 1 łyżeczka sproszkowanej cebuli
- 1 łyżeczka suszonej szatwii
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- ½ kilograma mielonej wieprzowiny lub mięsa z indyka
- ¾ szklanki świeżo wyciśniętego pasteryzowanego cydru jabłkowego, plus 3 łyżki
- 1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
- 1½ łyżeczki koszernej soli, podzielonej na porcje
- 1½ łyżeczki sproszkowanej maranty
- 1 opakowanie drobnych kawałków dyni, przygotowanej zgodnie z instrukcjami zamieszczonymi na opakowaniu

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Nasmaruj blachę niewielką ilością ghee.
2. Przetnij jabłka na pół. Aby owoce się nie przewracały, odetnij niewielki kawałek spodu. Wypestkuj i wybierz miąższ, pozostawiając ścianki centymetrowej grubości. Posiekaj otrzymane fragmenty jabłka.
3. Na małej patelni rozgrzej łyżkę ghee. Smaż miąższ jabłek 3-5 minut. Nie zapomnij o mieszaniu. Zdejmij naczynie z ognia i przełóż jego zawartość do oddzielnej miski. Dodaj łyżkę cydru jabłkowego, łyżeczkę soli, sproszkowany czosnek i cebulę, szalwię, tymianek oraz pieprz. Poczekać do przestudzenia masy.
4. Do masy jabłkowej dodaj wieprzowinę. Pomieszaj wszystkie składniki. Masę kielbasianą przełóż do wydrążonych jabłek, które należy umieścić na przygotowanej blaszce. Piecz danie bez przykrycia 35-40 minut lub do momentu osiągnięcia wewnętrznej temperatury 70°C (75°C w przypadku indyka).
5. W międzyczasie w małym rondlu połącz ze sobą 2 łyżki cydru i proszek z maranty. Do naczynia przelej dodatkowe ¾ szklanki cydru. Zagotuj mieszankę do pojawienia się pęcherzyków powietrza. Zmniejsz ogień i odczekaj jeszcze minutę.
6. Wymieszaj przygotowaną dynię z łyżką ghee i ½ łyżeczki soli. Podziel produkt na cztery porcje. Na wierzch dyni połóż nadziewane jabłko. Polej danie sosem z cydru.

Krewetki z boczkiem, okrą i czosnkowym kalafiorom

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje 4

Składniki kalafiora:

- 3 łyżki ghee
- 2 ząbki czosnku, rozgniecione
- 1 łyżeczka aminosu kokosowego
- ½ szklanki drobiowego bulionu domowej roboty (patrz strona 283) lub gotowego wywaru z kości
- 2 opakowania rozdrobnionych mrożonych kalafiorów
- 1 łyżeczka ziarnistej soli
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Składniki krewetek:

- 2 plastry gotowego boczku
- 1 łyżka ghee
- ¾ szklanki świeżo pokrojonej cebuli
- ¾ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- ½ kilograma świeżej okry, pokrojonej lub opakowanie mrożonych warzyw
- ½ łyżeczki sproszkowanego czosnku
- ½ kilograma średniej wielkości krewetek, obranych i oprawionych
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- Świeżo posiekana pietruszka do przybrania (opcjonalnie)

1. Na dużej patelni rozgrzej ghee. Smaż czosnek 30 sekund. Dodaj aminos kokosowy, bulion i kawałki kalafiora. Całość dopraw solą i pieprzem. Smaż potrawę 5 minut lub do momentu zmiękczenia warzyw. Nie zapomnij o mieszaniu. W razie potrzeby potraktuj kalafior blenderem. Przykryj patelnię i utrzymuj danie w odpowiedniej temperaturze.
2. W międzyczasie na innej dużej patelni przesmaż boczek. Gdy osiągnie pożądaną chrupkość, przenieś mięso na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym. Pokrój przestudzony boczek na kawałki. Zostaw na patelni łyżkę

- wytopionego tłuszczu. Dodaj odrobinę ghee. Smaż cebulę 8-10 minut do zmiękczenia. Od czasu do czasu zamieszaj.
3. W małej misce połącz ze sobą sól i pieprz, oregano i sproszkowany czosnek. Do cebuli dodaj okrę i posyp warzywa mieszanką przypraw. Zwiększ ogień. Mieszaj potrawę 3 minuty. Na patelnię połóż krewetki. Odczekaj kolejne 3 minuty. Gotowe krewetki powinny być białe, a okra chrupiąca. Często mieszaj danie. Dodaj sok z cytryny.
 4. Przełóż kalafior na cztery talerze. Na wierzchu każdego z nich umieść krewetki z warzywami. Jeśli chcesz, udekoruj danie pietruszką.

Smoothie z batatów i daktyli

Czas przygotowania: 5 minut

Porcje 1

- ½ szklanki mrożonego banana*
 - ½ szklanki startej marchwi
 - ½ szklanki soku jabłkowego
 - 2-3 kostki lodu
 - 2 daktyle, wypestkowane i posiekane
 - ¾ szklanki gotowanego batata, rozdrobnionego i przestudzonego
 - Szczypta cynamonu
1. Za pomocą blendera połącz ze sobą banan, marchew, sok jabłkowy, kostki lodu i daktyle. Koktajl powinien mieć gładką konsystencję.
 2. Dodaj bataty. Wymieszaj wszystkie składniki. Przelej smoothie do szklanki i posyp je z wierzchu cynamonem.

***UWAGA:** Aby przygotować mrożone plasterki banana, obierz owoce i pokrój je na równe części. Niewielka ilość soku pomarańczowego zapobiegnie zbrązowieniu bananów. Odcedzone kawałki przełóż na wyłożoną pergaminem blaszkę, która zmieści się do zamrażalnika. Po zamrożeniu możesz przechowywać banany w szczelnie zamykanym pojemniku lub w plastikowej torbie z suwakiem.

Lunche



Sałatka tabbouleh z kalafiorom i brokulem

Czas przygotowania: 10 minut

Czas schładzania: 30 minut

Porcje 4

- 3 łyżki oliwy z oliwek. Plus dodatkowa porcja do przybrania
 - 2 opakowania mrożonej mieszanki kalafiorów i brokułów lub 5 szklanek ryżu z kalafiora
 - 1 łyżeczka koszernej soli, w oddzielnych porcjach
 - 1 średniej wielkości ogórek, pokrojony
 - 3 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
 - ¼ szklanki pokrojonych oliwek kalamata
 - 2 cebule, cienko pokrojone
 - ¼ szklanki świeżo posiekanej mięty
 - ½ szklanki świeżo posiekanej pietruszki
 - Ćwiartki cytryny (opcjonalnie)
1. Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Smaż kalafior z ½ łyżeczki soli 5 minut. Pamiętaj o mieszaniu. Przełóż warzywa na duży arkusz folii lub pergaminu i poczekaj, aż ostygną.*
 2. W dużej misce połącz ze sobą ½ łyżeczki soli, sok z cytryny, schłodzony kalafior, oliwki, ogórek, cebulę, mięte i pietruszkę. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.
 3. Podawaj porcje sałatki z ćwiartką cytryny. Jeśli chcesz, możesz skropić danie oliwą z oliwek.

*UWAGA: Kalafior możesz przygotować dzień wcześniej. Trzymaj go pod przykryciem w lodówce.

Cytrynowa zupa rybna z ziołami i warzywami liściastymi

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 10 minut

Porcje 2

- 3 szklanki drobiowego bulionu domowej roboty (patrz strona 283) lub gotowego wywaru z kości
- 250 gramów filetów z dorsza (lub innego białego mięsa z ryby)
- ½ szklanki ryżu z kalafiora
- 2 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 2 szklanki młodej rukoli, same liście
- 1 łyżeczka skórki cytrynowej
- ¼ łyżeczka koszernej soli
- ½ szklanki startej marchwi
- 2 łyżki świeżo posiekanej mięty
- 1 szalotka, poszatkowana (białe i zielone części rośliny)

1. W średnim garnku zagotuj bulion z dodatkiem skórki cytrynowej. Zmniejsz ogień. Dodaj sól, rybę i ryż z kalafiora. Odczekaj 5 minut. Wyjmij rybę z zupy i pokrój ją na kawałki. Dodaj do bulionu sok z cytryny.
2. Przelej bulion do dwóch misek. Dodaj do zupy kawałki ryby, rukolę, marchew, miętę i szalotkę.

Rosół z kury z makaronem warzywnym

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje 4

- ½ kilograma piersi z kurczaka bez kości i skóry
- 3 łyżki oliwy z oliwek, w oddzielnych porcjach
- 1 średniej wielkości cebula, siekana
- 2 łydzy selera naciowego, pokrojone
- 1 średniej wielkości marchew, pokrojona
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

- 4 szklanki drobiowego bulionu domowej roboty (patrz strona 283) lub gotowego wywaru z kości
 - 2 szklanki wody
 - ½ łyżeczki suszonego tymianku
 - ½ łyżeczki koszernej soli
 - 2 szklanki makaronu z cukinii
 - 2 łyżki świeżo posiekanej pietruszki
1. Osusz piersi z kurczaka papierowym ręcznikiem. W dużym garnku podgrzej 2 łyżki oleju. Smaż mięso 6-8 minut. Pamiętaj o mieszaniu. Przełóż kurczaka na deskę do krojenia i pokrój w kostkę.
 2. Podgrzej łyżkę oliwy w tym samym rondlu. Wrzuć do naczynia cebulę, seler i marchew. Odczekaj 4 minuty do zeszklenia cebuli. Do garnka wlej bulion i wodę. Przypraw wywar tymiankiem, solą i pieprzem. Doprowadź płyn do wrzenia. Dodaj kawałki kurczaka. Przykryj rondel i gotuj rosół na wolnym ogniu 6-8 minut. Dodaj makaron z cukinii. Przykryj garnek i odczekaj jeszcze 1-2 minuty. Posyp rosół pietruszką.

Sałatka z łososiem, burakiem i koprem włoskim

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje 4

- 1 opakowanie mieszanki zielonych warzyw liściastych
- 1 bulwa fenkułu, obrana i starta
- 1 opakowanie (250 gramów) mrożonych młodych buraków, pokrojonych
- 350 gramów kawałków smażonego łososia
- ¼ szklanki oliwy z oliwek extra virgin lub oleju z awokado
- ¼ szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
- 2 łyżki gotowego octu balsamicznego
- 1 łyżka siekanej szalotki
- ¼ łyżeczki koszernej soli
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

1. Przełóż zielone warzywa liściaste do miski lub na oddzielne talerze. Na wierzchu połóż kawałki fenkuflu, buraka i łososia.
2. W małej misce połącz ze sobą olej, sok pomarańczowy, ocet, szalotkę, sól i pieprz. Polej sałatkę odrobiną sosu.
3. Niezjedzoną sałatkę trzymaj w lodówce pod przykryciem.

Placki krewetkowe z sałatką koperkową

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje 2

Składniki sałatki:

- ½ szklanki majonezu bez jajek (patrz strona 261)
- 1 łyżka octu jabłkowego
- ½ łyżeczki suszonego kopru
- ½ łyżeczki koszernej soli
- Świeżo zmielony czarny pieprz
- 4 szklanki startej mieszanki kapusty i marchwi
- 1 cebula, posatkowana

Składniki placków:

- 120 gramów surowych krewetek, obranych (bez ogonków) i oprawionych
 - 2 łyżki proszku z maranty
 - 2 łyżki posiekanej czerwonej cebuli
 - 2 łyżki posiekanego selera naciowego
 - 1 łyżka świeżo posiekanej pietruszki
 - 2 łyżki majonezu bez jajek (patrz strona 261)
 - ¼ łyżeczki sproszkowanego czosnku
 - 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
 - ¼ łyżeczki koszernej soli, plus dodatkowa porcja w razie potrzeby
 - Świeżo zmielony czarny pieprz
 - ½ szklanki mąki kokosowej
 - 2 łyżki ghee
 - Ćwiartki cytryny, do przybrania (opcjonalnie)
1. W małej misce połącz ze sobą majonez, ocet, koper, sól i pieprz. Do średniej miski przełóż mieszankę kapusty i marchwi oraz cebulę. Skrop

warzywa sosem. Dokładnie wymieszaj sałatkę. Na czas robienia placków włóż naczynie do lodówki.

2. Osusz krewetki papierowym ręcznikiem. Posiekaj mięso za pomocą robota kuchennego wyposażonego w metalowe ostrza. Przełóż krewetki do średniej wielkości miski. Dodaj proszek z maranty, cebulę, seler naciowy, pietruszkę, majonez, sok z cytryny, sól, sproszkowany czosnek i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Na małym talerzu połącz ze sobą mąkę kokosową, $\frac{1}{8}$ łyżeczki pieprzu i $\frac{1}{8}$ łyżeczki soli. Uformuj dłońmi placki i zanurz je w mące kokosowej. Połóż je na oddzielnym talerzu. Powinieneś otrzymać 4 placki.
4. Na dużej patelni rozgrzej ghee. Kiedy tłuszcz osiągnie odpowiednią temperaturę, zacznij smażyć masę krewetkową. Odczekaj 3 minuty, a następnie ostrożnie odwróć placki na drugą stronę. Odczekaj kolejne 2-3 minuty.
5. Jeśli chcesz, podawaj placki z porcją sałatki i ćwiartką cytryny.

Warzywne roladki z awokado

Czas przygotowania: 10 minut

Porcje 2

- 1 małe dojrzałe awokado, obrane, wypestkowane i pokrojone na kawałki
 - 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
 - $\frac{1}{4}$ łyżeczki koszernej soli
 - $\frac{1}{4}$ łyżeczki kuminu
 - 1 szklanka pieczonych warzyw (takich jak kalafior, brokuły, buraki, cebula, brukselka, bataty lub marchew)
 - 2 gotowe kokosowe placki do zawijania
 - Kielki
1. W średniej misce połącz ze sobą awokado, sok z cytryny, sól i kumin. Rozgnieć zielony miąższ widelcem.
 2. Jeśli chcesz, możesz podgrzać warzywa w kuchence mikrofalowej. Nastaw urządzenie na 30-45 sekund.

3. Posmaruj każdy placek kokosowy 2-3 łyżkami awokado*. Na wierzchu połóż kawałki warzyw i kielki. Zwiń każdy placek w roladkę i natychmiast podaj na stół.

*UWAGA: Pozostały miąższ możesz zamrozić i przygotować z niego przydatny sos.

Stek z makaronem z marchwi i sosem chimichurri

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje 4

Składniki sosu:

- 1 szklanka świeżo posiekanej pietruszki
- 2 łyżki świeżego oregano
- 3 łyżki czerwonego octu winnego
- 4 ząbki czosnku, obrane
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- ½ łyżeczki koszernej soli
- ½ szklanki oliwy z oliwek extra virgin

Składniki mięsa:

- ½-kilogramowy stek z łaty ze zwierzęcia karmionego trawą
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki koszernej soli, plus dodatkowa porcja w razie potrzeby
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu, plus dodatkowa porcja w razie potrzeby
- 1 opakowanie mrożonego makaronu z marchwi
- 4 szklanki młodej rukoli lub szpinaku

1. Za pomocą robota kuchennego połącz ze sobą pietruszkę, oregano, czosnek, ocet, sok z cytryny, sól i olej.
2. Rozgrzej piekarnik. Umieść kratę tak, by znajdowała się 10 centymetrów nad źródłem ciepła.

3. Natnij obie strony steku na skos. Przypraw mięso solą i pieprzem. Umieść stek w naczyniu żaroodpornym. Piecz mięso 13-16 minut w średniej temperaturze (60°C). Pamiętaj o obróceniu steku na drugą stronę. Po wyjęciu z pieca odstaw mięso przykryte folią aluminiową na 5 minut. Następnie pokrój stek na cienkie paski. Prowadź nóż wzdłuż włókien.
4. Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Smaż makaron z marchwi 6-8 minut do osiągnięcia miękkości. Pamiętaj o mieszaniu. Wyłącz ogień i dodaj rukolę. Poczekać do zwiędnięcia liści. Przypraw danie solą i pieprzem.
5. Podziel makaron na porcje. Na wierzch połóż mięso i polej potrawę sosem chimichurri.

Majonez bez jajek

Za pomocą miksera lub robota kuchennego połącz ze sobą miąższ 1 średniej wielkości awokado, ¼ szklanki oliwy z oliwek, łyżkę tłuszczu kokosowego, łyżkę octu jabłkowego lub świeżo wyciśniętego soku z cytryny, ¼ łyżeczki sproszkowanego czosnku i ¼ łyżeczki soli. Gotowy majonez powinien mieć gładką konsystencję. Możesz go przechowywać w lodówce przez tydzień. Zamknij produkt hermetycznym pojemnikiem. Przed użyciem wymieszaj majonez.

Obiady

Smażone na maśle przegrzebki z czosnkiem i estragonem z porcją sałatki szparagowej

Czas przygotowania: 20 minut

Porcje 4

Składniki sałatki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 4 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 2 łyżeczki posiekanej szalotki
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ½ łyżeczki koszernej soli
- ½ kilograma szparagów, przyciętych

Składniki przegrzebek:

- ½ kilograma świeżych lub mrożonych przegrzebków, oprawionych
- ½ łyżeczki koszernej soli
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 3 łyżki ghee, podzielonego na porcje
- 2 ząbki czosnku, cienko pokrojone
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 4 łyżki świeżo posiekanego estragonu

1. W średniej wielkości misce połącz ze sobą oliwę z oliwek, sok z cytryny, szalotkę, sól i pieprz. Obieraczką do warzyw pokrój szparagi na długie i cienkie paski. Wrzuć paski i końcówki szparagów do miski z sosem. Dobrze wymieszaj.
2. Osusz przegrzebki papierowym ręcznikiem. Posyp je solą i pieprzem. Na dużej, ciężkiej patelni rozgrzej oliwę i łyżkę ghee. Smaż przegrzebki 3 minuty. Po zbrązowieniu spodu obróć mięso na drugą stronę i odczekaj 2-3 minuty. Gotowe przegrzebki powinny być złote i nieprzezroczyste. Przełóż je na duży talerz. Zmniejsz ogień.

3. Na gorącą patelnię przełóż pozostałe 2 łyżki ghee. Dodaj czosnek i sok z cytryny. Odczekaj 1-2 minuty do uwolnienia zapachu. Dodaj świeży estragon. Polej przegrzankę sosem. Podawaj danie z sałatką szparagową.

Lo mein z kurczakiem i warzywami

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje 4

- 1 (około 1 kilograma) dynia makaronowa, przekrojona na pół i wystukowana
 - ¼ szklanki aminosu kokosowego
 - ½ kilograma piersi kurczaka bez kości i skóry lub udek, w kawałkach
 - ½ łyżeczki koszernej soli
 - ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
 - 3 ząbki czosnku, rozgniecione
 - 1 łyżka świeżo startego imbiru
 - 1 szklanka siekanej cebuli
 - 2 łyżki octu jabłkowego
 - 1 łyżka soku z ananasa
 - 4 łyżki oleju kokosowego, podzielonego na porcje
 - 2 opakowania (150 gramów) pokrojonych grzybów shiitake
 - 1 szklanka drobno pokrojonego selera naciowego
 - 2 główki młodej kapusty bok choy, drobno pokrojonej
 - 2 cebule, poszatkwane
 - ¼ szklanki świeżo posiekanej kolendry
1. Umieść połówki dyni (może być po jednej naraz) w naczyniu nadającym się do gotowania w kuchence mikrofalowej i napełnij je dwucentymetrową warstwą wody. Gotuj dynię w mikrofalówce 15 minut lub do osiągnięcia miękkości. Poczekaj do ostygnięcia. Widelcem zeskrob nitki dyni (powinnoś otrzymać około 6 szklanek).
 2. W małej misce połącz ze sobą aminos kokosowy, ocet i sok ananasowy.
 3. Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oleju kokosowego. Smaż kawałki kurczaka 2 minuty. Powstrzymaj się od mieszania. Przypraw mięso solą i pieprzem.

- Wymieszaj kurczaka z czosnkiem i imbirem. Odczekaj 3 minuty. Przenieś kurczaka do miski.
4. Na tej samej patelni rozgrzej 2 łyżki oleju kokosowego. Smaż cebulę 2 minuty. Od czasu do czasu zamieszaj. Dodaj grzyby, seler naciowy i bok choy. Smaż zawartość patelni 3-4 minuty, aż warzywa staną się chrupiące. Pamiętaj o mieszaniu.
 5. Wrzuć kurczaka na patelnię i wymieszaj wszystkie składniki z sosem. Podgrzej potrawę. Podawaj z makaronem z dyni. Każdą porcję posyp siekaną cebulą i kolendrą.

Kremowa zupa z dyni, kokosa i imbiru

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje 4

- 2 łyżki ghee
 - 1 szklanka siekanej cebuli
 - 1 dojrzała gruszka, obrana, wystukowana i pokrojona w kostkę
 - 2 opakowania mrożonej dyni (4 szklanki)
 - 1 łyżka świeżo startego imbiru
 - 1 łyżeczka kurkumy
 - ½ łyżeczki goździków w proszku
 - 1 łyżeczka koszernej soli
 - ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
 - 1 puszka mleka kokosowego bez cukru
 - 2 szklanki drobiowego bulionu domowej roboty (patrz strona 283) lub gotowego wywaru z kości
 - Kawałki smażonego boczku lub prosciutto (patrz strona 273), (opcjonalnie)
1. Na głębokiej żeliwnej patelni rozgrzej ghee. Wrzuć do naczynia cebulę. Mieszając od czasu do czasu, smaż warzywo 8-10 minut, aż się skarmelizuje. Dodaj gruszkę i kawałki dyni. Lekko zrumień warzywa. Potrawę uzupełnij o imbir, kurkumę, goździki, sól, pieprz, mleko kokosowe i bulion. Zagotuj warzywa. Pamiętaj o mieszaniu.

2. Zmiksuj zupę za pomocą blendera zanurzeniowego. (Alternatywnie lekko przestudź zupę i przelej ją do robota kuchennego; gotowy krem powinien mieć gładką konsystencję). Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj wody. Przele-
waj po 2 łyżki naraz, aż do uzyskania pożądanej konsystencji.
3. Jeśli chcesz, wrzuć do zupy kawałki smażonego boczku lub prosciutto.

Taco z rybą i jicamą

Czas przygotowania: 30 minut

Czas smażenia: 4-6 minut, w zależności od grubości

Porcje 4 (4 taco na osobę)

Składniki ryby:

- ½ kilograma filetów z dorsza
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki
- ¼ szklanki oleju z awokado
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
- 3 łyżki siekanej czerwonej cebuli lub szalotki
- ¼ łyżeczki morskiej soli
- 1 ząbek czosnku, rozgnieciony
- ⅛ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka skórki z limonki

Składniki taco:

- 1 duża jicama, obrana
- Dodatki: kawałki mango, ogórka, awokado, rzodkiewki, czerwonej cebuli i/lub siekana kolendra
- Kawałki sałaty rzymskiej

1. Rozgrzej grill. Zmierz grubość filetów. Włóż rybę do dużej plastikowej torby z suwakiem. W małej misce połącz ze sobą olej, szalotkę, czosnek, skórkę i sok z limonki, sok pomarańczowy, oregano, sól oraz pieprz. Zalej rybę marynatą i zamknij torbę. Aby równomiernie rozprowadzić sos, poruszaj filedami. Trzymaj torbę w temperaturze pokojowej 15 minut.

2. W międzyczasie przetrnij jicamę na pół. Szatkownicą do warzyw pokrój jicamę na cienkie plasterki o okrągłym kształcie. Jeśli nie masz odpowiedniego narzędzia, posłuż się nożem. Plasterki powinny być na tyle cienkie, aby można było je bez trudu zgiąć. Przykryj i odłóż jicamę na bok. Niewykorzystaną część bulwy możesz zamrozić.
3. Wyjmij rybę z marynaty. Grilluj filety na ogniu 4-6 minut. Gotowa ryba powinna rozpadać się na kawałki. Pamiętaj o przewróceniu filetów na drugą stronę. Po przełożeniu na półmisek rozdrobnij mięso widelcem.
4. Aby otrzymać taco, na każdy plaster jicamy połóż sałatę, kawałki ryby i ulubione dodatki. Podawaj z ćwiartkami limonki.

Smażona flądra z kalarepą, marchwią i sałatką z jabłkiem

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje 4

Składniki sałatki:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 2 łyżeczki siekanej szalotki
- 2 łyżeczki świeżo posiekanego tymianku
- ½ łyżeczki koszernej soli
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 średniej wielkości kalarepa, obrana i pokrojona w zapałkę (2 szklanki)
- 1 szklanka startej marchwi
- 1 jabłko, wypestkowane i pokrojone w zapałkę

Składniki ryby:

- 1 łyżka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka sproszkowanej cebuli
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka koszernej soli
- 2 łyżki oliwy z oliwek, plus dodatkowa porcja w razie potrzeby
- 4 (180 gramów) filety z flądry bez skóry

1. W dużej misce połącz ze sobą olej, sok z cytryny, szalotkę, tymianek, sól i pieprz. Dodaj kawałki kalarepy, marchew i jabłko. Wymieszaj wszystkie składniki.
2. W małej misce połącz ze sobą zioła prowansalskie, sproszkowaną cebulę, sól i pieprz.
3. Rozgrzej oliwę na dużej ciężkiej patelni. Smaż rybę 5 minut. Obrócić filety na drugą stronę. W razie potrzeby dodaj oliwy. Posyp rybę mieszanką przypraw i odczekaj dodatkowe 5-7 minut. Gotowe filety powinny być białe.
4. Podawaj rybę z porcją sałatki.

Pieczone kotlety wieprzowe z oliwkami i winogronami

Czas przygotowania: 10 minut

Czas pieczenia: 20 minut

Porcje 4

- 1 szklanka czerwonych lub fioletowych winogron bez pestek, niektóre przekrój na pół
- ½ szklanki małych oliwek kalamata bez pestek, niektóre przekrój na pół
- 1 łyżka siekanej szalotki
- 4 łyżki oliwy z oliwek, podzielonej na porcje
- ¼ łyżeczki suszonego tymianku
- ¼ łyżeczki koszernej soli, podzielonej na porcje
- 2 (350 gramów) kotlety wieprzowe o grubości 3 centymetrów (antrykot lub befsztyk)
- ½ łyżeczki rozgniecionych ziaren kolorowego pieprzu
- 2 łyżeczki świeżo posiekanego rozmarynu

1. Na 15 minut przed pieczeniem wyjmij kotlety z lodówki. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. W małej misce wymieszaj ze sobą winogrona, oliwki i szalotkę. Dodaj 2 łyżeczki oliwy i posyp wszystko ¼ łyżeczki soli. Dokładnie wymieszaj.

3. Wytrzyj kotlety ręcznikiem papierowym. Natrzyj mięso z obu stron 2 łyżeczkami oliwy oraz przypraw je pieprzem i ½ łyżeczki soli.
4. Rozgrzej dużą żeliwną patelnię. Kiedy naczynie nabierze temperatury, przesmaż kotlety z obu stron. Obok mięsa połóż mieszaninę winogronową. Posyp potrawę rozmarynem i tymiankiem. Przełóż naczynie do piekarnika. Piecz danie 15-25 minut lub do momentu osiągnięcia wewnętrznej temperatury 65°C.
5. Przełóż potrawę na półmisek i przykryj ją folią aluminiową. Przed podaniem odczekaj 3 minuty.

Pikantne burgery wołowe ze słodko-kwaśną czerwoną kapustą

Czas przygotowania: 25 minut

Czas smażenia: 45 minut

Porcje 4

Składniki kapusty:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 szklanka siekanej czerwonej cebuli
- 6 szklanek poszatkowanej czerwonej kapusty
- 2 cierpkie jabłka, obrane, wypestkowane i pokrojone w kostkę
- ¾ szklanki soku jabłkowego
- 3 łyżki octu jabłkowego
- ⅛ łyżeczki goździków w proszku
- ¼ łyżeczki imbiru w proszku
- ⅛ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ½ łyżeczki koszernej soli

Składniki burgerów:

- ½ kilograma organicznej mielonej wołowiny pochodzącej od wypasanych zwierząt
- ½ łyżeczki koszernej soli
- ¾ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ½ łyżeczki ziela angielskiego
- ¼ szklanki siekanej cebuli

- ½ szklanki drobiowego bulionu
 - 1 łyżeczka skórki cytrynowej
 - domowej roboty (patrz strona 283)
 - 1 łyżka oliwy z oliwek
 - lub gotowego wywaru z kości
1. Rozgrzej oliwę w dużym garnku. Smaż cebulę 6-8 minut do osiągnięcia miękkości. Dodaj kapustę. Odczekaj kolejne 6-8. Warzywa powinny być kruche i delikatne. Dodaj kawałki jabłek, sok jabłkowy, ocet, goździki, imbir, cynamon, pieprz i sól. Doprowadź wszystko do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień. Przykryj naczynie i poczekaj 30 minut. Od czasu do czasu zamieszaj w garnku. Zdejmij pokrywkę i zredukuj płyn.
 2. W dużej misce połącz ze sobą mieloną wołowinę, cebulę, skórkę z cytryny, pieprz, sól i ziele angielskie. Dobrze wszystko wymieszaj. Uformuj cztery burgery o grubości 1 centymetra.
 3. Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Smaż burgery około 8 minut lub do zrumienienia obu stron. Przełóż mięso na talerz i przykryj je folią aluminiową. Na patelnię przelej bulion i zeszkrob przyklejone kawałki mięsa. Aby zredukować płyn do połowy, trzymaj garnek na ogniu około 4 minut.
 4. Burgery polej zredukowanym sosem. Podawaj z kapustą.

Przekąski

.....

Koperkowy łosoś z ogórkiem

Czas przygotowania: 15 minut

Czas schładzania: 30 minut

Porcje 8

- ¼ szklanki majonezu bez jajek
- ¼ łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- (patrz strona 261)
- ½ łyżeczki skórki cytrynowej
- ⅛ łyżeczki sproszkowanego czosnku

- ½ łyżeczki świeżo zmielonego białego pieprzu
 - 170 gramów gotowych kawałków łososa wędzonego na ciepło*
 - 2 łyżeczki siekanego świeżego kopru,
 - 1 mały ogórek lub 8 liści endywii
- plus dodatkowa porcja do przybrania
1. W małej misce połącz ze sobą majonez, koper, skórkę i sok z cytryny, sproszkowany czosnek i biały pieprz. Wymieszaj wszystko z kawałkami łososa. Przykryj naczynie i wstaw je do lodówki na 30-60 minut.
 2. W międzyczasie pokrój ogórek na 8 skośnych plastrów (resztę zawiń i włóż do lodówki).
 3. Na kawałki ogórka lub liście endywii nałóż mieszankę łososa. Udekoruj danie świeżym koperkiem.

***UWAGA:** Wczytaj się w informacje zamieszczone na opakowaniu. Niektóre produkty z łososa zawierają cukier i inne niepożądane składniki. W większości dużych marketów powinieneś znaleźć łososa wędzonego na gorąco, który posiada w składzie jedynie mięso, sól i aromat dymu drzewnego.

Domowej roboty sos ranczerski

W średniej wielkości misce połącz ze sobą 1 szklankę majonezu bez jajek (patrz strona 261), ½ szklanki mleka kokosowego w puszcze*, ½ łyżeczki sproszkowanej cebuli, ¼ łyżeczki sproszkowanego czosnku, ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 1 łyżkę drobno posiekanego świeżego kopru lub 1 łyżeczkę suszonego kopru, 1 łyżkę drobno posiekanego świeżego szczypioru i 2 łyżeczki świeżego soku z cytryny. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.

***UWAGA:** Mleko kokosowe rozwarstwia się w puszcze. Przed odmierzeniem porcji dokładnie wymieszaj produkt.

Chrupiące roladki warzywne z sosem ranczerskim

Czas przygotowania: 20 minut

Porcje 10

- 1 opakowanie (170 gramów) gotowej wędliny z indyka lub wołowiny*
- 1 mały ogórek, obrany i pokrojony na 10 pasków
- ½ małej jicamy, obranej i pokrojonej na 10 pasków
- Domowej roboty sos ranczerski (patrz poniżej)
- 1 średniej wielkości marchew, obrana i pokrojona na 10 pasków

1. Połóż plasterki indyka lub wołowiny na desce do krojenia. Na mięsie umieść pasek ogórka, jicamy i marchwi. Zwiń warzywa. Roladki polej sosem ranczerskim. Niewykorzystane resztki sosu zamknij w hermetycznym pojemniku. Możesz trzymać je przez tydzień w lodówce.

*UWAGA: Aby otrzymać wegańskie danie, zamiast mięsa użyj liści sałaty.

Pasta z fig i oliwek

Czas przygotowania: 10 minut

Porcje 6-8

- ½ szklanki siekanych suszonych fig
- ½ szklanki wypestkowanych oliwek kalamata
- ⅓ szklanki zielonych oliwek bez pestek
- 1-2 łyżki oliwy extra virgin
- 2 łyżeczki gotowego octu balsamicznego
- ½ łyżeczki świeżo posiekanego rozmarynu
- ¼ łyżeczki świeżo posiekanego tymianku
- 1 mały ząbek czosnku, posiekany
- Kawałki prosciutto (patrz strona 273)

1. Umieścić figi w robocie kuchennym. Włączyć urządzenie. Do figi dodać oliwki, łyżkę oleju, ocet, rozmaryn, tymianek i czosnek. Wszystko dokładnie posiekać. Aby osiągnąć pożądaną konsystencję, możesz dodać dodatkową porcję oliwy.
2. Podawaj z kawałkami prosciutto*.

*UWAGA: Jeśli chcesz podawać je z pastą, po upieczeniu nie przyprawiaj kawałków prosciutto. Aby przyrządzić wegańskie danie, podawaj je z pieczonymi warzywami lub bananami warzywnymi.

Cytrynowo-tymiankowe frytki z pasternaku

Czas przygotowania: 5 minut

Czas oczekiwania: 10 minut

Czas pieczenia: 30 minut

Porcje 4

- ½ kilograma pasternaku, obranego
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju z awokado
- ½ łyżeczki koszernej soli
- 1 łyżka świeżych liści tymianku
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka skórki cytrynowej
- Domowej roboty sos ranczerski (patrz strona 270)

1. Rozgrzej piekarnik do 230°C. Wyłóż dużą blachę papierem do pieczenia.
2. Potnij pasternak na zapałkę. Umieść kawałki warzyw w lodowatej wodzie i odczekaj 10 minut. Odsącz pasternak i wytrzyj go ręcznikiem papierowym. W dużej misce pomieszaj warzywa z olejem. Następnie dopraw je pierzem i solą. Na przygotowanej blaszce ułóż warstwę pasternaku. Piecz warzywo 30 minut, aż zbrązowieje. Od czasu do czasu zamieszaj zawartość blachy.
3. Otrzymane frytki posyp świeżymi liśćmi tymianku i skórą cytrynową. Podawaj z sosem ranczerskim.

Trzy rodzaje prosciutto

Czas przygotowania: 5 minut

Czas pieczenia: 10 minut

Porcje 4

- 1 (85-100 gramów) opakowanie cienkiej szynki prosciutto di Parma
 - Ulubione przyprawy (patrz poniżej)
1. Rozgrzej piekarnik do 230°C. Przełóż kratę na środek pieca.
 2. Wyłóż dużą blachę papierem do pieczenia i połóż na niej warstwę prosciutto. Piecz szynkę 10-15 minut do nabrania chrupkości. Uważaj, żeby jej nie przypalić. Przystudzone prosciutto jest jeszcze bardziej chrupkie.
 3. Przenieś kawałki prosciutto na kratę, arkusz folii bądź pergaminu. Posyp szynkę wybraną przyprawą.

Opcja 1: Sproszkowany czosnek i świeżo zmielony czarny pieprz

Opcja 2: Świeży tymianek i skórka cytrynowa

Opcja 3: Zioła prowansalskie

UWAGA: Kawałkami prosciutto można uzupełnić skład zup i sałatek.

Pulpety po włosku

Czas przygotowania: 20 minut

Czas pieczenia: 25 minut

Porcje 16 (2 pulpety na osobę)

- 300 gramów organicznej mielonej wołowiny pochodzącej od wypasanych zwierząt
- 2 łyżki drożdży spożywczych
- 3 łyżki drobiowego bulionu domowej roboty (patrz strona 283) lub gotowego wywaru z kości
- 2 łyżki mąki kokosowej

- 250 gramów organicznej mielonej wieprzowiny
 - 2 ząbki czosnku, rozgniecione
 - 1 łyżeczka koszernej soli
 - 1½ łyżeczki przyprawy włoskiej
 - 1 łyżka świeżo posiekanej pietruszki
 - Świeżo zmielony czarny pieprz
1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. W dużej misce połącz ze sobą wołowinę, wieprzowinę, drożdże spożywcze, bulion, mąkę kokosową, czosnek, sól, włoskie przyprawy, pietruszkę i pieprz. Dłoniąmi dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.
 2. Uformuj 32 klopsiki. Przełóż je na blaszkę wyłożoną folią aluminiową.
 3. Piecz klopsiki 25 minut lub do momentu uzyskania złocistego koloru.

Szybkie warzywne kiszonki

Czas przygotowania: 25 minut

Czas chłodzenia: 24 godziny

Porcje 16 (¼ szklanki na osobę)

- Warzywa, którymi można wypełnić dwa (półlitrowe) słoiki, takie jak kawałki buraka, marchew, ogórki, czerwona cebula, rzodkiewki i obrany i pokrojony fenkuł
 - 1 szklanka octu jabłkowego
 - 1 szklanka soku jabłkowego 100%
 - 10 ziaren czarnego pieprzu
 - 2 ząbki czosnku, obrane i rozgniecione
 - 2 (półcentymetrowe) obrane kawałki imbiru
 - 1½ łyżeczki koszernej soli
1. Włóż warzywa do dwóch szklanych słoików. Do każdego z nich wrzuc równą porcję pieprzu, czosnku i imbiru.
 2. W małym rondlu połącz ze sobą ocet, sok jabłkowy i sól. Doprowadź miksturę do wrzenia. Zdejmij naczynie z ognia. Zalej warzywa otrzymanym płynem. Odczekaj godzinę aż do wystygnięcia słoików. Zakręć pokrywki i włóż naczynia do lodówki. Odczekaj przynajmniej 24 godziny. Kiszonki nadają się do spożycia przez 3 tygodnie.

Eliksiry i buliony

Lecznicze eliksiry można pić na drugie śniadanie (to doskonałe zamienniki kawy) lub w chwilach, gdy naprawdę potrzebujemy uzdrowienia. Na przykładowym planie posiłków nie uwzględniłem wszystkich przepisów – poniżej znajdziesz dodatkowe opcje, które zwiększą twoje możliwości. Mam nadzieję, że wypróbujesz je wszystkie. Przygotuj eliksiry, które pomogą ci rozwiązać konkretne problemy zdrowotne.

Z poniższych przepisów mogą skorzystać zarówno osoby stosujące program korekcji, jak i zwolennicy programu eliminacji. Napary i napój z kurkumy mogą być pite przed snem – dzięki nim uspokoisz swój umysł. Niektóre polecane składniki mogą być trudne do kupienia w zwykłym sklepie spożywczym. Działanie wielu z nich opisałem w rozdziale 3. przy okazji omawiania zestawów narzędzi terapeutycznych. Bardziej egzotycznych składników szukaj w dobrze zaopatrzonych sklepach ze zdrową żywnością. Możesz je również zamówić przez internet. Korzystaj z usług renomowanych dostawców zdrowej żywności.

UWAGA: Jeśli nie posiadasz sokowirówki, wykorzystaj blender kielichowy. Aby uzyskać płynną konsystencję, uzupełnij skład napojów o odpowiednią ilość przefiltrowanej wody – dodawaj ¼ szklanki, aż uzyskasz pożądany rezultat.

Przygotowanie wszystkich eliksirów zajmuje jedynie kilka minut. Podana ilość składników wystarcza na sporządzenie jednej porcji – jeśli chcesz przygotować dwie szklanki napoju, wrzuć do blendera lub sokowirówki dwa razy więcej produktów.

Odmładzający sok z selera

Choć ten przepis jest niezwykle prosty, proponowany napój posiada potężne właściwości. Seler naciowy zawiera cenne minerały i składniki odżywcze, które poprawiają funkcjonowanie jelit. Częste spożywanie tego soku czyni cuda – widziałem to na własne oczy. Seler pomaga przywrócić naturalną produkcję kwasu żołądkowego (HCL), zwiększa skuteczność trawienia i przywraca równowagę mikrobiologiczną organizmu. Z samego rana najlepiej jest wypić nawet ½ litra świeżego soku z selera. Zachowaj ostrożność – ten napój wykazuje właściwości przeczyszczające. Jeśli wypijesz za dużą dawkę soku, z pewnością odwiedzisz toaletę.

- 1-2 wiązki organicznego selera naciowego

Wrzuć seler do sokowirówki lub zblenduj go z odrobiną wody.

Sok jagodowy

Ta mieszanka zieleniny i jagód sprawdzi jako napój treningowy. Proponowany sok łagodzi objawy stanów zapalnych i zwiększa poziom energii. Jagody są doskonałym źródłem potężnych przeciwutleniaczy. Zawarte w nich antocyjany pomagają zwalczyć stany zapalne i przywracają zdrowie.

- 2 pomarańcze, obrane i wypestkowane
- 2 szklanki szpinaku
- 2 szklanki jagód

Wrzuć wszystkie składniki do sokowirówki lub zblenduj je z odrobiną wody.

Pikantny sok z owoców tropikalnych

Ten pyszny napój na bazie ananasa jest doskonałym lekarstwem na problemy zapalne. Ananas jest dobrym źródłem bromeliny, która zwiększa efektywność enzymów, poprawia funkcjonowanie układu trawiennego, a także łagodzi bóle stawów oraz objawy alergii i astmy. Zarówno bromelina, jak i wchodząca w skład kurkumy kurkumina, wykazują silne właściwości przeciwzapalne. Porcja cynamonu dodaje napojowi smaku, pozytywnie wpływa na regulację poziomu cukru we krwi i obniża apetyt. Proponowany sok jest idealnym rozwiązaniem dla osób chcących pozbyć się zbędnych kilogramów.

- 15 kawałków świeżego korzenia kurkumy (każdy o długości około 7 centymetrów – ten produkt znajdziesz w dobrze zaopatrzonym spożywczaku lub sklepie ze zdrową żywnością)
- 1 łyżka cynamonu
- 2 ogórki
- 1 ananas

Wrzuć wszystkie składniki do sokowirówki lub zblenduj je z odrobiną wody.

Żołądkowy napar z imbiru i wiązu

Zarówno imbir, jak i wiąz wykazują właściwości przeciwzapalne i regenerują wyściółkę jelitową.

- 1 łyżeczka świeżego imbiru
- 1 łyżeczka sproszkowanej kory śliskiego wiązu
- 2 szklanki przefiltrowanej wody

Zetrzyj kawałek świeżego imbiru do imbryka. Zalej naczynie 2 szklankami wody i zagotuj. Odcedź napar. Dodaj sproszkowaną korę śliskiego wiązu.

Uzdrawiające smoothie doktora Willa Cole'a

To uzdrawiające smoothie poprawia funkcjonowanie jelit. Piję taki koktajl prawie każdego dnia.

- 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego
- 2 łyżki proszku kolagenowego produkowanego z ryb lub wypasanych zwierząt
- 1 łyżka tłuszczu kokosowego extra virgin
- ½ łyżeczki probiotyku w proszku
- 1 łyżeczka lukrecji deglicyrrhizowanej (DGL)
- 1 łyżeczka cynku i L-karnozyny
- 1 łyżka L-glutaminy
- 2 szklanki siekanego jarmużu
- ½ szklanki mrożonych organicznych jagód

Za pomocą blendera połącz ze sobą wszystkie składniki. Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Sok zielonej królowej

Ten słodki i pożywny zielony sok doskonale łagodzi objawy stanów zapalnych. Jarmuż zawiera duże ilości tiaminy, cennych białek, kwasu foliowego, ryboflawiny, magnezu, żelaza i fosforu, jak również witamin A, K, C i B₆, które wykazują właściwości przeciwzapalne. Smaczny imbir łagodzi ból, sok z cytryny jest doskonałym źródłem witaminy C, która skutecznie zwalcza przyczyny rozwoju stanów zapalnych.

- 1 pęczek jarmużu
- 2 owoce kiwi
- 1 ćwiartka cytryny
- 1 plasterk imbiru

Wrzuć wszystkie składniki do sokowirówki lub zblenduj je z odrobiną wody. Jeśli używasz blendera, obierz owoce kiwi.

Smoothie wspierające pracę tarczycy

To smoothie poprawia funkcjonowanie tarczycy i łagodzi objawy stanu zapalnego. Jeśli masz problemy z układem hormonalnym, spróbuj tego napoju.

- 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 łyżka kolagenu
- 1 łyżka tłuszczu kokosowego extra virgin
- 1 szklanka mieszanki zielonych warzyw liściastych
- 1 szklanka organicznych mrożonych jagód
- 1 awokado
- 2 orzechy brazylijskie (osoby stosujące program eliminacji powinny pominąć ten składnik)
- 1 łydga selera naciowego
- 2 łyżki wodorostów dulse
- 1 łyżka proszku maca

Za pomocą blendera połącz ze sobą wszystkie składniki. Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Orzeźwiająca mrożona herbata

Te roślinne adaptogeny łagodzą objawy stanów zapalnych i przywracają równowagę osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA).

- 1 łyżeczka ashwagandhy w proszku
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka świętej bazylii w proszku
- 1 łyżeczka rożeńca górskiego w proszku

Zalej zioła 2 szklankami gorącej wody. Odczekaj 15 minut. Dodaj kostki lodu.

Wspierające pracę nadnerczy smoothie z adaptogenów

- 4 orzechy brazylijskie (osoby stosujące program eliminacji powinny pominąć ten składnik)
- 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 szklanka mrożonych organicznych jagód
- 1 szklanka szpinaku
- 1 łyżeczka ashwagandhy w proszku
- 1 łyżka oleju kokosowego lub MCT
- 1 łyżka proszku maca
- 1 łyżeczka różenia górskiego w proszku
- 1 łyżka kolagenu

Za pomocą blendera połącz ze sobą wszystkie składniki. Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Smoothie poprawiające funkcjonowanie limfocytów T

Limfocyty T wpływają na rozwój stanów zapalnych. Picie tego odżywczego smoothie wyjdzie ci na zdrowie.

- 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego
- 3 garście mieszanki zielonych warzyw liściastych
- Garść mrożonych jagód
- 1 łyżeczka astragalusa
- 1 łyżeczka oleju z nasion czarnego kminu
- 1 łyżeczka zioła koci pazur
- 1 łyżeczka surowego kakao
- 1 łyżeczka kurkumy

Połącz ze sobą wszystkie składniki za pomocą blendera. Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Eliksir poprawiający działanie hormonów płciowych

Ten bogaty w zdrowe tłuszcze i zioła eliksir zwiększy skuteczność twoich hormonów płciowych.

- 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 łyżeczka surowego kakao
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka sproszkowanego *Mucuna pruriens*
- 1 łyżeczka sproszkowanego suplementu shilajit

Za pomocą blendera połącz ze sobą wszystkie składniki. Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji. Przelej eliksir do garnka i grzej go na średnim ogniu 3-5 minut.

Upiększające latte syreny

Sproszkowane algi i spirulina łagodzą objawy stanów zapalnych i chronią komórki przed schorzeniami. W ich składzie znajdują się cenne antyoksydanty, które pomagają zachować młodzińczy wygląd ciała i skóry.

- 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 łyżeczka sproszkowanych alg lub spiruliny
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki organicznego ekstraktu z wanilii

Umieść wszystkie składniki w garnku i podgrzej eliksir. Przelej wymieszany napój do kubka i posyp z wierzchu cynamonem.

Rozjaśniający skórę tonik z lawendy

W królestwie adaptogenów perła jest królem piękna. Jest potężnym źródłem aminokwasów, które wzmacniają włosy i paznokcie oraz odżywiają skórę. Ponadto lawenda pomaga uspokoić skórę od wewnątrz i na zewnątrz.

- 1½ szklanki wody
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka proszku perłowego
- 2-3 krople olejku lawendowego
(upewnij się, że używasz jadalnego produktu)

Połącz ze sobą wodę, sok z cytryny, proszek perłowy i olejek eteryczny. Dobrze zamieszaj.

Przeciwzapalny napój z kurkumy (złote mleko)

Kurkuma doskonale łagodzi objawy stanów zapalnych. W towarzystwie tłuszczu kokosowego i czarnego pieprzu lecznicze właściwości tego pożytecznego korzenia ulegają wzmocnieniu. Imbir również zwalcza stany zapalne i poprawia funkcjonowanie jelit. Jeśli jesteś przyzwyczajony do nocnego podjadania, pij ten napój wieczorem.

- 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 łyżeczka kurkumy
- ½ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki imbiru w proszku
- Szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Za pomocą blendera połącz ze sobą wszystkie składniki. Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji. Przelej eliksir do garnka i grzej go na średnim ogniu 3-5 minut.

Bulion domowej roboty

Uzdrowiający jelita wywar z kości zawiera wiele elementów budujących enterocyty, czyli komórki wyściełające przewód pokarmowy. Ta naturalna mieszanka żelatyny, glukozaminy, glicyny i cennych minerałów pomoże ci złagodzić reakcje zapalne. Bulion drobiowy wykorzystuje się w leczeniu zespołu nieszczelnego jelita, biegunki, zaparc i alergii pokarmowych. Jeśli cierpisz na nietolerancję histaminy (patrz strona 290), możesz skrócić czas gotowania wywaru – zamiast 48 godzin, odczekaj tylko 8. Za pomocą wolnowaru ograniczysz tworzenie się histamin. Sam często gotuję wywar. Zawsze mam go trochę w zamrażalniku. Na jego bazie można przygotować szybką zupę.

W zależności od ilości użytej wody, możesz otrzymać około 4 litrów wywaru.

Wybierz jeden rodzaj kości:

- 1 mały organiczny indyk, pierś z indyka lub same kości
- 1-3 kilogramy kości wołowych pochodzących od wypasanych zwierząt
- 1 cały organiczny kurczak lub kości
- ½ kilograma rybnych kości, skorup krewetek lub innych owoców morza (małży, ostryg, krabów, itp.)

Składniki bulionu:

- 6 ząbków czosnku
- 1 cebula
- 2 duże marchwie, obrane i pokrojone
- 3-4 łodygi organicznego selera, pokrojone
- 2½-centymetrowy kawałek imbiru, obrany i pokrojony na plasterki
- ¼ szklanki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku lub 3-centymetrowy kawałek korzenia kurkumy
- 1 łyżka świeżo posiekanej pietruszki
- 1 łyżeczka soli himalajskiej

1. Oplucz kości i umieść je w dużym garnku, rondlu, wolnowarze lub szybkowarze. Napełnij naczynie wodą do trzech czwartych wysokości (lub do wyznaczonej maksymalnej objętości). Dodaj zioła i warzywa. Następnie postępuj zgodnie z poniższą instrukcją:
2. **Jeśli zamierzasz gotować na kuchence**, umieść garnek na średnim ogniu i zagotuj wodę. Następnie zmniejsz płomień i przykryj naczynie. Gotuj wywar na wolnym ogniu co najmniej 8 godzin. W razie potrzeby dolej więcej wody. Kości powinny być przez cały czas zanurzone.
Jeśli zamierzasz gotować w wolnowarze, przełącz urządzenie na lekkie grzanie. Przykryj naczynie. Gotuj bulion przynajmniej 8 godzin. Nie trzymaj wywaru w wolnowarze dłużej niż 10 godzin.
Jeśli zamierzasz gotować w szybkowarze, postępuj zgodnie z instrukcją dołączoną do twojego urządzenia.
3. Po ugotowaniu poczekaj do ostygnięcia bulionu. Następnie przelej płyn przez sitko o drobnych oczkach. Pozbądź się części stałych. Przechowuj wywar w lodówce – na przykład w słoikach. Jeśli chcesz go zamrozić, użyj specjalnych pojemników.

Wywar z korzenia galangalu

Choć galangal i imbir należą do tej samej rodziny roślin i łączy je również wygląd, nie należy ich mylić. Każde kłącze ma swój własny, niepowtarzalny smak. W przeciwieństwie do imbiru, galangalu nie można trzeć na tarce – należy go kroić w plastry. Jest po prostu zbyt twardy. W przeciwieństwie do imbiru galangal ma również mocniejszy smak – można go porównać do aromatu

cytrusów i pieprzu. Omawiany korzeń nazywany jest również tajskim imbirem ze względu na jego popularność w Tajlandii, Malezji i Indonezji. Galangal należy do środków leczniczych stosowanych przez zwolenników medycyny ajurwedyjskiej i innych azjatyckich tradycji terapeutycznych. Sam korzeń nie zawiera kolagenu ani innych składników odżywczych, które znajdują się w wywarze z kości. Inne składniki tej zupy poprawiają funkcjonowanie jelit. Picie wywaru z korzenia galangalu jest jednym z najlepszych sposobów na przywrócenie zdrowia układu pokarmowego. Świeży korzeń można znaleźć w asortymencie sklepów ze zdrową żywnością lub zamówić przez Internet. Jeśli nie możesz znaleźć świeżego galangalu, zaopatrz się w suszone i zmielone kłaczki. Jedną łyżkę świeżego korzenia możesz zastąpić 1/4 łyżeczki suszu.

Powinieneś otrzymać około 3 litrów wywaru

- 12 szklanek bulionu warzywnego
- 2 1/2-centymetrowy kawałek korzenia galangalu, pokrojony w plastry
- 3 łydgi trawy cytrynowej
- 3 cebule, posiekane
- 4 liście limonki (kaffir)
- 3 łydgi selera naciowego, wraz z liśćmi
- 1/2 łyżeczki soli morskiej
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 3-4 gałązki kolendry, na przybranie

1. W dużym garnku doprowadź do wrzenia warzywny bulion.
2. Dodaj galangal, trawę cytrynową, cebulę, seler naciowy i liście limonki.
3. Gotuj wywar 10 minut.
4. Zdejmij garnek z ognia. Aby pozwolić bulionowi wchłonąć wszystkie składniki odżywcze i aromaty, odczekaj 20 minut.

5. Przecedź wywar i wyrzuć części stałe. Przypraw otrzymany płyn solą i pieprzem.
6. Dodaj świeżą kolendrę. Podawaj na ciepło.

UWAGA: Po schłodzeniu przechowuj wywar w lodówce zamknięty w słoikach. Jeśli chcesz go zamrozić, użyj specjalnych pojemników.

PRZYWRÓĆ:

Testowanie wyeliminowanych produktów

Kiedy udało ci się nauczyć żyć bez pokarmów, które myślałeś, że uwielbiasz, możesz przystąpić do sprawdzenia preferencji własnego ciała – być może upodobania, które żywiłeś przed rozpoczęciem fazy eliminacji, pogarszają funkcjonowanie twojego ciała. W następnych dniach zaczniesz systematycznie przywracać wycofane produkty spożywcze do jadłospisu. Ten etap to coś więcej niż zwykły okres próbny. W tym czasie powinieneś zastanowić się nad własnym życiem. Nie myśl, że nadal będziesz pragnął pokarmów, które jadłeś w przeszłości. Niektóre z nich mogą ci już nie smakować lub wywoływać niepożądane reakcję ciała. Przeanalizuj działanie produktów, które stanowiły podstawę twojej diety. Czy za nimi tęsknisz? A może czujesz się lepiej po ich odstawieniu?

Po zakończeniu fazy eliminacji bardzo często dochodzi do zmiany preferencji żywieniowych. Choć dawniej mogłeś odczuwać głód słodczy, chipsów lub smakowej kawy, niewykluczone, że teraz nie masz już na ochoty na takie produkty. W przypadku niektórych osób wyeliminowane pokarmy mogą budzić wstręt.

Pamiętaj, że twoje ciało przeszło przez proces intensywnego oczyszczenia. Kiedy zaczniesz ponownie wprowadzać wyeliminowane produkty do jadłospisu, możesz zauważyć, że potrawy, które kiedyś jadłeś, smakują jakoś dziwnie – są zbyt słodkie, tłuste lub sztuczne. Ufaj reakcjom swojego ciała. Na tym etapie jest ono bardziej uwrażliwione. Po wyleczeniu się ze stanów zapalnych i przywróceniu równowagi wewnątrzustrojowej twoje zmysły staną bardziej ostre. Właśnie teraz doświadczasz *prawdziwego* smaku potraw. Uważnie śledź własne reakcje.

Nie dopuść do tego, aby twoja odzyskana wrażliwość stępiła się po pierwszym kęsie. Bądź świadomy wpływu każdego pokarmu na funkcjonowanie twojego ciała. Opisz wrażenia, których doświadczasz do jedzeniu kolejnych kęsów. Co czujesz zaraz po spożyciu posiłku? Jak czujesz się piętnaście minut, godzinę lub dzień później? Właśnie o tym traktuje niniejszy rozdział książki.

W najbliższym czasie wprowadzisz do jadłospisu niektóre – oczywiście wartościowe – pokarmy, które wcześniej wyeliminowałeś. Zaczniesz wnikliwie śledzić reakcje własnego ciała. W tym rozdziale dowiesz się, jak to zrobić. Wyjaśnię ci, na czym polega niepożądana reakcja organizmu. Jeżeli zauważysz, że niektóre pokarmy działają na ciebie w nieprzyjemny sposób, pokażę ci, jak skutecznie wprowadzić je do jadłospisu.

Co należy przywrócić?

Większość moich pacjentów chce przywrócić do jadłospisu przynajmniej kilka rodzajów pożywienia. Oceniając przydatność danego pokarmu, weź pod uwagę twoje obecne samopoczucie. Zwróć uwagę na emocje, które wyzwalają w tobie niektóre

produkty. Być może możesz obejść się bez glutenu, ale uwielbiasz zboża niezawierające tego związku, takie jak brązowy ryż czy kukurydza. Niewykluczone, że potrafisz zrezygnować z cukru, ale chciałbyś znowu spożywać masło orzechowe, czarną fasolę lub jajecznicę. Czy konsumpcja koziego sera, świeżych pomidorów, pieczonych ziemniaków, zupy z soczewicy lub garści migdałów nie narazi cię na rozwój chorób lub powrót nieprzyjemnych objawów? Wszystkie wymienione pokarmy mogą być odżywcze i zdrowe, *jeśli* sprzyjają twojemu ciału.

Alternatywnie, jeśli czujesz przemożną ulgę, na tym etapie możesz nie chcieć przywracać do jadłospisu żadnych wyeliminowanych pokarmów. Dla niektórych ludzi osiem (lub cztery) tygodni bez kawy, sera czy czekolady to prawdziwa wieczność. Innym ten czas mija nadzwyczaj szybko. Kiedy mówię takim osobom, że mogą już zacząć przywracać wyeliminowane pokarmy, patrzą na mnie z paniką w oczach. Nie każdy jest na to gotowy.

Jeżeli czujesz, że twoje ciało reaguje nieco wolniej, lub jeśli przestawiłeś się z programu korekcji na program eliminacji w połowie drogi i nadal robisz postępy, kontynuuj praktykę. Możesz nie czuć się psychicznie gotowy na modyfikację restrykcyjnej diety. Nie ma w tym nic złego! Wcale nie musisz żyć w strachu przed jedzeniem. Pamiętaj, że pokarmy, które spożywałeś przez ostatnie cztery lub osiem tygodni, odżywiły i uzdrowiły twoje ciało. Dzięki nim poznałeś reakcje własnego organizmu. Nadal powinieneś badać wpływ żywności na zdrowie. Jeśli nie czujesz się na to gotowy, nie zaczynaj przywracać konkretnych produktów do jadłospisu. Możesz kontynuować program tak długo, jak chcesz. Jeśli czujesz się dobrze, nie musisz rezygnować ze sprawdzonego planu posiłku nawet przez dwanaście, szesnaście czy dwadzieścia tygodni. Nic nie stoi na przeszkodzie, byś pozostawał w fazie eliminacji do końca

swoich dni. Proponowane pokarmy są tym, czego potrzebuje twój organizm. Jeśli zdecydujesz się kontynuować program korekcji lub eliminacji, upewnij się, że twoja dieta składa się z dużej ilości różnorodnych warzyw oraz zdrowych tłuszczów i białek. Proces przywracania wyeliminowanych produktów do jadłospisu polecały jest osobom, które tęsknią za ulubionymi potrawami. Pamiętaj, że możesz obejść się bez zaskakującej ilości artykułów spożywczych.

Z drugiej strony, nic nie stoi na przeszkodzie, abyś zaczął przywracać do jadłospisu produkty, za którymi naprawdę tęsknisz. Pomogę ci znaleźć najlepszy sposób na przeprowadzenie tego delikatnego procesu.

Jeśli nadal cierpisz na objawy stanów zapalnych

Czasami zakończenie fazy eliminacyjnej nie rozwiązuje wszystkich problemów związanych z obecnością stanów zapalnych. Nie powinieneś się tym zniechęcać. Być może musisz jedynie odpowiednio zmodyfikować lub zoptymalizować swój plan. Proces uzdrowienia można porównać do podróży. Jeśli nadal cierpisz na pewne objawy zapalenia, kontynuuj program. Niewykluczone, że cierpisz na nietolerancje, których nie udało ci się zdiagnozować. Jeśli nie potrafisz obiektywnie ocenić własnego stanu zdrowia, zapoznaj się z listą ośmiu najbardziej uciążliwych objawów, którą sporządziłeś przy okazji wypełniania kwestionariusza (patrz strona 65). Czy nadal doświadczasz niektórych z nich? Jeśli twoja odpowiedź brzmi „tak”, możesz być wrażliwy na następujące substancje:

1. Histaminy
2. Salicylany
3. Węglowodony krótkołańcuchowe
4. Szczawiany.

Jeśli po zakończeniu fazy eliminacji nadal odczuwasz uporczywe objawy, takie jak problemy z trawieniem, zmiany skórne, huśtawki nastroju, dolegliwości neurologiczne, obrzęki lub symptomy stanu zapalnego, możesz cierpieć na nietolerancję powyższych substancji. (Jeśli doświadczasz innych dolegliwości, przejdź do informacji zamieszczonych na końcu tego rozdziału, dotyczących zindywidualizowanej opieki medycznej). Poniżej znajdziesz opisy tych potencjalnie szkodliwych związków.

Histaminy

Histaminy (i inne aminy) są związkami wytwarzanymi przez układ odpornościowy. Odpowiadają one za zachodzenie reakcji alergicznych (oraz działają w charakterze neuroprzekazników). Pojawienie się tych związków w niewłaściwym momencie lub w nadmiarze może prowadzić do rozwoju nieprzyjemnych objawów, takich jak symptomy alergii, swędzenie gardła, zatkały nos, problemy skórne, niestrawność, bóle stawów i dolegliwości neurologiczne. Jeśli po spożyciu peklowanego mięsa lub żywności sfermentowanej, takiej jak kombucha, wino lub kapusta kiszona, zauważysz wystąpienie któregośkolwiek z nich, możesz być wrażliwy na obecność histamin¹. W takim przypadku na dwa tygodnie powstrzymaj się od spożywania pokarmów zawierających duże ilości tych związków. Zrób to przed rozpoczęciem fazy reintrodukcji. Obserwuj swoje reakcje. Niewykluczone, że będziesz musiał całkowicie zrezygnować z konsumpcji tego typu produktów. Nietolerancja histaminy (i węglowodanów krótkołańcuchowych, patrz poniżej) może być związana z dolegliwościami jelitowymi takimi jak SIBO (zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego). Leczenie tego typu chorób może prowadzić do ustąpienia wrażliwości na omawiane związki.

POKARMY ZWIERAJĄCE DUŻE ILOŚCI HISTAMIN

Oto lista produktów o wysokiej zawartości histamin. Ich spożywanie może wywoływać niepożądane objawy.

- Alkohol (szczególnie piwo i wino)
- Bakłażan
- Bulion kostny
- Czekolada
- Grzyby
- Małże
- Ocet
- Orzechy, szczególnie nerkowce i orzechy włoskie
- Produkty fermentowane (kefir, kimchi, jogurt, kapusta kiszona)
- Produkty przetworzone
- Produkty w puszkach
- Ser (szczególnie dojrzewający)
- Szpinak
- Warzywa strączkowe (szczególnie fermentowana soja, ciecierzycy i orzeszki ziemne)
- Wędzone mięsa (boczek, salami, łosoś, szynka).

PRODUKTY UWALNIAJĄCE HISTAMINY

Choć poniższe produkty mają niską zawartość histamin, ich spożycie może powodować uwalnianie tych związków i wystąpienie niepożądanego reakcji.

- Awokado
- Banany
- Owoce cytrusowe (cytryny, limonki, pomarańcze, grejpfruty)
- Pomidory
- Truskawki.

BLOKERY DIAMINOOKSYDAZY (DAO)

Poniższe pokarmy hamują działanie enzymu, który reguluje poziom histamin. Ich spożycie może powodować wzrost stężenia tych potencjalnie szkodliwych związków.

- Alkohol
- Herbata (czarna, zielona, yerba maté)
- Napoje energetyczne.

Salicylany

Salicylany są związkami występującymi w lekach przeciwbólowych, takich jak aspiryna, oraz w produktach kosmetycznych. Jeśli chodzi o żywność, salicylany wchodzi w skład wielu roślin, gdzie odpowiadają za mechanizmy obronne. Objawy nietolerancji salicylanów² mogą być podobne do reakcji na histaminy – obejmują dolegliwości neurologiczne, pokarmowe i skórne. Jeśli podejrzewasz, że możesz być wrażliwy na te substancje, spróbuj wyeliminować z jadłospisu następujące pokarmy:

- Ananas
- Awokado
- Czarne porzeczki
- Daktyle
- Endywia
- Guawy
- Kotewka
- Mandarynki
- Migdały
- Miód
- Morele
- Ogórki konserwowe
- Olej kokosowy

- Oliwa z oliwek
- Rośliny z rodziny psiankowatych (papryki, bakłażany, pomidory, ziemniaki)
- Suszone owoce
- Śliwki (w tym suszone)
- Tangelo
- Winogrona
- Wiśnie
- Zielone oliwki.

Węglowodany krótkołańcuchowe

Jeśli po zjedzeniu owoców bogatych we fruktozę, niektórych warzyw, roślin strączkowych, słodzików i zbóż – zwłaszcza pszenicy – doświadczasz dolegliwości żołądkowo-jelitowych, być może twój organizm nie toleruje fermentowanych oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów, alkoholi wielodorotlenowych i innych węglowodanów krótkołańcuchowych. Spożywanie tego typu związków może prowadzić do rozwoju objawów kojarzonych z zespołem jelita drażliwego (zaparcia, biegunki, skurcze brzucha i wzdęcia)³. Jeśli dotknie cię ten problem, przez dwa tygodnie powstrzymaj się od konsumpcji źródeł węglowodanów krótkołańcuchowych. Obserwuj swoje reakcje. Jeśli twoje objawy ulegną złagodzeniu, przestań spożywać produkty bogate w omawiane związki, a następnie zacznij wprowadzać je stopniowo do jadłospisu – jeden po drugim (stosując techniki opisane w tym rozdziale). Pamiętaj, że twój organizm może nie tolerować tylko niektórych z nich. Właśnie dlatego powinieneś postępować stopniowo (z uwagi na długość listy możesz przywracać pokarmy grupami). W tym czasie monitoruj stan swojego zdrowia.

- Alkohole cukrowe
(często stosowane zamienniki cukru, takie jak inulina, izomalt, maltitol, mannitol, sorbitol i ksylitol)
- Banany
- Buraki
- Cebula, wszystkie rodzaje
(włącznie z szalotką i szczypiozem)
- Czosnek
- Gluten – wszystkie produkty zawierające ten związek, takie jak pszenica, jęczmień, żyto lub orkisz
- Groszek
- Grzyby
- Kalafior
- Kapusta
- Kapusta kiszona
- Karczochy
- Karob w proszku
- Miód
- Mleko kokosowe
- Nabiał
(wszystkie produkty z krowiego mleka: ser, mleko, śmietana, lody, jogurt)
- Nerkowce
- Owoce o dużej zawartości fruktozy
(wszystkie oprócz jagód, limonek, cytryn i melonów)
- Soki owocowe
- Soja
- Szparagi
- Warzywa strączkowe
- Zielona fasolka.

Szczawiany

Szczawiany to związki roślinne, które łączą się z niektórymi minerałami, tworząc szczawian wapnia lub żelaza. Procesy powstawania tych substancji mogą zachodzić w przewodzie pokarmowym, nerkach lub drogach moczowych. Osoby wrażliwe na szczawiany mogą doświadczać objawów stanów zapalnych związanych z wymienionymi obszarami ciała⁴.

Lista produktów bogatych w te związki obejmuje:

- Bataty
- Burak liściowy
- Buraki
- Jarmuż
- Kakao
- Orzeszki ziemne
- Szpinak.

Gotowanie warzyw może obniżać zawartość szczawianów.

Kiedy należy skontaktować się z osobą praktykującą medycynę funkcjonalną

Jeśli proponowane działania eliminacyjne nie rozwiążą twojego problemu, nie złagodzą objawów chorobowych i nie zmienią twojego życia w znaczący sposób lub jeśli cierpisz na poważne schorzenie, możesz potrzebować bardziej spersonalizowanego programu leczenia. W takim przypadku skonsultuj się z wykwalifikowaną osobą praktykującą medycynę funkcjonalną, która przeanalizuje twoje objawy i dotrze do źródła twoich problemów. Moi pracownicy łączą się z pacjentami z całego świata za pośrednictwem kamery internetowej (www.drwillcole.com). Możesz też

znaleźć specjalistę od medycyny funkcjonalnej, który praktykuje w pobliżu miejsca twojego zamieszkania. W tym celu odwiedź stronę internetową functionalmedicine.org.

Tworzenie planu reintegracji

Czas na test! Czy jesteś przygotowany? To tylko żart – twój organizm „uczył się” do tego egzaminu przez ostatnie cztery lub osiem tygodni. Właśnie teraz nadszedł czas, aby poznać wyniki. Wyeliminowałeś z jadłospisu cztery lub osiem grup artykułów spożywczych. Przez następne dni zajmiesz się próbowaniem ich jeden po drugim. Będziesz postępować w określonej kolejności – począwszy od produktów najmniej zapalnych i problematycznych, do tych najbardziej niepewnych. Modyfikuj swój jadłospis i pilnie śledź reakcje własnego ciała.

Każdy test powinien trwać trzy dni. Nie spiesz się. Musisz podejść do tego eksperymentu z należytą powagą. Przywracaj produkty do jadłospisu stopniowo. Jeśli zjesz danie takie jak pizza z pepperoni i doświadczysz bólów brzucha, głowy lub stawów, nie będziesz wiedział, czy twoje objawy należy kojarzyć ze zbożem, jajami, serem czy sosem pomidorowym. Traktuj potencjalne czynniki zapalne jednostkowo. Niewykluczone, że *możesz* spożywać pizzę, o ile nie zawiera ona glutenu, mleka lub pomidorów. Proces reintrodukcji zachodzi bardzo powoli, gdyż musi on brać pod uwagę każdą reakcję ciała. Jeśli będziesz cierpliwy, twoja ciężka praca zaowocuje wspaniałymi korzyściami dla zdrowia. Wykonuj pojedyncze testy i nie odchodź od sprawdzonych zasad programu. Pamiętaj, że musisz przywracać tylko *jedno* wyeliminowane pożywienie naraz.

Z uwagi na to, że niepożądana reakcja może wystąpić dopiero po kilku dniach, musisz odczekać odpowiednią ilość czasu.

Tylko w ten sposób uzyskasz najdokładniejsze informacje. Czasami twoje ciało nie będzie reagować na nowe jedzenie natychmiast. Zamiast tego możesz doświadczyć refluksu, bólu głowy lub całego wachlarzu innych objawów następnego dnia. Na szczęście, dzięki pracy wykonanej przez ostatnie tygodnie, jesteś o wiele bardziej przygotowany do radzenia sobie z pojawiającymi się symptomami. Dokładnie obserwuj wszelkie zachodzące zmiany. Potraktuj ten proces jako długą i spokojną rozmowę z własnym ciałem. Jej tematem będzie wasza wspólna przyszłość. „Mam ochotę na zupę z soczewicy. Spróbujmy trochę warzyw strączkowych i zobaczmy, co z tego wyjdzie. Później możemy porozmawiać o kozim serze”. Po wprowadzeniu do jadłospisu każdego produktu uważnie śledź własne reakcje. Każdy z nas reaguje inaczej. Właśnie dlatego należy zastosować podejście indywidualne. Tylko w ten sposób poznasz prawdziwe preferencje własnego ciała.

Po czym poznać niepożądane reakcje

Kiedy przez cały czas doświadczasz poważnych objawów stanu zapalnego, nie możesz adekwatnie ocenić wpływu konkretnego rodzaju żywności na funkcjonowanie twojego ciała. Na szczęście na obecnym etapie przeprowadzenie analizy własnych reakcji będzie o wiele łatwiejsze. Twój organizm znajduje się w stanie równowagi. Dzięki temu uda ci się uzyskać wiarygodne informacje dotyczące działania niektórych pokarmów. Każdą reakcję potraktuj jak demonstrację – właśnie w ten sposób twoje ciało wyraża swoją niechęć. Kiedy potrafisz już wsłuchiwać się w swój wewnętrzny głos, weź sobie do serca otrzymywane informacje. Pamiętaj, że istnieje wiele pysznych pokarmów. Jeśli twoje ciało

nie toleruje niektórych z nich, po ich wyeliminowaniu poczujesz się szczęśliwszy i zdrowszy.

Niepożądane reakcje mogą przybierać różne formy. Kiedy przystąpisz do procesu reintrodukcji, zwracaj uwagę na wymienione poniżej objawy. Odnotuj pojawienie się tego typu reakcji, nawet jeśli nie jesteś całkowicie pewien ich związku z jedzonym pokarmem.

- Jakiegokolwiek nasilenie lub nawrót doświadczanych wcześniej objawów, które ustąpiły w ostatnich czterech lub ośmiu tygodniach.
- Bóle głowy i migreny.
- Wszelkiego typu dolegliwości trawienne (wzdęcia, nudności, zaparcia, biegunka, zgaga, ból brzucha).
- Wszelkiego typu dolegliwości skórne (swędzenie, wysypki, zaczerwienienia, trądzik, nagłe pojawienie się suchej, łuszczącej się skóry).
- Swędzenie oczu lub ust, podrażnienia lub pieczenie, pojawiające się zwłaszcza tuż po posiłku.
- Nagłe zatkanie nosa, swędzenie lub katar, pojawiający się zwłaszcza tuż po posiłku.
- Podwyższone tętno: przyspieszenie akcji serca, kołatanie, nieregularne bicie serca.
- Bóle i sztywność stawów, pojawiające się zwłaszcza po obu stronach ciała.
- Wszelkiego typu bóle i sztywność mięśni.
- Gorączkowanie.
- Zamglenie umysłu, problemy z koncentracją lub zapamiętywaniem, zwłaszcza te, które ustąpiły w ostatnich czterech lub ośmiu tygodniach.
- Nagłe ataki zmęczenia.

- Nagłe zmiany nastroju – przygnębienie, stany lękowe, ataki paniki, rozdrażnienie, poczucie nadchodzącej zguby.
- Zatrzymywanie wody – obrzęki kończyn i twarzy, niemożność założenia obrączki, pozostawianie śladów na skórze przez ubrania.
- Nagły przyrost masy ciała.
- Zaburzenia snu, bezsenność lub nadmierna senność.

Pamiętaj, że to twoje ciało powinno mieć ostatnie słowo. Jeśli doświadczysz którejkolwiek z wymienionych reakcji, mam nadzieję, że zrezygnujesz ze spożywania potencjalnie szkodliwych pokarmów – zrób tak przynajmniej na kolejne osiem tygodni, po których ponownie spróbujesz przywrócić je do jadłospisu. Niewykluczone, że twój powrót do zdrowia wymaga wydłużenia programu.

Jeśli po spróbowaniu wyeliminowanych pokarmów czujesz się świetnie i nie doświadczasz żadnych objawów, możesz bez obaw przywrócić je do jadłospisu. Twoje ciało nie powinno mieć nic przeciwko temu.

Na tym etapie musisz podjąć pewne decyzje. Zastanów się nad produktami, które chcesz spożywać, i nad pokarmami, z których możesz zrezygnować. Odznacz każdą grupę żywności, którą chcesz przetestować. Pamiętaj, że każda z nich może wywoływać niepożądane reakcje, a przeprowadzenie procesu reintegracji nie zawsze dostarcza jednoznacznych odpowiedzi. Możesz odznaczyć tyle pozycji, ile chcesz.

Program korekcji

- **Zboża.** Spożywanie tych produktów może wywoływać różnorodne reakcje. Chcesz wrócić do jedzenia produktów zbożowych takich jak chleb, mączne tortille, bajgle i krakersy?

Jeśli twoja odpowiedź brzmi „tak”, na początek jedz zboża niezawierające glutenu (ryż, kukurydza, komosa ryżowa). Na kolejnym etapie przejdź do produktów glutenowych, a dopiero na samym końcu spróbuj pszenicy. Przez cały czas wsłuchuj się w wewnętrzny głos własnego ciała. Nie ignoruj nawrotów choroby tylko dlatego, że odczuwasz głód chleba.

- **Nabiał.** Jeśli nie smakują ci roślinne zamienniki mleka i nie możesz obejść się bez śmietanki do kawy, prawdziwego sera lub lodów, zaznacz to pole. Zacznij od masła i śmietany. Następnie spróbuj innych produktów. Niewykluczone, że możesz spożywać mleko kozie lub owcze bądź twój organizm toleruje jedynie kazeinę typu A2. (Więcej informacji na temat różnych rodzajów mleka znajdziesz na stronie 111).
- **Substancje słodzące.** Spożywanie słodzików należy rezerwować na specjalne okazje. Możesz także spróbować całkowicie zrezygnować z konsumpcji tych substancji. Jeśli chcesz przywrócić słodkości do jadłospisu, zacznij od naturalnych substancji, takich jak czysty syrop klonowy, surowy miód oraz cukier kokosowy lub daktylowy. Choć być może będziesz musiał zrezygnować z białego cukru, twój organizm może tolerować niektóre tego typu produkty. Jeśli chcesz, spróbuj samego cukru. Jednakże nawet jeśli nie zauważysz żadnych niepożądanych reakcji, ogranicz jego konsumpcję. Niezależnie od okoliczności, długotrwałe spożycie słodzonych produktów prawie zawsze prowadzi do rozwoju stanów zapalnych. Nie polecam przywracania do jadłospisu żywności zawierającej syrop kukurydziany, duże ilości fruktozy lub syntetycznych słodzików – nawet jej nie próbuj. Wyeliminuj ją z diety na zawsze. Spożywanie takich produktów nikomu nie wychodzi na zdrowie.
- **Tłuszcze o charakterze zapalnym.** Podobnie jak w przypadku cukru, zalecam ograniczenie ich spożycia. Nawet jeśli

nie obserwujesz żadnych niepożądanych reakcji, postaraj się to zrobić. W przypadku gdy martwi cię zawartość produkowanych przemysłowo tłuszczów w daniach z restauracji lub produktach przetworzonych, wypróbuj olej rzepakowy, kukurydziany, sojowy i roślinny. Dzięki temu sprawdzisz, jak radzi sobie z nimi twój organizm. Niewielkie spożycie tych składników może nie być dla ciebie szkodliwe.

Program eliminacji

Jeśli stosowałeś się do zaleceń programu eliminacji, spróbuj przywrócić do jadłospisu któryś z czterech wymienionych powyżej pokarmów. Dodatkowo zastanów się nad konsumpcją żywności należącej do czterech poniższych grup. Wiele tego typu produktów jest całkiem zdrowych – *jeśli nie zauważasz niepożądanych reakcji*, możesz jeść je dość często. Z drugiej strony, w przypadku gdy twój organizm nie toleruje takiej żywności, pomyśl, że nie została ona stworzona dla ciebie.

- **Orzechy i nasiona.** Choć te pyszne przekąski i składniki wielu dań – począwszy od przystawek, a skończywszy na deserach – zawierają cenne związki, mogą być trudne do strawienia. Jeśli chcesz je przetestować, zaznacz to pole. Zacznij wprowadzać do jadłospisu tylko jeden rodzaj tych produktów naraz. Pamiętaj, że wymoczone orzechy i nasiona są zdrowsze i bardziej lekkostrawne. Jeśli nie zauważysz nawrotu objawów, po pewnym czasie przejdź do surowych, a następnie pieczonych orzechów. Niewykluczone, że twój organizm preferuje tylko niektóre produkty tego typu. Przykładowo, wiele osób może jeść migdały lub orzechy włoskie, ale nie toleruje nerkowców lub pistacji. Być może twoje ciało radzi sobie z niewielką ilością

orzechów, ale nie powinieneś spożywać większych porcji tych produktów.

- **Białka jaj lub całe jaja.** Jeśli zaznaczysz to pole, zacznij od spożywania samych żółtek. Jeśli wszystko będzie w porządku, spróbuj całych jaj. Nie wszyscy ludzie powinni spożywać jajka. Jeśli uwielbiasz poranną jajecznicę, poznaj preferencje własnego ciała. Niewykluczone, że możesz spożywać jedynie żółtka, gdyż białka powodują u ciebie rozwój stanów zapalnych. Kaczka jaja są często łagodniejsze dla organizmu niż kurze.
- **Rośliny z rodziny psiankowatych.** Spożywanie tego typu produktów może być problematyczne dla ludzi cierpiących na kilka stanów zapalnych, a także dolegliwości skórne i pokarmowe. Z drugiej strony rośliny z rodziny psiankowatych są dobrym źródłem przeciwutleniaczy. Jeśli tęsknisz za sosami salsa, pieprznym stekiem lub pizzą z bakłazanem, zaznacz to pole.
- **Warzywa strączkowe.** Jeśli twój organizm toleruje rośliny strączkowe, mogą być one doskonałym źródłem białka i błonnika. Niektóre osoby nie przepadają za smakiem tych warzyw. Jeśli chcesz przywrócić je do jadłospisu, zaznacz to pole. Jeżeli zdecydujesz się na ten krok, na początku spróbuj soczewicy i fasoli mung – wiele osób dobrze toleruje te produkty. Następnie spróbuj innych warzyw strączkowych, takich jak fasola czarna, biała lub pinto. Jeśli naprawdę chcesz, na koniec przetestuj soję. Dobre trawienie tych ziaren może oznaczać, że twoje ciało nie ma nic przeciwko spożywaniu nasion edamame, mleka sojowego i tofu. Zawsze wybieraj produkty bez GMO (najlepiej organiczne). Niezależnie od obserwowanych reakcji lub ich braku, nadal unikaj konsumpcji przetworzonych produktów sojowych, takich jak „wegetariańskie” parówki i „burgery”, które nie są świeże.

Oto lista produktów, które chcę przywrócić do mojego jadłospisu (możesz wymienić więcej niż osiem rodzajów żywności):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Śledzenie reakcji

Każdy test powinien trwać trzy dni. Wszystkie produkty wprowadzaj do jadłospisu w następujący sposób:

- Wpisz nazwę produktu do roboczego arkusza reintrodukcji (patrz strona 313).
- Weź jeden kęs wprowadzanego pokarmu. Dany produkt nie powinien zawierać innych składników ani być częścią większego dania. Przykładowo, zamiast spaghetti lub pizzy spróbuj samego sosu pomidorowego.
- Odczekaj 15 minut. Obserwuj, czy nie doświadczasz reakcji wymienionych na stronach 298-300. Jeśli odczuwasz niepokojące objawy, dokładnie je opisz.
- Po upływie 15 minut skonsumuj $\frac{1}{4}$ szklanki (jeśli to możliwe) lub trzy kęsy danego pokarmu.
- Odczekaj kolejne 15 minut. Opisz każdą pojawiającą się reakcję. Jeśli na tym etapie czujesz się źle, przerwij eksperyment – najwyraźniej twoje ciało nie toleruje tego rodzaju pokarmu.

Wyeliminuj go z diety na co najmniej trzydzieści dni. Po upływie tego okresu możesz ponowić test.

- Jeśli nadal czujesz się dobrze, skonsumuj $\frac{1}{2}$ szklanki lub sześć kęsów danego pokarmu. Odczekaj 2 godziny. Zwróć szczególną uwagę na własne samopoczucie. Opisz wszelkie pojawiające się objawy. Jeśli doświadczysz niepokojących symptomów chorobowych, przerwij eksperyment – najwyraźniej twoje ciało nie toleruje tego rodzaju pokarmu. Wyeliminuj go z diety na co najmniej trzydzieści dni. Po upływie tego okresu możesz ponowić test. Alternatywnie, daj sobie z nim spokój. Być może musisz poradzić sobie z istniejącym stanem zapalnym, zanim twój organizm będzie gotowy na kontakt z testowanym produktem.
- Jeśli po 2 godzinach czujesz się dobrze, możesz zjeść całą porcję (normalną ilość) danego pokarmu. Następnie odczekaj trzy dni, w trakcie których powstrzymasz się od spożywania testowanego produktu. Opisz wszystkie pojawiające się reakcje. Nie próbuj innych wyeliminowanych pokarmów. Kontynuuj dietę, którą stosowałeś przez ostatnie cztery lub osiem tygodni. Zajmij się tylko jednym rodzajem pokarmu. Nie marnuj czasu na wprowadzanie dodatkowych produktów – jeśli to zrobisz, nie będziesz mógł ustalić przyczyny pojawienia się jakichkolwiek objawów.
- Jeśli po trzech dniach nie zaobserwujesz żadnych reakcji, test możesz uznać za zakończony. Udało ci się przywrócić dany pokarm do diety. Jeśli w ciągu trzech ostatnich dni doświadczyleś nawrotu objawów, uznaj to pożywienie za podejrzane. Wyeliminuj je z diety na co najmniej trzydzieści dni. Po upływie tego okresu możesz ponowić test. Jeśli twoje ciało nie toleruje danego produktu, daj sobie z nim spokój i skup się na innych potrawach, które lubisz.
- Zacznij następny test.

UWAGA: Wymienione ilości pokarmów nie dotyczą nasion chia, siemienia lnianego, masła lub przypraw. W przypadku wymienionych produktów postępuj zgodnie z instrukcją, rozpoczynając od konsumpcji niewielkich porcji. Po pewnym czasie zacznij stopniowo zwiększać ilość spożywanych pokarmów. Zakończ eksperyment na standardowej porcji.

Pamiętaj, że celem omawianego procesu jest poznanie preferencji własnego ciała. Obserwuj jego reakcje. Kiedy pierwszy raz od jakiegoś czasu próbujemy wytęsknionego pokarmu, łatwo możemy się zapomnieć. Trzymaj się podanych porcji.

Kolejność reintegracji

W pierwszej kolejności należy testować najbardziej łagodne i najmniej reaktywne pokarmy. Najbardziej podejrzane produkty zostaw na koniec. Jeśli stosowałeś program eliminacji, zacznij od pozycji numer 1. Z kolei osoby, które wybrały program korekcji, mogą przejść do numeru 5. Trzymaj się kolejności. Jeśli nie chcesz wprowadzić do jadłospisu jakiegoś rodzaju żywności, przejdź do następnej pozycji z listy.

1. Orzechy i nasiona (w kolejności od najmniej reaktywnych do najbardziej podejrzanych):

- Napoje z nasion bez cukru, takie jak mleko z konopi.
- Pasty z nasion, takie jak niesłodzone masło słonecznikowe i pasta tahini.
- Wymoczone siemię lniane i/lub dodawane do smoothie nasiona chia (po namoczeniu stają się galaretowate – najlepiej smakują w towarzystwie innych zdrowych produktów).
- Inne rodzaje nasion, wymoczone przez co najmniej 8 godzin lub całą noc, opłukane i osuszone w suszarce lub piekarniku

nastawionym na niską temperaturę. Po wykonaniu wszystkich działań nasiona powinny nabrać chrupkości.

- Surowe nasiona (osobiście uważam, że wszystkie nasiona powinny leżeć w wodzie – taka operacja rozkłada lektyny i poprawia przyswajanie składników odżywczych; dzięki temu testowi dowiesz się, czy twój organizm toleruje tego typu produkty).
- Prażone nasiona, takie jak pestki słonecznika, dyni i sezam. Nawet jeśli nie obserwujesz pojawienia się nieprzyjemnych objawów, próbuj jedynie niewielkich porcji.
- Napoje z orzechów bez cukru i innych dodatków, takie jak mleko migdałowe i z orzechów laskowych. Tego typu produkty są lekkostrawne. Na tym etapie nie próbuj napojów z nerkowców.
- Gładkie (bez kawałków) masło orzechowe. Taki typ tego produktu jest bardziej lekkostrawny – spróbuj masła migdałowego i orzechowego. Na tym etapie nie próbuj masła z nerkowców.
- Surowe orzechy. Przed spożyciem należy je moczyć przez co najmniej 8 godzin. Orzechy powinny być następnie opłukane i osuszone w suszarce lub piekarniku nastawionym na niską temperaturę. Po wykonaniu wszystkich działań powinny nabrać chrupkości.
- Niemoczone surowe orzechy – podobnie jak nasiona, wszystkie orzechy powinny leżeć w wodzie.
- Niemoczone prażone orzechy, takie jak migdały, orzechy włoskie, orzeszki pekan, orzechy laskowe i makadamia. Podobnie jak w przypadku prażonych nasion, nawet jeśli nie obserwujesz nieprzyjemnych objawów, próbuj jedynie niewielkich porcji. Prażone orzechy są najbardziej zapalną formą tych produktów.
- Na koniec przetestuj pistacje i nerkowce – one są najbardziej zapalnym rodzajem orzechów.

2. **Jaja.** Zaczynij od przetestowania żółtek. Po trzech dniach możesz przejść do całych jaj. Kacze jaja są często łagodniejsze dla organizmu niż kurze.
3. **Rośliny z rodziny psiankowatych.** Wprowadzaj je do jadłospisu w następującej kolejności (zajmuj się tylko tymi, które chcesz jeść):
 - Papryka (każdy rodzaj słodkiej papryki).
 - Białe, fioletowe, czerwone lub żółte ziemniaki, bez skórki.
 - Białe, fioletowe, czerwone lub żółte ziemniaki, ze skórką.
 - Bakłażany.
 - Pomidory, surowe.
 - Sos pomidorowy.
 - Przyprawy z rodziny psiankowatych, takie jak pieprz kajeński i papryka (pojedynczo).
 - Papryczki chili (każdy rodzaj ostrej papryki).
4. **Warzywa strączkowe.** Wprowadzaj je do jadłospisu pojedynczo w następującej kolejności:
 - Soczewica i/lub fasola mung. Przed ugotowaniem mocz je przez co najmniej 8 godzin. Alternatywnie możesz wrzucić te produkty do szybkowaru. Dzięki tym operacjom pozbędziesz się nadmiaru lektyn. W niektórych sklepach można dostać konserwy ugotowane w szybkowarze.
 - Wszystkie rodzaje fasoli (biała, czarna, pinto, adzuki, itp.), przed ugotowaniem wymoczone przez co najmniej 8 godzin i opłukane bądź wrzucone do szybkowaru w celu rozłożenia lektyn.
 - Organiczna fasola w puszkach, opłukana przed podgrzaniem.
 - Organiczne orzeszki ziemne – mogą być prażone – oraz masło orzechowe bez dodatków. Orzeszki uprawiane w okolicy Walencji są najbardziej lekkostrawne.

Na tym etapie możesz spróbować soi. Wprowadzaj produkty do jadłospisu w następującej kolejności (nie polecam spożywania nieekologicznej, genetycznie modyfikowanej żywności produkowanej z soi):

- Nasiona edamame.
- Sfermentowane organiczne produkty sojowe bez GMO: tempeh, miso, natto, tamari (w przeciwieństwie do sosu sojowego ten produkt nie zawiera glutenu).
- Niepoddane procesowi fermentacji, minimalnie przetworzone ekologiczne produkty sojowe bez GMO: świeże tofu, świeże mleko sojowe.
- Ekologiczne produkty sojowe niezawierające składników, których nigdy nie jadłeś, takie jak wysokiej jakości burgery wegetariańskie. (Wystrzegaj się produktów posiadających w składzie izolat sojowy).



Kawa i czarna herbata

Jeśli chcesz, na tym etapie możesz spróbować kawy i/lub czarnej herbaty. Każdy z nas inaczej reaguje na napoje zawierające kofeinę. Jeśli zaczniesz odczuwać drżenie, niepokój lub niestrawność (zwłaszcza po wypiciu kawy), zmniejsz ilość naparu. Niektóre osoby nie powinny pić kawy – ich organizm toleruje jedynie zieloną, białą lub ziołową herbatę. Wykonaj stosowny test i poznaj preferencje własnego ciała.



5. **Nabiał.** Nie każdy powinien spożywać produkty mleczne. Jeśli chcesz przywrócić nabiał do jadłospisu, postępuj w następującej kolejności (nie zalecam spożywania nieekologicznego krowiego mleka pochodzącego z konwencjonalnej hodowli):
- Masło produkowane z mleka wypasanych zwierząt.
 - Śmietana produkowana z mleka wypasanych zwierząt.
 - Kefir produkowany z mleka wypasanych zwierząt i/lub jogurt z mleka koziego lub owczego.
 - Kefir produkowany z mleka wypasanych zwierząt i/lub jogurt z krowiego mleka zawierającego głównie kazeinę typu A2 (patrz strona 111).
 - Kefir produkowany z mleka wypasanych zwierząt i/lub jogurt z krowiego mleka zawierającego głównie kazeinę typu A1.
 - Kozi ser.
 - Kozie lub owcze mleko i/lub śmietana.
 - Organiczny niedojrzewający ser z krowiego mleka (taki jak mozzarella).
 - Organiczny żółty ser (taki jak cheddar, Gouda, Muenster, itp.) z krowiego mleka.
 - Organiczne krowie mleko, pełnotłuste.
 - Organiczne krowie mleko, odtłuszczone.
6. **Substancje słodzące.** Chociaż naturalne produkty tego rodzaju zawierają pewną ilość cennych mikroelementów, a ich spożycie może zmniejszać poziom cukru we krwi, częsta konsumpcja jakiegokolwiek słodzika nie wychodzi na zdrowie. Jeśli masz ochotę na odrobinę słodczy, sprawdź następujące produkty w podanej kolejności:
- Zaczynij od naturalnych substancji słodzących: stewii, owocu mnicha i alkoholi cukrowych (takich jak ksylitol), syropu klonowego, miodu, cukru daktylowego i kokosowego oraz

syropu z agawy. Spróbuj produktów, które przydadzą ci się w kuchni. Jeśli wiesz, że nie będziesz używał jakiegoś składnika, nie przeprowadzaj testu. Pamiętaj, że twoja dieta nie potrzebuje żadnych słodkości. Wprowadzaj wybrane produkty do jadłospisu pojedynczo. W przypadku niektórych osób spożycie alkoholi cukrowych może wywołać rozwój dolegliwości żołądkowo-jelitowych. Śledź reakcje własnego ciała.

- Na koniec przetestuj cukier trzcinowy.
 - Nie polecam stosowania syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy ani sztucznych substancji słodzących. Te mocno przetworzone produkty szkodzą wątrobie.
7. **Oleje o charakterze zapalnym.** Nawet jeśli nie zauważasz niekorzystnych reakcji, nie spożywaj tego rodzaju produktów na co dzień. Przetestuj oleje, których chcesz używać w kuchni – możesz sprawdzić olej rzepakowy lub kukurydziany. Jeśli nie zamierzasz ich spożywać, daj sobie z nimi spokój. Nie potrzebujesz ich.
8. **Zboża.** Na początek spróbuj zbóż **niezawierających glutenu**, takich jak ryż, kukurydza i komosa ryżowa. Postępuj w podanej kolejności:
- Biały ryż, namoczony i odsączony przed ugotowaniem.
 - Brązowy ryż, namoczony i odsączony przed ugotowaniem.
 - Świeża kukurydza.
 - Bezglutenowe płatki owsiane, bez dodatków, których jeszcze nie próbowałeś.
 - Zboża pełnoziarniste (takie jak bezglutenowy owies, komosa ryżowa, proso lub amarantus), namoczone i odsączone przed ugotowaniem.
 - Gotowe produkty kukurydziane, takie jak tortilla, chipsy kukurydziane (niezawierające olejów o charakterze zapalnym) oraz polenta (bez dodatków).

- Wypieki z mąki bezglutenowej (bez słodzików i dodatków, których jeszcze nie próbowałeś), takie jak chleb bezglutenowy lub tortilla z brązowej mąki ryżowej.

Następnie spróbuj zbóż i mąk zawierających gluten (pszenica, żyto, jęczmień, orkisz, itp.). Wprowadzaj je do jadłospisu pojedynczo. Pamiętaj, że możesz nie tolerować tylko niektórych z nich. Postępuj w podanej kolejności:

- Chleb poddany procesowi fermentacji, taki jak pełnoziarnisty chleb na zakwasie z minimalną ilością składników.
- Ekologiczne, minimalnie przetworzone zboża, takie jak jęczmień dodawany do zupy, kasza bulgur w sałatce tabbouleh oraz chleb orkiszowy lub żytni.
- Przetworzone wypieki, takie jak bagietka francuska lub chleb na zakwasie.
- Konwencjonalne pieczywo, przekąski takie jak precle, krakersy, bajgle i babeczki oraz wypieki bez dodatku składników, których jeszcze nie próbowałeś. Nie polecam konwencjonalnych przekąsek zawierających oleje o charakterze zapalnym lub uwodornione tłuszcze.

Reintegracja alkoholu

Wszyscy wiemy, że alkohol szkodzi – zwłaszcza w nadmiarze. Z drugiej strony, w przypadku niektórych osób spożycie niewielkiej ilości (jak okazjonalny kieliszek wina) napojów wysokoprocentowych może mieć korzystny wpływ na zdrowie. Gdybyś każdego dnia po pracy *potrzebował* odrobiny wina, prawdopodobnie wyrobiłbyś w sobie zły nawyk. Czy istnieje sposób na bezpieczne przywrócenie alkoholu do diety? Przeznacz na proces reintegracji aż osiem dni, w trakcie których prześledzisz wpływ napojów procentowych na funkcjonowanie twojego ciała. W czasie gdy nie

testujesz żadnego innego produktu, wypij jedną porcję ulubionego alkoholu. Nie przekraczaj podanych ilości:

- 180 ml czerwonego lub białego wina.
- 350 ml piwa (większość piw zawiera gluten – jeśli nie tolerujesz tego składnika, pij tylko bezglutenowe odmiany tego trunku).
- 30 ml mocnego alkoholu (wódki, rumu, whiskey, tequili, itp.).
- 60 ml likieru (tego typu alkohole mogą zawierać cukier – jeśli nie tolerujesz tego składnika, nie pij słodzonych likierów; unikaj drinków zawierających syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy).

Jeśli po wypiciu alkoholu zauważysz niepożądaną reakcję, natychmiast przerwij eksperyment. Jeżeli czujesz się dobrze, odczekaj siedem dni. Jeśli w tym czasie nie pojawi się żadna reakcja, możesz wprowadzić alkohol do jadłospisu. Konsumuj go z umiarem. Wypicie nadmiernej ilości alkoholu wzmacnia reakcje zapalne.

Roboczy arkusz reintrodukcji

Poniżej znajdziesz przykładowy arkusz roboczy. Wykonaj tyle kopii, ile potrzebujesz. Za jego pomocą ponownie wprowadzisz wybraną żywność do swojego jadłospisu.

TESTOWANY PRODUKT	
TEST	REAKCJA
1 kęs	
Po 15 minutach: 3 kęsy lub ¼ szklanki	
15 minut później: 6 kęsów lub ½ szklanki	
2 godziny później: cała porcja	

TESTOWANY PRODUKT	
TEST	REAKCJA
Cała porcja: Dzień pierwszy Przez następne trzy dni nie bierz tego produktu do ust - zbadaj reakcję na pojedynczą porcję.	
Dzień drugi	
Dzień trzeci	
Wprowadzić? Tak/Nie	
Uwagi	

Nareszcie! Możesz sobie pogratulować pomyślnego zakończenia fazy reintegracji. Teraz znasz prawdziwe preferencje własnego organizmu. Wiesz, co uwielbia twoje ciało, a czego nienawidzi. Na podstawie tych informacji zbuduj swój nowy styl życia – ciesz się smaczными potrawami, które kochasz, i pozbądź się produktów, które ci szkodzą i psują nastrój. Następny rozdział pomoże ci praktycznie wykorzystać wszystkie zgromadzone informacje. Pamiętaj, że twoje życie powinno być wolne od restrykcji i sztywnych dogmatów żywieniowych.

Jeśli chcesz przetestować więcej rodzajów żywności, takich jak produkty zawierające duże ilości histamin, salicylanów, węglowodanów krótkołańcuchowych czy szczawianów (patrz strony 292-296), bądź inne pokarmy, które mogą wywoływać niepożądane reakcje, posłuż się tą samą techniką. Możesz używać tego narzędzia do końca swoich dni. Pamiętaj, że nietolerancje żywieniowe mogą powstawać i przechodzić. Zaprezentowany mechanizm eliminacji i reintegracji jest najlepszym sposobem na poznanie żywności, która sprzyja naszemu zdrowiu, oraz zidentyfikowanie potencjalnie szkodliwych produktów.

Na koniec wypełnij poniższe rubryki:

Pokarmy, które udało ci się wprowadzić do jadłospisu – twoje ciało je uwielbia!

Pokarmy, których spożycie wywołuje nieprzyjemne objawy – twoje ciało za nimi nie przepada.

STWÓRZ:

**Opracuj nowy,
spersonalizowany
jadłospis i plan dnia**

Jesteś naprawdę wyjątkowy – teraz masz na to dowód. Udało ci się opracować listę potraw, które służą tylko twojemu organizmowi. Znasz również produkty, których nie tolerujesz. Pamiętaj, że nabyta wiedza odnosi się tylko do ciebie. Zebrane informacje pozwolą ci stworzyć spersonalizowany plan żywieniowy, który uzdrowi twój organizm. Nie musisz już nieświadomie jeść produktów, które wywołują w twoim ciele stany zapalne. Dysponujesz wiedzą, która pozwoli ci dokonywać właściwych wyborów żywieniowych.

Po czterech lub ośmiu dniach stosowania przeciwwzapalnych praktyk oraz czterech lub ośmiu tygodniach programu żywieniowego możesz odkryć, że udaje ci się trzymać dyscyplinę. Kiedy zakończyłeś już wszystkie fazy kuracji, powinieneś zastanowić się nad tym, czy chcesz kontynuować niektóre praktyki. Pamiętaj, że dyscyplina jest jedyną rzeczą, której potrzebujesz do prowadzenia zdrowego stylu życia.

Opracuj spersonalizowany plan żywienia

Pierwszą rzeczą, którą powinieneś zrobić po pomyślnym zakończeniu diety eliminacyjnej, jest stworzenie spersonalizowanego planu żywienia. Zawiera on listę bezpiecznych pokarmów, które uwielbia twoje ciało. Możesz ją nosić przy sobie lub umieścić na widoku – miej ją w swoim smartfonie lub na kartce, którą trzymasz w portfelu, albo powieś ją na lodówce. Po pewnym czasie zapamiętasz wszystkie pozycje z listy. Zaczynij od produktów, które przetestowałeś ostatnio. Z pewnością udało ci wprowadzić niektóre potrawy do jadłospisu. Uzupełnij listę o pokarmy, które smakowały ci w trakcie cztero- lub ośmiotygodniowego programu eliminacji. Aby znaleźć dodatkowe opcje, przejrzyj katalog zdrowych artykułów spożywczych (patrz strony 130). Pamiętaj, że zamierzasz stosować ten plan przez resztę życia. Kiedy będziesz musiał dokonać wyboru pomiędzy różnymi rodzajami żywności, przejrzyj swoją listę i zobacz, co podoba się twojemu ciału. Gdy uda ci się odkryć więcej możliwości, uzupełnij spis potraw (przykładowo o nowe warzywa, owoce, ryby, itp.). W razie wątpliwości, przetestuj interesujące cię produkty, korzystając z dobrze znanego mechanizmu eliminacji.

Powinieneś również sporządzić listę produktów, których musisz unikać. Pomoże ci ona trzymać stan zapalny w ryzach. Możesz ją spisać na odwrocie planu żywieniowego. Zaczynij od szkodliwych produktów, które wymieniałeś na końcu ostatniego rozdziału. Następnie uzupełnij spis o pokarmy, których spożycie wywołuje u ciebie niepożądane reakcje. Być może nie tolerujesz histamin, węglowodanów krótkołańcuchowych, salicylanów lub szczawianów (patrz strony 292-296). Wymień również żywność, której nie jesz z jakiegokolwiek innego powodu. Przykładowo, choć spożycie substancji słodzących nie zawsze wywołuje nieprzyjemne reakcje, możesz ich nie używać.

Potraktuj obie listy jako fundamenty twojego stylu życia. Dzięki nim zdrowy sposób żywienia stanie się dla ciebie czymś *normalnym* – przestaniesz odczuwać potrzebę przestrzegania ścisłej diety lub podporządkowania się sztywnym zasadom. Wkraczasz w zupełnie nowy etap życia. W rzeczywistości od teraz możesz jeść to, co chcesz – pamiętaj, że dzięki nabytej wiedzy twoje decyzje żywieniowe staną się bardziej świadome.

Tak działa prawdziwe jedzenie. Twój „plan” jest w zasadzie bardzo prosty. Zostałeś uzbrojony w listę pokarmów, które poprawiają funkcjonowanie twojego ciała. Jedz ich jak najczęściej. Dysponujesz również spisem produktów, które w twoim przypadku wywołują rozwój stanów zapalnych. Sam musisz zdecydować, czy będziesz je spożywać. Zastanów się nad konsekwencjami własnego wyboru. To ty jesteś odpowiedzialny za własne zdrowie! Zamiast myśleć o ograniczeniach, spójrz na nieskończoną ilość dostępnych potraw.

Stwórz tygodniowy plan posiłków

Na tym etapie opracuj domyślny tygodniowy plan posiłków. Dzięki niemu, nawet jeśli nie będziesz wiedział, co przygotować danego dnia lub nie będziesz miał czasu na przyrządzenie wymyślnego posiłku, nie wrócisz do jedzenia niezdrowych potraw. Oprzyj swoją listę na spersonalizowanym planie żywienia. Użyj jednego z pustych formularzy (jak ten na zamieszczony na stronach 152-153) i wypełnij go zdrowymi daniami. Zainspiruj się przepisami przedstawionymi w niniejszej książce. Czy podobał ci się przebieg fazy eliminacji? Czy dzięki własnym doświadczeniom udało ci się opracować własny przepis? Czy pewne dania szczególnie przypadły ci do gustu? Dzięki sporządzeniu listy szybkich i łatwych do przygotowania śniadań, obiadów, kolacji oraz

przekąsek, składających się z łatwo dostępnych produktów, już nigdy nie będziesz musiał posilać się bezwartościowymi pokarmami, które ci szkodzą. Opracuj swój plan i powieś go w kuchni. Kiedy przyzwyczaisz się do wybranych dań, z twoich ust już nigdy nie wyrwie się zdanie: „Nie wiem, co zjeść!”.

Bądź kreatywny

W wolnych chwilach spróbuj twórczego podejścia do kuchni. Postaraj się przygotować przeciwzapalne wersje ulubionych dań z lepszych składników. Jeśli nie możesz się zdecydować na jakieś danie, przejrzyj zdrowe przepisy zamieszczone w rozdziale 6. Zrób użytek z opracowanych list. Próbuj nowych warzyw. Przez cały czas poszerzaj swoje kulinarne horyzonty.

Niektórzy z moich pacjentów nie wiedzą, czy uda im się utrzymać dyscyplinę w restauracji, na wakacjach lub na spotkaniu towarzyskim. Pamiętaj, że w twoim życiu tak naprawdę nic się nie zmieniło. Jesteś tą samą osobą. Udało ci się jedynie zidentyfikować rodzaje żywności, których nie powinieneś jeść. Po prostu opowiedz swojemu gospodarzowi lub kelnerowi o swoich preferencjach żywieniowych. Przypomnij sobie listę szkodliwych produktów. Nie musisz robić z tego poważnej sprawy. Jeśli wybierasz się na imprezę, możesz przynieść ze sobą zdrowe danie. Jeśli ktoś zaproponuje ci potrawę, której zjedzenie może wywołać reakcję zapalną, wystarczy grzecznie odmówić.

Najważniejsze jest to, że jesteś zdrowy. Potrafisz już o siebie zadbać i przez większość czasu unikasz kontaktu z czynnikami zapalnymi – niezależnie od tego, czy dotyczą one diety, czy stylu życia. Pamiętaj, że twoje zachowanie również ma znaczenie – zwracaj uwagę na aktywność ruchową, jakość snu, życie towarzyskie

i znajomość własnego celu. Obserwuj, czy nie zaczynasz wracać do niezdrowych nawyków, takich jak długotrwałe siedzenie, wpatrywanie się w ekrany urządzeń elektronicznych, zrywanie kontaktu ze znajomymi, zajmowanie się kompulsywnymi myślami lub zaniedbywanie własnych pasji. Teraz już wiesz, że takie zachowania niosą ze sobą poważne konsekwencje. Pamiętaj, że to, na co zwracasz uwagę, rośnie w siłę, a to, co ignorujesz, traci swoją moc. Skup się na pokarmach i praktykach, które kochasz – dzięki nim zadbasz o własne zdrowie.

Nie zbaczaj z kursu

Jak należy traktować ideę „oszukiwania”? Moi pacjenci często zadają mi to pytanie – martwią się perspektywą złamania zasad i zjedzenia czegoś „zakazanego”. W stosunku do zdrowego odżywiania coś takiego jak „oszukiwanie” po prostu nie istnieje. Pamiętaj, że nic nie jest zakazane. Możesz wybrać wszystko, co chcesz. Po między rezygnacją z konsumpcji jakiegoś pokarmu ze względów zdrowotnych a przestrzeganiem sztywnego zakazu istnieje wyraźna różnica. Pierwsze działanie wynika z wolności wyboru, a drugie jest formą uwięzienia. Nie przekazę ci żadnych praw, które nakazywałyby ci takie, a nie inne żywienie. Nie musisz odczuwać wstydu. Myśl jedynie o własnym zdrowiu. Skoro chcesz czuć się wspaniale, powinieneś pragnąć jeść to, co ci służy. Konsumpcja produktów, które obniżają twoje samopoczucie, nie jest zakazana – ich wyeliminowanie jest po prostu racjonalne.

Od czasu do czasu będziesz chciał zrobić coś innego. Może to być spowodowane zwykłą pokusą, presją kolegów, tradycją, rytuałem, przyzwyczajeniem, okazją, sytuacją rodzinną lub znanym każdemu hedonizmem. Czasami zdarzy ci się spożyć produkt,

który wywoła w tobie niepożądane reakcje. Zapewne po pewnym czasie będziesz żałować swojej decyzji. Z drugiej strony zdobyta wiedza będzie miała duży wpływ na postrzeganie takich sytuacji. Twój wybór jest teraz bardziej świadomy – obecnie nie jesz przypadkowych posiłków, które zdarzało ci się spożywać, zanim poznałeś oddziaływanie danych produktów na funkcjonowanie twojego ciała. Choć możesz zdecydować się na kęs czegoś o charakterze zapalnym, dzięki posiadanej wiedzy zdajesz sobie sprawę, jak zareaguje twój organizm. Być może czasami uznasz, że zjedzenie czegoś mniej wartościowego będzie tego warte. *Decyzja należy tylko do ciebie.*

W miarę nabierania sił możesz zauważyć, że twój organizm nie reaguje źle na niezbyt zdrowe potrawy, pod warunkiem że nie spożywasz ich zbyt często. Niewykluczone, że na pewnym etapie kawałek tortu urodzinowego lub kilka chipsów nie rzuci cię na kolana. Ta świadomość może ci się przydać. Staraj się trzymać dyscyplinę. Częste robienie wyjątków żywieniowych może odwrócić twoją uwagę od słuchania wewnętrznego głosu własnego ciała. W konsekwencji, kiedy zaczniesz odwracać się od swojego planu, stan twojego zdrowia może się pogorszyć. Jeśli staniesz się nieostrożny, w pewnym momencie spostrzeżesz, że dawne objawy powróciły – niewykluczone, że tym razem nie uda ci się szybko zidentyfikować pokarmów, które ci szkodzą.

Aby uniknąć tego losu, przez cały czas bądź *świadomy* swoich wyborów. To najważniejszy element mojego programu. Postępuj w ten sposób za każdym razem, gdy będziesz musiał podjąć jakąś decyzję dotyczącą żywienia, snu, poziomu stresu, przyjmowania pozycji siedzącej, częstotliwości wpatrywania się w ekran urządzenia elektronicznego lub życia towarzyskiego. Zwracaj baczność na sygnały płynące z wnętrza twojego ciała. Pamiętaj, że każdy kęs pożywienia i każde wykonywane działanie ma znaczący

wpływ na twoje zdrowie. Biorąc pod uwagę wszystkie wybory, których dokonujesz w ciągu dnia, decyzje dotyczące żywienia znajdują się pod twoją największą kontrolą.

Wcale nie musisz jeść czegoś, co ci szkodzi. Jeśli wszyscy wokół spożywają niezdrowe potrawy bądź ktoś lub coś – rodzina, znajomi, tradycja – każe ci to zrobić, nie podejmuj walki. Po prostu powiedz grzeczne „nie” i zajmij się innymi czynnościami, takimi jak rozmowa, zabawa i tak dalej.

Choć z początku może się to wydawać niemożliwe, nie poddawaj się. Sam przez to przeszedłem. Być może w głowie legną ci się myśli typu: „Nie mogę *zrezygnować* ze świątecznych ciasteczek! Nie potrafię oprzeć się zapachowi ciasta pieczonego na Święto Dziękczynienia! Co zrobić, gdy wszyscy chcą zamówić pizzę? To przecież jej urodziny/wesele/przyjęcie z okazji ukończenia studiów! Muszę spróbować tortu! Cukierki na Halloween są koniecznością, prawda?”.

Pamiętaj, że takie myśli to tylko echa dawnych nawyków. Wcale nie musisz jeść halloweenowych cukierków, podobnie jak innych tego typu produktów. Powinieneś już o tym wiedzieć. Nie oznacza to wcale, że nie *możesz* ich spróbować – po prostu *nie musisz* tego robić. Kiedy znasz reakcje własnego ciała, potrafisz odpowiedzieć na pojawiające się wątpliwości w sposób bardziej racjonalny, spokojny i przekonujący. Jeśli kiedykolwiek poczujesz przemożną pokusę, pomyśl o zgromadzonej wiedzy. Kiedy doświadczysz niepokoju i deprywacji, przypomnij sobie następującą prawdę: konsumpcja pokarmów, które sprzyjają zdrowiu, nie jest wyrzeczeniem. To zdanie przyniesie ci wolność.

Spożywanie odżywczych pokarmów daje ci wolność, ponieważ dzięki temu

.....

Konsumpcja pokarmów,
które sprzyjają zdrowiu,
nie jest wyrzeczeniem.

.....

każdego ranka budzisz się z dobrym samopoczuciem, wolny od mgły mózgowej, problemów trawiennych, bólów mięśni i stawów oraz uprzykrzających życie symptomów chorób chronicznych. Kiedy poprawia się twoje zdrowie, każdy aspekt twojego życia staje się lepszy. Możesz uwolnić się od stanu zapalnego, co jest znacznie ważniejsze niż przyjemność czerpana ze spożywania niezdrowych produktów. Jedzenie, które twoje ciało uwielbia, powinno stać się twoim nowym smakołykiem.

Powtórna eliminacja

Życie ulega przemianom, podobnie jak ciało, zdrowie, biochemia i bioindywidualność; wszystkie wymienione aspekty mają charakter dynamiczny. Choć u niektórych osób nietolerancje nie ulegają zmianom, zawsze mogą pojawiać się nowe, co sprawia, że stan zapalny pogłębia się. Być może nawet nie zauważysz, że za jakiś czas znowu zaczniesz odczuwać stres i wracać do złych nawyków. Problemy zdrowotne mogą pojawiać się również pomimo wysiłków, które podejmujesz. Istnieje wiele chorobotwórczych czynników, nad którymi nie mamy żadnej kontroli – i właśnie to powinno skłaniać nas do jeszcze większej dbałości o własne zdrowie. Powinniśmy podejmować decyzje, które przyniosą najlepsze rezultaty. Przede wszystkim musimy jednak słuchać własnego ciała.

Zwracanie uwagi na informacje, które przekazuje nam ciało, to doskonały sposób na dowiedzenie się, w jakim stanie znajduje się nasze zdrowie. Metoda ta sprawdzi się w szczególności w stresujących sytuacjach oraz w chwilach, gdy przechodzimy przemiany hormonalne, na przykład w trakcie ciąży, menopauzy lub andropauzy (ta ostatnia wiąże się ze zmniejszeniem ilości testosteronu). Jeśli kiedykolwiek zauważysz, że przestałeś wsłuchiwać się w swoje

ciało – może się to zdarzyć, gdy będziesz zajęty lub przeciążony obowiązkami i zapomnisz o dbaniu o siebie – pamiętaj, że powinieś wrócić do tego zwyczaju. Uważnie przypatruj się swemu ciału zawsze, gdy doświadczasz stresu. Czy w twoim życiu pojawiło się coś, co kiedyś wywoływało u ciebie stany zapalne? Ludzki organizm zmienia się. Czas wpływa na nas wszystkich. Możemy określić, w którym miejscu spektrum zaburzeń zapalnych znajdujemy się danego dnia, ale po pewnym czasie ulegnie to zmianie.

Jeśli poczujesz taką potrzebę, zawsze możesz powrócić do programu eliminacji, aby zredukować stan zapalny wywołany przez czynniki stresogenne. W takiej sytuacji powinieś na nowo wypełnić kwestionariusz zamieszczony w rozdziale 2. Twoje objawy mogą być podobne lub zupełnie inne niż za pierwszym razem. Być może kiedyś miałeś problemy z trawieniem, stawami i mięśniami, a teraz zmagasz się z trudnościami dotyczącymi umysłu lub układu hormonalnego. Jeśli tak jest, powinieś jeszcze raz przejść przez program korekcji lub eliminacji, aby na nowo uwolnić się od stanu zapalnego.

Istnieją także inne powody, dla których dobrze jest powrócić do fazy eliminacji. Warto korzystać z tego narzędzia, gdy chcemy sprawdzić, jak wpływa na nas nowy rodzaj pożywienia lub dieta, której wcześniej nie stosowaliśmy. Dzięki temu można z łatwością przetestować, czy podejmujemy dobre decyzje. Możesz wracać do zaprezentowanego w książce programu za każdym razem, gdy zmieniasz lub ulepszasz swoje nawyki.

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że już nigdy nie będziesz musiał korzystać z programu eliminacji, ponieważ potrafisz stosować metody zapobiegające stanom zapalnym. Wiesz, które pokarmy i działania dobrze na ciebie wpływają. Zachęcam cię także do skorzystania z usług specjalisty medycyny funkcjonalnej, który stworzy dla ciebie jeszcze bardziej spersonalizowany program,

dzięki któremu poradzisz sobie z trudnymi do wyjaśnienia dolegliwościami.

Jak się dzisiaj czujesz?

Po czterech lub ośmiu tygodniach stosowania metod przeciwdziałających stanom zapalnym oraz dzięki ostrożnemu przywracaniu niektórych pokarmów do jadłospisu z pewnością czujesz się dużo lepiej niż wcześniej. Oceńmy zaszłą w tobie zmianę. Zadań sobie następujące pytania:

- Jaki jest twój poziom energii?
- Jak intensywny ból odczuwasz?
- Jak śpisz?
- Czy masz problemy z koncentracją?
- Jak oceniasz swoje trawienie?
- Co zmieniło się w twoim życiu po zastosowaniu opisanych w tej książce metod?

Przypomnij sobie osiem najgorszych objawów, które zapisałś na stronie 65. Jaką listę sporządziłbyś dzisiaj? Czy cokolwiek by na niej zostało? Jeśli byłaby pusta – gratulacje! Jeśli rozwiązałeś większość swoich problemów, nie ustawaj w wysiłkach. Testuj swoje ciało, eksperymentuj i wsłuchuj się w wiadomości, które ci ono wysyła. Pozbycie się poważnych dolegliwości zdrowotnych wymaga dużo czasu, ale pamiętaj, że jesteś na dobrej drodze. Jeśli zastanowisz się nad pozytywnymi zmianami, jakie zaszły w twoim życiu, będziesz miał więcej motywacji, aby korzystać z nowo zdobytej wiedzy i realizować swój plan.

Warto także powrócić do rozdziału 2. i na nowo wypełnić kwestionariusze – szczególnie te, w których uzyskałeś najwięcej

punktów. Z pewnością zmniejszyłeś swój stan zapalny i dowiedziałeś się, które produkty spożywcze go wzmagają; uzyskany wynik będzie w związku z tym znacznie niższy. Ponowne wypełnienie kwestionariusza spektrum zaburzeń zapalnych pomoże ci dokładnie ocenić, jak wiele pozytywnych zmian zaszło w twoim ciele oraz jak bardzo udało ci uwolnić od stanów zapalnych i chorób chronicznych. Jest co świętować!

Podążasz już pożądaną ścieżką, ale co możesz zrobić, żeby na niej pozostać? Wyrzucenie z jadłospisu produktów prozapalnych rozjaśniło twój umysł i zmniejszyło twoje skłonności do uzależniania się od jedzenia. Porzucenie prozapalnych nawyków pozwoliło ci pozbyć się wielu objawów stanu zapalnego, uzdrowić swój umysł i i odbudować relację z własnym ciałem. Usunięcie z diety produktów sprzyjających zapaleniu sprawiło, że twoje ciało odnowiło się, a jelita i hormony powróciły do stanu równowagi. Być może nie czujesz się jeszcze w stu procentach zdrowy, ale to nic złego. Niektórzy ludzie potrzebują nawet pół roku, aby pozbyć się objawów stanu zapalnego. Wiele osób borykających się z chronicznymi problemami zdrowotnymi musi odczekać nawet dwa lata po wprowadzeniu istotnych zmian w stylu życia, aby ich zdrowie uległo znacznej i trwałej poprawie. Dobrostan to uświęcona podróż, więc bądź cierpliwy i wyrozumiały wobec siebie. Zwracaj uwagę na stan swojego umysłu i uczucia dotyczące twojego ciała oraz jedzenia. Wszystko to stanowi część procesu odzyskiwania życiowej równowagi.

To ostatni rozdział tej książki, ale jest on także początkiem nowego rozdziału w twoim życiu. Wypracowany przez ciebie plan przeciwdziałania stanom zapalnym pomógł ci wprowadzić zmiany na podstawie informacji, które są właściwe tylko dla twojego organizmu. Trzymaj się tego, co uwielbia twoje ciało, żyj według schematu, który dla siebie stworzyłeś, traktuj z szacunkiem

zdobytą wiedzę, unikaj wszystkiego, co cię krzywdzi, i obserwuj, jak twoje zdrowie się poprawia.

W twoim posiadaniu znajduje się mapa, dzięki której możesz spoglądać w przyszłość z ekscytacją. Nie jesteś już na diecie. Wiesz, co uwielbia twoje ciało, i czego potrzebuje, aby rozkwiąć. Nie jesteś już osobą, która stosuje określony jadłospis, ale twórcą własnego dobrostanu. Znasz swoje ciało lepiej, niż ktokolwiek inny mógłby je poznać – szczególnie teraz, gdy potrafisz się w nie wsłuchiwać.

Podziękowania

Chciałbym podziękować mojej rodzinie: Amber, Solomonowi i Shiloh. Uwielbiam Was. Moje serce zawsze jest z Wami. Powierzam Wam każdy mój oddech.

Dziękuję mojemu zespołowi: Andrei, Ashley, Yvette, Emily i Janice. Jesteście częścią mojej rodziny i moimi najbliższymi przyjaciółkami. Dziękuję za Wasze oddanie i uwagę poświęcaną pacjentom, na których tak bardzo nam zależy.

Dziękuję moim pacjentom – pozwoliliście mi być częścią Waszej zdrowotnej podróży. Traktuję moją rolę z pełną powagą. Służenie Wam jest najwyższym zaszczytem.

Dziękuję Heather, Megan, Marian, Michaelowi i całemu zespołowi Avery and Waterbury: Jesteście najlepszymi współpracownikami, jakich można sobie wymarzyć. Dziękuję za Waszą wiarę w wydanie niniejszej książki.

Dziękuję Ewie: Praca nad tą książką była wyrazem naszej miłości. Dziękuję, że wybrałaś się ze mną w tę podróż.

Dziękuję Jasonowi, Colleen i zespołowi MindBodyGreen: Zrobiliście dla mnie tak wiele. Przez te wszystkie lata udzielaliście mi głosu. Jestem Wam dozgonnie wdzięczny.

Dziękuję Elise, Gwyneth, Kiki i zespołowi Goop: Jestem Wam niezmiennie wdzięczny. Dziękuję za to, że daliście mi szansę na podzielenie się moją miłością ze światem.

Dziękuję doktor Terry Wahls, doktorowi Alejandrowi Jungerowi, doktorowi Joshowi Axe i Melissie Hartwig: jesteście moimi bohaterami, mentorami i przyjaciółmi.

Dziękuję Lee, Jasonowi, Edowi i zespołowi Amplify: jesteście moimi nauczycielami, przyjaciółmi i głównymi współpracownikami.

Na końcu chciałbym podziękować wszystkim osobom zajmującym się medycyną funkcjonalną i pielęgnacją zdrowia: Wasza praca zmienia świat.

Przypisy

Wstęp

1. Centers for Disease Control and Prevention, „Chronic Diseases in America” infographic, <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/chronic-diseases.htm>.
2. Centers for Disease Control and Prevention, Division for Heart Disease and Stroke Prevention Heart Disease Fact Sheet, https://www.cdc.gov/dhbsp/data_statistics/fact_sheets/fs_heart_disease.htm.
3. World Health Organization Cancer Fact Sheet, <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>.
4. American Autoimmune Related Diseases Association Autoimmune Disease Statistics, <https://www.aarda.org/news-information/statistics/>.
5. Andy Menke et al., „Prevalence of and Trends in Diabetes Among Adults in the United States, 1988–2012,” JAMA 314, no. 10 (September 2015): 1021–29. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2434682>.
6. National Institute of Mental Health, Mental Health Information Statistics, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-mental-illness-ami-amongusadults.shtml>.
7. Centers for Disease Control and Prevention Morbidity and Mortality Weekly Report, <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/wr/mm6630a6.htm>.

8. C. Pritchard, A. Mayers, and D. Baldwin, „Changing Patterns of Neurological Mortality in the 10 Major Developed Countries—1979–2010,” *Public Health* 127, no. 4 (April 2013): 357–68; doi: 10.1016/j.puhe.2012.12.018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23601790>.
9. Centers for Disease Control and Prevention Autism Spectrum Disorder Data and Statistics, <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/data.html>.
10. Irene Papanicolas, Liana R. Woskie, and Ashish K. Jha, „Health Care Spending in the United States and Other High-Income Countries.” *JAMA* 319, no. 10 (March 13, 2018): 1024–39; <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2674671>.
11. Lisa Giron, Scott Glover, and Doug Smith, „Drug Deaths Now Outnumber Traffic Fatalities in U.S., Data Show,” *Los Angeles Times*, September 17, 2011; <http://articles.latimes.com/2011/sep/17/local/lamedrugs-epidemic-20110918>.
12. Kelly Adams, Martin Kohlmeier, and Steven Zeisel, „Nutrition Education in U.S. Medical Schools: Latest Update of a National Survey,” *Academic Medicine* 85, no. 9 (September 2010): 1537–42; <https://www.aamc.org/download/451374/data/nutritioneducationinusmedschools.pdf>.
13. Kelly M. Adams, W. Scott Butsch, and Martin Kohlmeier, „The State of Nutrition Education at US Medical Schools,” *Journal of Biomedical Education* 2015 (2015), Article ID 357627, 7 pages; <http://dx.doi.org/10.1155/2015/357627>, <https://www.hindawi.com/journals/jbe/2015/357627/>.
14. M. Castillo et al., „Basic Nutrition Knowledge of Recent Medical Graduates Entering a Pediatric Residency Program,” *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 28, no. 4 (November 2016): 357–61; doi: 10.1515/ijamh-2015-0019, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26234947>.

15. Walter C. Willett et al., „Prevention of Chronic Disease by Means of Diet and Lifestyle Changes,” in Dean T. Jamison et al., eds., *Disease Control Priorities in Developing Countries*, 2nd ed. (Washington DC: World Bank Publication, 2006); <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK11795/>.

Rozdział pierwszy. Przewiduj

1. L. Cordain et al., „Origins and Evolution of the Western Diet: Health Implications for the 21st Century,” *American Journal of Clinical Nutrition* 81, no. 2 (February 2005): 341–54; doi: 10.1093/ajcn.81.2.341, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15699220>.
2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, *Adrenal Insufficiency & Addison’s Disease*, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/adrenal-insufficiency-addisons-disease>.
3. O. Mocan and D. L. Dumitraşcu, „The Broad Spectrum of Celiac Disease and Gluten Sensitive Enteropathy,” *Clujul Medical* 89, no. 3 (2016): 335–42; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27547052>.
4. E. A. Jeong et al., „Ketogenic Diet-Induced Peroxisome Proliferator-Activated Receptor γ Activation Decreases Neuroinflammation in the Mouse Hippocampus After Kainic Acid-Induced Seizures,” *Experimental Neurology* 232, no. 2 (December 2011): 195–202; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21939657>.
5. J. Tam et al., „Role of Adiponectin in the Metabolic Effects of Cannabinoid Type 1 Receptor Blockade in Mice with Diet- Induced Obesity,” *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism* 306, no. 4 (February 15, 2014): E457–68; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24381003>.

Rozdział trzeci. Wprowadź

1. Luana Cassandra Breitenbach Barroso Coelho et al. „Lectins, Interconnecting Proteins with Biotechnological/Pharmacological and Therapeutic Applications,” *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2017; doi: 10.1155/2017/1594074; <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2017/1594074/>.
2. Lloyd A. Horrocks and Young K. Yeo, „Health Benefits of Docosahexaenoic Acid (DHA),” *Pharmacological Research* 40, no. 3 (September 1999): 211–25; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1043661899904954>.
3. Kathleen A. Page et al., „Medium-Chain Fatty Acids Improve Cognitive Function in Intensively Treated Type 1 Diabetic Patients and Support in Vitro Synaptic Transmission During Acute Hypoglycemia,” *American Diabetes Association* 58, no. 5 (May 2009): 1237–44; <http://diabetes.diabetesjournals.org/content/58/5/1237.short>.
4. Puci- Lene Lai et al., „Neurotrophic Properties of the Lion’s Mane Medicinal Mushroom, *Herichium erinaceus* (Higher Basidiomycetes) from Malaysia,” *International Journal of Medicinal Mushrooms* 15, no. 6 (2013): 539–54; <http://www.dl.begellhouse.com/journals/708ae68d64b17c52,034eeb045436a171,750a15ad12ae25e9.html>.
5. R. Katzenschlager et al., „*Mucuna pruriens* in Parkinson’s Disease: A Double Blind Clinical and Pharmacological Study,” *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* 75, no. 12 (2004): 1672–77; <http://jnnp.bmj.com/content/75/12/1672>.
6. Ghazala Hussian and Bala V. Manyam, „*Mucuna pruriens* Proves More Effective Than LDOPA in Parkinson’s Disease Animal Model,” *Phytotherapy Research* 11, no. 6 (September 1997): 419–23; [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/\(SICI\)1099-1573\(199709\)11:6%3C419::AID-PTR120%3E3.0.CO;2Q/full](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/(SICI)1099-1573(199709)11:6%3C419::AID-PTR120%3E3.0.CO;2Q/full).

7. Chizuru Konagai et al., „Effects of Krill Oil Containing n3 Polyunsaturated Fatty Acids in Phospholipid Form on Human Brain Function: A Randomized Controlled Trial in Healthy Elderly Volunteers,” *Clinical Interventions in Aging* 8 (September 2013): 1247–57; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3789637/>.
8. Parris Kidd, „Integrated Brain Restoration After Ischemic Stroke—Medical Management, Risk Factors, Nutrients, and Other Interventions for Managing Inflammation and Enhancing Brain Plasticity,” *Alternative Medicine Review: A Journal of Clinical Therapeutic* 14, no. 1 (April 2009): 14–35; https://www.researchgate.net/publication/24275478_Integrated_Brain_Restoration_after_Ischemic_Stroke_-_Medical_Management_Risk_Factors_Nutrients_and_other_Interventions_for_Managing_Inflammation_and_Enhancing_Brain_Plasticity.
9. Tracy K. McIntosh et al. „Magnesium Protects Against Neurological Deficit After Brain Injury,” *Brain Research* 482, no. 2 (March 1989): 252–60; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0006899389911888>.
10. Inna Slutsky et al., „Enhancement of Learning and Memory by Elevating Brain Magnesium,” *Neuron* 65, no. 2 (January 2010): 165–77; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0896627309010447>.
11. Laura D. Baker et al., „Effects of Aerobic Exercise on Mild Cognitive Impairment: A Controlled Trial,” *Archives of Neurology* 67, no. 1 (January 2010): 71–79; <https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/799013>.
12. Stanley J. Colcombe et al., „Aerobic Exercise Training Increases Brain Volume in Aging Humans,” *The Journals of Gerontology: Series A* 61, no. 11 (November 2006): 1166–70; <https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/61/11/1166/630432/Aerobic-Exercise-Training-Increases-Brain-Volume>.

13. Dietmar Benke et al., „GABAA Receptors as in Vivo Substrate for the Anxiolytic Action of Valerenic Acid, a Major Constituent of Valerian Root Extracts,” *Neuropharmacology* 56, no. 1 (January 2009): 174–81; <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0028390808001950>.
14. E. J. Huang and L. F. Reichardt, „Neurotrophins: Roles in Neuronal Development and Function,” *Annual Review of Neuroscience* 24 (March 2001): 677–736; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11520916>.
15. Karl Obrietan, Xiao-Bing Gao, and Anthony N. van den Pol, „Excitatory Actions of GABA Increase BDNF Expression via a MAPK-CREB-Dependent Mechanism—A Positive Feedback Circuit in Developing Neurons,” *Journal of Neurophysiology* 88, no. 2 (August 2002): 1005–15; <https://www.physiology.org/doi/abs/10.1152/jn.2002.88.2.1005>.
16. Pirjo Komulainen et al., „BDNF Is a Novel Marker of Cognitive Function in Ageing Women: The DR’s EXTRA Study,” *Neurobiology of Learning and Memory* 90, no. 4 (November 2008): 596–603; <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1074742708001287>.
17. S. Parvez et al., „Probiotics and Their Fermented Food Products Are Beneficial for Health,” *Journal of Applied Microbiology* 100, no. 6 (June 2006): 1171–85; <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2672.2006.02963.x/full>.
18. S. Salminen, E. Isolauri, and E. Salminen, „Clinical Uses of Probiotics for Stabilizing the Gut Mucosal Barrier: Successful Strains and Future Challenges,” *Antonie van Leeuwenhoek* 70, no. 2–4 (October 1996): 347–58; <https://link.springer.com/article/10.1007%2FBF00395941?LI=true>.
19. L. J. Fooks and G. R. Gibson, „Probiotics as Modulators of the Gut Flora,” *British Journal of Nutrition* 88, no. S1 (September 2002): s39–s49; <https://www.cambridge.org/core/journals/>

- british-journal-of-nutrition/article/probiotics-asmodulators-of-the-gut-flora/0ECB99C9BCC4A6217AA70A51471E3BBA.
20. P. Newsholme, „Why Is L-Glutamine Metabolism Important to Cells of the Immune System in Health, Postinjury, Surgery or Infection?,” *The Journal of Nutrition* 131, Supp. 9 (September 2001): 2515S–2522S; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11533304>.
 21. Zhao- Lai Dai et al., „L-Glutamine Regulates Amino Acid Utilization by Intestinal Bacteria,” *Amino Acids* 45, no. 3 (September 2013): 501–12; <https://link.springer.com/article/10.1007/s00726-012-1264-4>.
 22. L. Langmead et al., „Antioxidant Effects of Herbal Therapies Used by Patients with Inflammatory Bowel Disease: An in Vitro Study,” *Alimentary Pharmacology and Therapeutics* 16, no. 2 (February 2002): 197–205; <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2036.2002.01157.x/full>.
 23. Marta González-Castejón, Francesco Visioli, and Arantxa Rodríguez-Casado, „Diverse Biological Activities of Dandelion,” *Nutrition Reviews* 70, no. 9 (September 1, 2012): 534–47; <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article-abstract/70/9/534/1835513>.
 24. Marzieh Soheili and Kianoush Khosravi-Darani, „The Potential Health Benefits of Algae and Micro Algae in Medicine: A Review on *Spirulina platensis*,” *Current Nutrition and Food Science* 7, no. 4 (November 2011): 279–85; <http://www.ingentaconnect.com/contentone/ben/cnf/2011/00000007/00000004/art00007>.
 25. Ludovico Abenavoli et al., „Milk Thistle in Liver Diseases: Past, Present, Future,” *Phytotherapy Research* 24, no. 10 (October 2010): 1423–32; <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ptr.3207/full>.
 26. Janice Post- White, Elena J. Ladas, and Kara M. Kelly, „Advances in the Use of Milk Thistle (*Silybum marianum*),” *Integrative Cancer*

- Therapies 6, no. 2 (June 2007): 104–109; <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1534735407301632>.
27. P. Ranasinghe et al., „Efficacy and Safety of ‘True’ Cinnamon (*Cinnamomum zeylanicum*) as a Pharmaceutical Agent in Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis,” *Diabetic Medicine* 29, no. 12 (December 2012): 1480–92; <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-5491.2012.03718.x/full>.
28. Haou-Tzong Ma, Jung-Feng Hsieh, and Shui-Tein Chen, „Anti-Diabetic Effects of *Ganoderma lucidum*,” *Phytochemistry* 114 (June 2015): 109–13; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031942215000837>.
29. L. Liu et al., „Berberine Suppresses Intestinal Disaccharidases with Beneficial Metabolic Effects in Diabetic States, Evidences from in Vivo and in Vitro Study,” *Naunyn-Schmiedeberg's Archives of Pharmacology* 381, no. 4 (April 2010): 371–81; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20229011>.
30. Jun Yin, Huili Xing, and Jianping Ye, „Efficacy of Berberine in Patients with Type 2 Diabetes,” *Metabolism* 57, no. 5 (May 2008): 712–17; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2410097/>.
31. Noriko Yamabe et al., „Matcha, a Powdered Green Tea, Ameliorates the Progression of Renal and Hepatic Damage in Type 2 Diabetic OLETF Rats,” *Journal of Medicinal Food* 12, no. 4 (September 2009): 714–21; <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/jmf.2008.1282>.
32. J. Larner, „D-Chiro-Inositol—Its Functional Role in Insulin Action and Its Deficit in Insulin Resistance,” *International Journal of Experimental Diabetes Research* 3, no. 1 (2002): 47–60; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11900279>.
33. F. Brighenti et al., „Effect of Neutralized and Native Vinegar on Blood Glucose and Acetate Responses to a Mixed Meal in Healthy Subjects,” *European Journal of Clinical Nutrition* 49, no. 4 (April

- 1995): 242–47; C. S. Johnston, C. M. Kim, and A. J. Buller, „Vinegar Improves Insulin Sensitivity to a High- Carbohydrate Meal in Subjects with Insulin Resistance or Type 2 Diabetes,” *Diabetes Care* 27, no. 1 (January 2004): 281–82; C. S. Johnston et al., „Examination of the Antiglycemic Properties of Vinegar in Healthy Adults,” *Annals of Nutrition & Metabolism* 56, no. 1 (2010): 74–79; H. Liljeberg and I. Björck, „Delayed Gastric Emptying Rate May Explain Improved Glycaemia in Healthy Subjects to a Starchy Meal with Added Vinegar,” *European Journal of Clinical Nutrition* 52, no. 5 (May 1998): 368–71; M. Leeman, E. Ostman, and I. Björck, „Vinegar Dressing and Cold Storage of Potatoes Lowers Postprandial Glycaemic and Insulinaemic Responses in Healthy Subjects,” *European Journal of Clinical Nutrition* 59, no. 11 (November 2005): 1266–71; Nilgün H. Budak et al., „Functional Properties of Vinegar,” *Journal of Food Science* 79, no. 5 (May 2014): R757–R764.
34. El Petsiou et al., „Effect and Mechanisms of Action of Vinegar on Glucose Metabolism, Lipid Profile and Body Weight,” *Nutrition Reviews* 72, no. 10 (October 2014): 651–61; Brighenti et al., „Effect of Neutralized and Native Vinegar on Blood Glucose and Acetate Responses to a Mixed Meal in Healthy Subjects”; Andrea M. White and Carol S. Johnston, „Vinegar Ingestion at Bedtime Moderates Waking Glucose Concentrations in Adults with Well-Controlled Type 2 Diabetes,” *Diabetes Care* 30, no. 11 (November 2007): 2814–15.
35. T. Wolfram and F. Ismail- Beigi, „Efficacy of High-Fiber Diets in the Management of Type 2 Diabetes Mellitus,” *Endocrine Practice* 17, no. 1 (January– February 2011): 132–42; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20713332>.
36. C. L. Broadhurst and P. Domenico, „Clinical Studies on Chromium Picolinate Supplementation in Diabetes Mellitus—A Review,”

- Diabetes Technology & Therapeutics 8, no. 6 (December 2006): 677–87; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17109600>.
37. R. E. Booth, J. P. Johnson, and J. D. Stockand, „Aldosterone,” *Advanced Physiological Education* 26, no. 1–4 (December 2002): 8–20; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11850323>.
38. Z. Lu et al., „An Evaluation of the Vitamin D3 Content in Fish: Is the Vitamin D Content Adequate to Satisfy the Dietary Requirement for Vitamin D?,” *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology* 103, no. 3–5 (March 2007): 642–44; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960076006003955>.
39. Joseph L. Mayo, „Black Cohosh and Chasteberry: Herbs Valued by Women for Centuries,” *Clinical Nutrition Insights* 6, no. 15 (1998): 1–3; <https://pdfs.semanticscholar.org/dcc5/37a8da60cde7b0f5cecb701c2e161b62ac88.pdf>.
40. N. Singh et al., „Withania Somnifera (Ashwagandha), a Rejuvenating Herbal Drug Which Enhances Survival During Stress (an Adaptogen),” *International Journal of Crude Drug Research* 20, no. 1 (1982): 29–35; <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/13880208209083282>.
41. Lakshmi-Chandra Mishra, Betsy B. Singh, and Simon Dagenais, „Scientific Basis for the Therapeutic Use of Withania somnifera (Ashwagandha): A Review,” *Alternative Medicine Review* 5, no. 4 (2000): 334–46; <https://kevaind.org/download/Withania%20somnifera%20in%20Thyroid.pdf>.
42. L. Schäfer and K. Kragballe, „Supplementation with Evening Primrose Oil in Atopic Dermatitis: Effect on Fatty Acids in Neutrophils and Epidermis,” *Lipids* 26, no. 7 (1991): 557–60; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1943500>.
43. Eric D. Withee et al., „Effects of MSM on Exercise-Induced Muscle and Joint Pain: A Pilot Study,” *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 12, Supp. 1 (2015): P8, <https://www>.

- ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4595302/; P. R. Usha and M. U. Naidu, „Randomised, Double- Blind, Parallel, Placebo-Controlled Study of Oral Glucosamine, Methylsulfonylmethane and Their Combination in Osteoarthritis,” *Clinical Drug Investigation* 24, no. 6 (2004): 353–63, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17516722>; Marie van der Merwe and Richard J. Bloomer, „The Influence of Methylsulfonylmethane on Inflammation- Associated Cytokine Release Before and Following Strenuous Exercise,” *Journal of Sports Medicine*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5097813/>.
44. G. S. Kelly, „The Role of Glucosamine Sulfate and Chondroitin Sulfates in the Treatment of Degenerative Joint Disease,” *Alternative Medicine Review: A Journal of Clinical Therapeutic* 3, no. 1 (February 1998): 27–39; <http://europepmc.org/abstract/med/9600024>.
45. Fredrikus G. J. Oosterveld et al., „Infrared Sauna in Patients with Rheumatoid Arthritis and Ankylosing Spondylitis,” *Clinical Rheumatology* 28 (January 2009): 29; <https://link.springer.com/article/10.1007/s10067-008-0977-y>.
46. Kevin P. Speer, Russell F. Warren, and Lois Horowitz, „The Efficacy of Cryotherapy in the Postoperative Shoulder,” *Journal of Shoulder and Elbow Surgery* 5, no. 1 (January–February 1996): 62–68; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1058274696800322>.
47. Barrie R. Cassileth and Andrew J. Vickers, „Massage Therapy for Symptom Control: Outcome Study at a Major Cancer Center,” *Journal of Pain and Symptom Management* 28, no. 3 (September 2004): 244–49; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0885392404002623>.

48. L. Kalichman, „Massage Therapy for Fibromyalgia Symptoms,” *Rheumatology International* 30, no. 9 (July 2010): 1151–57; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20306046>.
49. J. Manzanares, M. D. Julian, and A. Carrascosa, „Role of the Cannabinoid System in Pain Control and Therapeutic Implications for the Management of Acute and Chronic Pain Episodes,” *Current Neuroparmacology* 4, no. 3 (July 2006): 239–57, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2430692/>; A. Holdcroft et al., „A Multicenter Dose-Escalation Study of the Analgesic and Adverse Effects of an Oral Cannabis Extract (Cannador) for Postoperative Pain Management,” *Anesthesiology* 104, no. 5 (May 2006): 1040–46, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16645457>.
50. B. Richardson, „DNA Methylation and Autoimmune Disease,” *Clinical Immunology* 109, no. 1 (October 2003): 72–79; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14585278>.
51. Andrzej Sidor and Anna Gramza-Michalowska, „Advanced Research on the Antioxidant and Health Benefit of Elderberry (*Sambucus nigra*) in Food—A Review,” *Journal of Functional Foods* 18, Part B (October 2015): 941–58; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464614002400>.
52. Nicken Susanti, „Asthma Clinical Improvement and Reduction in the Number of CD4+ CD25+ foxp3+ Treg and CD4+ IL-10+ Cells After Administration of Immunotherapy House Dust Mite and Adjuvant Probiotics and/ or Nigella Sativa Powder in Mild Asthmatic Children,” *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences* 7, no. 3 (May–June 2013): 50–59; <http://www.iosrjournals.org/iosr-jdms/papers/Vol7-issue3/J0735059.pdf>.
53. B. Wang et al., „Neuroprotective Effects of Pterostilbene Against Oxidative Stress Injury: Involvement of Nuclear Factor Erythroid 2-Related Factor 2 Pathway,” *Brain Research* 1643 (July 15, 2016): 70–79; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27107941>.

54. T. Furuno and M. Nakanishi, „Kefiran Suppresses Antigen-Induced Mast Cell Activation,” *Biological and Pharmaceutical Bulletin* 35, no. 2 (2012): 178–83; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22293347>.
55. M. Hatori et al., „Time-Restricted Feeding Without Reducing Caloric Intake Prevents Metabolic Diseases in Mice Fed a High-Fat Diet,” *Cell Metabolism* 15, no. 6 (June 6, 2012): 848–60; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22608008>.

Rozdział czwarty. Zaczniij

1. S. Guyenet, „Grains and Human Evolution,” *Whole Health Source*, July 10, 2008; <http://wholehealthsource.blogspot.com/2008/07/grains-and-human-evolution.html>.
2. Oana Mocan and Dan L. Dumitraşcu, „The Broad Spectrum of Celiac Disease and Gluten Sensitive Enteropathy,” *Clujul Medical* 89, no. 3 (2016): 335–42; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4990427/>.
3. Jessica R. Biesiekierski and Julie Iven, „Non-Coeliac Gluten Sensitivity: Piecing the Puzzle Together,” *United European Gastroenterology Journal* 3, no. 2 (April 2015): 160–65; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4406911/>.
4. Jessica R. Jackson et al., „Neurologic and Psychiatric Manifestations of Celiac Disease and Gluten Sensitivity,” *Psychiatric Quarterly* 83, no. 1 (March 2012): 91–102; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3641836/>.
5. S. Lohi et al., „Increasing Prevalence of Coeliac Disease over Time,” *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 26, no. 9 (November 1, 2007): 1217–25; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17944736>.

6. David L. J. Freed, „Do Dietary Lectins Cause Disease?,” *BMJ* 318, no. 7190 (April 17, 1999): 1023–24; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1115436>.
7. Pedro Cuatrecasas and Guy P. E. Tell, „Insulin-Like Activity of Concanavalin A and Wheat Germ Agglutinin—Direct Interactions with Insulin Receptors,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 70, no. 2 (February 1973): 485–89; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC433288/>.
8. Tommy Jönsson et al., „Agrarian Diet and Diseases of Affluence—Do Evolutionary Novel Dietary Lectins Cause Leptin Resistance?,” *BMC Endocrine Disorders* 5 (December 10, 2005): 10; <https://bmccendocrdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6823510>.
9. J. L. Greger, „Nondigestible Carbohydrates and Mineral Bioavailability,” *The Journal of Nutrition* 129, no. 7 (July 1999): 1434S–1435S; doi: 10.1093/jn/129.7.1434S.
10. I. T. Johnson et al., „Influence of Saponins on Gut Permeability and Active Nutrient Transport in Vitro,” *The Journal of Nutrition* 116, no. 11 (November 1986): 2270–77; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3794833>.
11. Albano Beja-Pereira et al., „Gene-Culture Coevolution Between Cattle Milk Protein Genes and Human Lactase Genes,” *Nature Genetics* 35 (November 23, 2003): 311–13; <https://www.nature.com/articles/ng1263>.
12. S. Pal et al., „Milk Intolerance, Beta-Casein and Lactose,” *Nutrients* 7, no. 9 (August 31, 2015): 7285–97; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26404362>.
13. „New Studies Show Sugar’s Impact on the Brain, and the News Is Not Good,” *Forbes*, November 8, 2016; <https://www.forbes.com/sites/quora/2016/11/08/new-studies-show-sugars-impact-on-the-brain-and-the-news-is-not-good/#337151c1652d>.

14. „Latest SugarScience Research,” SugarScience, University of California, San Francisco; <http://sugarscience.ucsf.edu/latest-sugar-science-research.html#.WY4UllGGOkw>.
15. Julie Corliss, „Eating Too Much Added Sugar Increases the Risk of Dying with Heart Disease,” Harvard Health Blog, February 6, 2014; <https://www.health.harvard.edu/blog/eating-too-much-added-sugar-increases-the-risk-of-dying-with-heart-disease-201402067021>.
16. Kelly McCarthy, „Artificial Sweeteners Linked to Weight Gain over Time, Review of Studies Says,” ABC News, July 17, 2017; <http://abcnews.go.com/Health/artificial-sweeteners-weight-gain-time-review-studies/story?id=48676448>.
17. „Dietary Guidelines for Americans Shouldn’t Place Limits on Total Fats,” Tufts Now news release, June 23, 2015; <https://now.tufts.edu/news-releases/dietary-guidelines-americans-shouldn-t-place-limits-total-fat>.
18. Steven R. Gundry, „Abstract P354: Elevated Adiponectin and Tnf-alpha Levels Are Markers for Gluten and Lectin Sensitivity,” *Circulation* 129, Supp. 1 (2018): AP354; http://circ.ahajournals.org/content/129/Suppl_1/AP354.
19. T. Erik Mirkov et al., „Evolutionary Relationships Among Proteins in the Phytohemagglutinin-Arcelin- α Amylase Inhibitor Family of the Common Bean and Its Relatives,” *Plant Molecular Biology* 26, no. 4 (November 1994): 1103–13; <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00040692#page-1>.
20. Richard D. Cummings and Marilyn E. Etzler, „Antibodies and Lectins in Glycan Analysis,” in Ajit Varki et al., eds., *Essentials of Glycobiology*, 2nd ed. (Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Laboratory Press, 2009); <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK1919/>.

21. Steven R. Gundry, „Abstract P354: Elevated Adiponectin and Tnf- alpha Levels Are Markers for Gluten and Lectin Sensitivity,” *Circulation* 129, Suppl. 1 (2018): AP354; http://circ.ahajournals.org/content/129/Suppl_1/AP354.
22. Ibid.

Rozdział piąty. Eliminuj lub koryguj

1. Environmental Working Group Consumer Guides: www.ewg.org/foodnews/.
2. Keith M. Diaz et al., „Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Middle-Aged and Older Adults: A National Cohort Study,” *Annals of Internal Medicine* 167, no. 7 (October 3, 2017): 465–75; <http://annals.org/aim/article-abstract/2653704/patterns-sedentary-behavior-mortality-u-s-middle-aged-older-adults>.
3. Christina M. Puchalski, „The Role of Spirituality in Health Care,” *Baylor University Medical Center Proceedings* 14, no. 4 (October 2001): 352–57; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1305900>.
4. Ozden Dedeli and Gulten Kaptan, „Spirituality and Religion in Pain and Pain Management,” *Health Psychology Research* 1, no. 3 (September 2013): e29.
5. Gaétan Chevalier et al., „Earthing: Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth’s Surface Electrons,” *Journal of Environmental and Public Health* (January 12, 2012): 291541; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077/>.
6. „The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research,” Corporation for National and Community Service, 2007; https://www.nationalservice.gov/sites/default/files/documents/07_0506_hbr.pdf.
7. Jacqueline Howard, „Americans Devote More Than 10 Hours a Day to Screen Time, and Growing,” *CNN*, July 29, 2016; <https://www.cnn.com/2016/07/29/health/screen-time/index.html>.

- cnn.com/2016/06/30/health/americans-screen-time-nielsen/index.html.
8. Aviv Malkiel Weinstein, „Computer and Video Game Addiction—A Comparison Between Game Users and Non-Game Users,” *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36, no. 5 (June 2010): 268–76; <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/00952990.2010.491879>.
9. Victoria L. Dunckley, „Gray Matters: Too Much Screen Time Damages the Brain,” *Psychology Today*, February 27, 2014; <https://www.psychologytoday.com/blog/mental-wealth/201402/gray-matters-too-much-screen-time-damages-the-brain>.
10. „Prolonged Television Viewing Linked to Increased Health Risks,” *Harvard Gazette*, July 6, 2011; <http://news.harvard.edu/gazette/story/newsplus/prolonged-television-viewing-linked-to-increased-health-risks/>.
11. Julie Taylor, „Are Computer Screens Damaging Your Eyes?,” *CNN Health*, November 12, 2013; <http://www.cnn.com/2013/11/12/health/upwave-computer-eyes/index.html>.
12. Meg Aldrich, „Too Much Screen Time Is Raising Rate of Childhood Myopia,” *Keck School of Medicine of USC*, January 22, 2019; <http://keck.usc.edu/too-much-screen-time-is-raising-rate-of-childhood-myopia/>.
13. Joanne Cavanaugh Simpson, „Digital Disabilities—Text Neck, Cellphone Elbow—Are Painful and Growing,” *The Washington Post Health & Science*, June 13, 2016; https://www.washingtonpost.com/national/health-science/digital-disabilities-text-neck-cellphone-elbow-are-painful-and-growing/2016/06/13/df070c7c-0afd-11e6-a6b6-2e6de3695b0e_story.html?utm_term=.fad03116a6af.
14. Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (New York: W. W. Norton, 2011).
15. „Body Burden—The Pollution in Newborns: A Benchmark Investigation of Industrial Chemicals, Pollutants, and Pesticides in

- Human Umbilical Cord Blood,” Environmental Working Group, July 2005; <https://web.archive.org/web/20050716022737/http://www.ewg.org:80/reports/bodyburden2/execsumm.php>.
16. James W. Daily, Mini Yang, and Sunmin Park, „Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials,” *Journal of Medicinal Food* 19, no. 8 (August 2016): 717–29; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5003001>.
 17. J. Paul Hamilton et al., „Depressive Rumination, the Default-Mode Network, and the Dark Matter of Clinical Neuroscience,” *Biological Psychiatry* 78, no. 4 (August 15, 2015): 224–30; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4524294/>.
 18. Shimon Saphire-Berstein et al., „Oxytocin Receptor Gene (OXTR) Is Related to Psychological Resources,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 37 (September 13, 2011): 15118–122; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3174632/>.
 19. Lissa Rankin, „Scientific Proof That Negative Beliefs Harm Your Health,” *MindBodyGreen*, May 2013; <https://www.mindbodygreen.com/0-9690/scientific-proof-that-negative-beliefs-harm-your-health.html>.
 20. Quora, „This Is What Negativity Does to Your Immune System, and It’s Not Pretty,” *Forbes*, June 24, 2016; <https://www.forbes.com/sites/quora/2016/06/24/this-is-what-negativity-does-to-your-immune-system-and-its-not-pretty/#421d55e9173b>.
 21. Lisa R. Yanek et al., „Effect of Positive Well-Being on Incidence of Symptomatic Coronary Artery Disease,” *American Journal of Cardiology* 112, no. 8 (October 2013): 1120–25; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3788860/>.
 22. Angela K. Troyer, „The Health Benefits of Socializing,” *Psychology Today*, June 30, 2016; <https://www.psychologytoday.com>.

- com/blog/living-mild-cognitive-impairment/201606/the-health-benefits-socializing.
23. Eliene Augenbraun, „How Real a Risk Is Social Media Addiction?,” CBS News, August 22, 2014; <https://www.cbsnews.com/news/how-real-a-risk-is-social-media-addiction/>.
 24. Susan Greenfield, *Mind Change: How Digital Technologies Are Leaving Their Mark on Our Brains* (New York: Random House, 2015).
 25. Roxanne Nelson, „Higher Purpose in Life Tied to Better Brain Health,” Reuters, April 7, 2015; <http://www.reuters.com/article/us-stroke-risk-attitude-idUSKBN0MY25Q20150407>.

Rozdział siódmy. Przywróć

1. Isabel J. Skypala et al., „Sensitivity to Food Additives, Vaso- Active Amines and Salicylates: A Review of the Evidence,” *Clinical and Translational Allergy* 5 (2015): 34; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4604636/>.
2. Ibid.
3. Jessica R. Biesiekierski et al., „No Effects of Gluten in Patients with Self-Reported Non-Celiac Gluten Sensitivity After Dietary Reduction of Fermentable, Poorly Absorbed, Short-Chain Carbohydrates,” *Gastroenterology* 145, no. 2 (August 2013): 320–28.e3; [http://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085\(13\)007026/fulltext](http://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(13)007026/fulltext).
4. M. S. Baggish, E. H. Sze, and R. Johnson, „Urinary Oxalate Excretion and Its Role in Vulvar Pain Syndrome,” *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 177, no. 3 (September 1997): 507–11; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9322615>.

O AUTORZE

Doktor Will Cole, DC, IFMCP, wiodący ekspert w zakresie medycyny funkcjonalnej, ukończył Southern California University of Health Sciences. Odbył wiele szkoleń podyplomowych dotyczących dietytyki i praktyki leczenia funkcjonalnego. Za pośrednictwem kamery internetowej doktor Cole udziela porad ludziom z całego świata (www.drwillcole.com). Prowadzi również tradycyjną praktykę w Pittsburghu w stanie Pensylwania. Jego specjalnością jest badanie czynników leżących u podstaw rozwoju chorób przewlekłych i opracowywanie programów leczenia pacjentów cierpiących na schorzenia tarczycy, dolegliwości autoimmunologiczne, zaburzenia hormonalne oraz problemy natury trawiennej i nerwowej.

Doktor Cole został uznany za jednego z pięćdziesięciu najlepszych praktyków medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w Stanach Zjednoczonych. Ten częsty gość programów telewizyjnych wypowiada się w kwestiach związanych ze zdrowiem. Doktor Cole jest narodowym ekspertem od medycyny funkcjonalnej oraz instruktorem kursów oferowanych przez serwisy MindBodyGreen i Goop, dwa największe portale zajmujące się tematyką zdrowia na świecie. Ze współpracy z tymi stronami zrodziły się setki artykułów oraz popularne filmy instruktażowe. Doktor Cole napisał również wiele popularnych artykułów dla wydawnictw takich jak *Vogue*, *Bustle* i *Reader's Digest*.

Doktor Cole brał udział w wielu szkoleniach z zakresu nauk biologicznych – anatomii, fizjologii, patofizjologii, epidemiologii, histologii, chemii krwi, neurologii i farmakologii, a także konwencjonalnej diagnostyki medycznej, dietetyki klinicznej, ziołolecznictwa i szeroko pojętego poradnictwa. Bardziej interesuje go znalezienie przyczyn źródłowych rozwoju choroby niż leczenie objawów za pomocą leków. Doktor Cole za cel stawia sobie promocję zdrowia i optymalizację stylu życia poprzez zastosowanie naturalnych i nieinwazyjnych metod, takich jak terapia żywieniowa, wykorzystanie ziół, suplementów i technik zarządzania stresem oraz zmianę stylu życia.



Dr Will Cole jest światowej sławy ekspertem w dziedzinie medycyny funkcjonalnej. Ukończył Southern California University of Health Sciences. Jego specjalnością jest badanie czynników leżących u podstaw rozwoju chorób przewlekłych. Opracowuje również programy leczenia pacjentów ze schorzeniami tarczycy, dolegliwościami autoimmunologicznymi, zaburzeniami hormonalnymi oraz problemami układów trawienno i nerwowego.

**Czy wiesz, że przewlekły stan zapalny może być przyczyną
miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych,
a nawet różnego rodzaju nowotworów?**

W tej książce dr Will Cole wyjaśnia, czym są stany zapalne i w jaki sposób je leczyć. Z jego pomocą określisz swój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło twojego zapalenia! Oprócz przepisów na przeciwzapalne dania (śniadania, sałatki, lunchy, obiady czy przekąski) w tej książce znajdziesz również przykładowe plany posiłków na 8 tygodni.

Przeciwzapalny program dr. Cole'a obejmuje także plany motywacyjne, w tym kąpiele leśne, mantry, ćwiczenie uważności (mindfulness), medytacje i wiele innych narzędzi oraz praktyk, które pozwolą ci wyciszyć ciało i umysł.

Powiedz stop stanom zapalnym!

Patroni:

