

**WYLECZ
FIBROMIALGIE
DIETĄ!**

Bonnie Nasar

WYLECZ FIBROMIALGIE DIETĄ!

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



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

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

Tytuł oryginału: *30-Minute fibromyalgia Cookbook*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

PRINTED IN POLAND

*Mojemu świętej pamięci ojcu,
uznanemu reumatologowi dr Moriemu Schwartzbergowi.
Czułam twoją obecność przy każdym opracowanym przepisie
i każdym napisanym słowie.*



Sorbet z awokado i miętą ► [strona ???](#)

SPIS TREŚCI

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



WPROWADZENIE

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

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

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

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

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

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



Kurczak z cytryną i oregano ► strona ???

Rozdział 1



ZNALAZIENIE UKOJENIA OD FIBROMIALGII W JEDZENIU

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



O fibromialgii

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

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

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

Co powoduje fibromialgię?

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

GENETYKA

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

STRES

Objawy często pojawiają się podczas traumatycznych zdarzeń lub po nich. Należą do nich codzienne stresory, a także dotkliwe incydenty – niezależnie od tego, czy były natury fizycznej, czy psychicznej.

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

Choć fibromialgia nie uważa się obecnie za chorobę autoimmunologiczną, to u osób, u których zdiagnozowano takie choroby, pojawia się większe ryzyko jej wystąpienia. Mogą to być: toczeń, reumatoidalne zapalenie stawów i inne dolegliwości.

Chociaż nieznany jest nam dokładny szlak nerwowy fibromialgii w organizmie, to najlepszym wyjaśnieniem tego, jak czuje się osoba cierpiąca na fibromialgię, jest to, że reagujące na ból neurony w ciele zostają w jakiś sposób włączone na „wysokie obroty”, a doznanie bólu staje się silniejsze. Dieta jest jednym ze sposobów na poradzenie sobie z tymi objawami.

Łagodzenie objawów za pomocą jedzenia

Podejście multidyscyplinarne to najbardziej skuteczna metoda leczenia fibromialgii. Fizykoterapia, zażywanie leków, zarządzanie stresem, higiena snu i terapia żywieniowa stanowią nieodłączne elementy tego zespolonego wysiłku. Niedawne badania sugerują, że skupienie się na odżywianiu może doprowadzić do redukcji symptomów fibromialgii. Uważa się, że niektóre rodzaje pokarmu z natury wywołują w organizmie stan zapalny i pobudzają go, przyczyniając się do bólu, zmęczenia oraz mgły umysłowej. Wspieranie swojego ciała odpowiednimi rodzajami substancji odżywczych oraz unikanie pewnych typów pożywienia może doprowadzić do podniesienia jakości twojego życia.

Ta książka przedstawi ci podejście do żywienia, które jest oparte na jedzeniu pełnowartościowym, skupiając się na zastąpieniu pokarmu powodującego stan zapalny takim, który jest pełen substancji odżywczych. Wspomożesz w ten sposób zdolność twojego organizmu do uspakajania, leczenia i regenerowania się. Pamiętaj o pojęciu podejścia kompleksowego? Twoje narządy również stanowią zespół, a twój przewód pokarmowy to jego najbardziej wartościowy zawodnik. Odżywiaj go!

Książka została opracowana tak, by dostarczyć informacje osobom cierpiącym na fibromialgię i nie jest substytutem opieki medycznej. Proszę, w razie jakichkolwiek problemów, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub zarejestrowanym dietetykiem. Jeśli masz nietolerancję lub alergię na jakieś rodzaje jedzenia, to zastąp je innym – wedle potrzeby.

Narzędzia, dzięki którym zaoszczędzisz czas

- ◆ **Elektroniczna wyciskarka do cytrusów:** szybko i łatwo wyciśniesz cytryny, limonki, pomarańcze i inne cytrusy.
- ◆ **Blender immersyjny:** doskonały do przygotowywania domowych dressingów, smoothie oraz zup o konsystencji kremu – a to wszystko wymaga od ciebie mniej sprzątania niż przy użyciu tradycyjnego blendera.
- ◆ **Otwieracz do słoików:** gadżet idealny, gdy dojdzie do zaognienia się symptomów.
- ◆ **Robot kuchenny:** dzięki temu urządzeniu szybko posiekasz jedzenie.
- ◆ **Krajalnica spiralna do warzyw:** prosty, sprytny sposób na zastąpienie standardowego makaronu warzywami bogatymi w substancje odżywcze.

Pokarmy służące leczeniu

Chociaż w literaturze poświęconej fibromialgii trudno jest znaleźć zrecenzowane badania dietetyczne, to badanie opublikowane w 2000 roku w „Scandinavian Journal of Rheumatology” sugeruje, że wegańska metoda jedzenia może doprowadzić do polepszenia jakości życia. Nie trzeba koniecznie całkowicie przechodzić na weganizm, ale to badanie ilustruje, że codzienne spożywanie różnych owoców i warzyw może pomóc ci poczuć się lepiej. Podczas mojej praktyki odkryłam, że wielu pacjentów czerpie ko-

rzyści, zastępując produkty zawierające dużo cukru bogatszą w substancje odżywcze żywnością na bazie roślin. Znajdujące się w tej książce przepisy są bogate w owoce i warzywa, co oznacza, że otrzymujesz więcej witamin i minerałów, niż się spodziewasz.

Oto lista niektórych spośród ważnych rodzajów pożywienia, które warto zawrzeć w swoich posiłkach:

- ◆ bataty,
- ◆ brokuły,
- ◆ brukselki,
- ◆ czerwone wiśnie,
- ◆ jagody,
- ◆ jarmuż,
- ◆ łosoś,
- ◆ marchewki,
- ◆ migdały,
- ◆ nasiona dyni,
- ◆ nasiona konopi,
- ◆ orzechy laskowe,
- ◆ rukola,
- ◆ sardynki,
- ◆ siemię lniane,
- ◆ szpinak,
- ◆ truskawki,
- ◆ ziarna słonecznika.

Rodzaje jedzenia, których należy unikać

Niektóre badania wykazują, że pacjenci cierpiący na fibromialgię, którzy poprawili swoje sposoby odżywiania, doświadczyli redukcji jej objawów. Co ciekawe, powróciły one, gdy zaczęli z powrotem stosować standardową amerykańską dietę (SAD). Do pożywienia tego typu zaliczamy produkty wysokoprzetworzone, przekąski z dużą zawartością cukru oraz warzywa psiankowate. Wydaje się, że wywołują one objawy fibromialgii. Staraj się unikać:

- ◆ aspartamu (sprawdź listę składników);
- ◆ dojrzałych serów, na przykład cheddara oraz parmezanu; nabiał ma ogólnie dość zindywidualizowane efekty, więc najlepiej przedyskutować to z lekarzem lub dietetykiem;
- ◆ glutaminianu sodu (MSG) (sprawdź listę składników);
- ◆ produktów FODMAP (grupy cukrów, które występują w niektórych rodzajach pożywienia: fermentujące oligosacharydy, disacharydy, monosacharydy oraz poliole), jeśli wiesz, że jesteś na nie wrażliwy;
- ◆ przetworzonego jedzenia, czyli wszystkiego, co sprzedawane jest w pudełku lub torbie i ma długą listę składników – między innymi konserwantów oraz innych produktów o trudnych do wymówienia nazwach;

- ◆ sztucznych barwników, smaków oraz konserwantów (sprawdź listę składników);
- ◆ warzyw psiankowatych:
 - bakłażanów,*
 - białych ziemniaków,*
 - papryki,*
 - papryki cayenne,*
 - pomidorów.*
- ◆ przetworzonej żywności, która jest pakowana lub posiada długą listę składników, w tym konserwanty i inne trudne do wymówienia substancje.

Pięć skrótów do wspaniałego posiłku

- ◆ Kupuj uprzednio pokrojone warzywa, świeże lub mrożone. Mrożone warzywa są lepsze niż puszkowane, które zazwyczaj mają wyższą zawartość sodu oraz konserwantów. Zieleninę, na przykład jarmuż i szpinak, również można kupić już pokrojoną, umytą i zapakowaną.
- ◆ Kupuj uprzednio ugotowane produkty i zawsze sprawdzaj listę składników, szukając tych, których należy unikać. Jeśli do danego produktu dodany jest sos albo dressing, wyrzuć go i zrób w domu własny.
- ◆ Siekaj produkty za pomocą robota kuchennego. Nie będą wyglądały tak ładnie jak pokrojone ręcznie, ale smak pozostanie ten sam!
- ◆ Kiedy chcesz, by jedzenie ładnie wyglądało, możesz skorzystać z szatkownicy mandolinowej. Pamiętaj, by używać osłonki na rękę i bardzo uważać podczas czyszczenia szatkownicy.
- ◆ Rozważ przygotowywanie i mrożenie cebuli, ząbków czosnku oraz przypraw w partiach. Umyj, posiekaj i zamroź pojedyncze porcje w silikonowej foremce do czekolady lub pojemniku na kostki lodu. Przechowuj zamrożone porcje w szczelnym woreczku lub pojemniku do mrożenia.

Podstawowe produkty w kuchni i spiżarni

Dobrze zaopatrzona kuchnia bardzo ułatwia gotowanie. Celem jest szybkie postawienie na stole pożywnej przekąski i posiadanie pod ręką składników odpowiednich, by móc to zrobić.

Lodówka

- ◆ **Awokado:** wspaniałe źródło dobrego tłuszczu, które możesz pokroić w kostkę i dodać do sałatek lub innych posiłków, przyrządzić guacamole lub dorzucić do smoothie.
- ◆ **Coleslaw z brokułów lub poszatkowanej kapusty/brukselki:** świetny jako sałatka przygotowana na skrót!
- ◆ **Cytryny i limonki:** te pełne smaku kopalnie witaminy C są również naturalnymi konserwantami! Osobom, dla których ich wyciskanie może okazać się zbyt nieprzyjemne, polecam niedrogą elektroniczną wyciskarkę do cytrusów.
- ◆ **Hummus:** purée z ciecierzycy, które możesz wykorzystać w roli dipu, sosu lub pasty. Jeśli nie masz ochoty robić własnego hummusu, kup jego pojemniczki w sklepie spożywczym.
- ◆ **Makaron z cukinii:** jeśli nie masz w domu krawalnicy spiralnej do warzyw lub szatkownicy mandolinowej, to możesz kupić go w wersji spiralizowanej.
- ◆ **Świeże zioła (pietruska, koper, rozmaryn, kolendra):** potrzeba wiele czasu na przygotowanie skomplikowanych sosów, ale świeże zioła wystarczą jedynie umyć i posiekać, by wynieść smak każdego prostego dania na wyżyny. Możesz nimi posypać praktycznie wszystko, co przygotowujesz.
- ◆ **Zielenina collard*:** mało znany sekret dotyczący zieleniny collard polega na tym, że osoby wrażliwe na pszenicę lub gluten mogą ją wykorzystać zamiast chleba. Umocz liście w gotującej się wodzie, a następnie w wodzie lodowatej, by stworzyć świetny kanapkowy wrap bez zawartości glutenu.

* Przyp. tłum. Collard greens – odmiana kapusty.

Zamrażalnik

- ◆ **Mrożone warzywa i owoce:** mrożone produkty naturalne są w rzeczywistości całkiem zdrowe; błyskawiczne zamrażanie po zebraniu pomaga zachować wszystkie składniki odżywcze, czyniąc z nich bezpieczną alternatywę dla puszkowanych warzyw, które są naszpikowane konserwantami, oraz świeżych produktów naturalnych, które szybko się psują.
- ◆ **Mrożone zioła:** jeśli trafisz w sklepie na mrożone zioła, kup je! Są zazwyczaj sprzedawane w posiekanych wcześniej porcjach o wielkości łyżeczki.
- ◆ **Beyond Beef^{*}:** najsmaczniejszy wegański zamiennik mielonego mięsa. Choć, technicznie rzecz biorąc, są to produkty przetworzone, to wciąż stanowią lepszą alternatywę dla osób, które chcą jeść mniej czerwonego mięsa. Używane przez tę firmę konserwanty są całkowicie naturalne.
- ◆ **Ugotowany wcześniej ryż oraz komosa ryżowa:** bardzo pomocne podczas pracowitego dnia.

Spizarnia

- ◆ **Cebula i czosnek:** stanowią podstawę smaku wielu potraw. W zależności od metod przechowywania zachowują świeżość od jednego do trzech miesięcy, więc zrób zapas!
- ◆ **Drożdże odżywcze:** znakomite dodatki do każdego słonego dania – dzięki nim dodasz mu głębi oraz smaku bez użycia nabiału.
- ◆ **Komosa ryżowa:** jadalne nasiono tego pełnego ziarna może być słodkie lub słone, a gotuje się je szybciej niż ryż.
- ◆ **Nasiona konopi:** świetne źródło wegańskiego białka. Nasiona konopi są w smaku ziemiste i orzechowe.
- ◆ **Naturalny bulion warzywny:** możesz przyrządzić swój własny lub kupić go w sklepie.
- ◆ **Olej z awokado:** najlepszy podczas przygotowywania posiłków w wysokiej temperaturze – na przykład podczas smażenia – ze względu na wysoki punkt dymienia.
- ◆ **Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia:** świetna do skrapiania i podsmażania. To powinien być twój standard podczas podgrzewania w niskiej

^{*} Przyp. tłum. Wegańska wołowina, produkt firmy Beyond Meat.

temperaturze – czyli na przykład podsmażania – ze względu na niski punkt dymienia.

- ◆ **Owies:** nie tylko zawiera w sobie mnóstwo błonnika, ale ciepła miska owsianki działa kojąco na ciało i duszę.
- ◆ **Puszkowana fasola:** najlepiej, jeśli będzie naturalna i wolna od bisfenolu A.
- ◆ **Siemię lniane:** bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, które dodają orzechowego posmaku. Mielone siemię lniane może również zostać wykorzystane jako substytut jajek.

W razie konieczności

Zawarte w tej książce przepisy robi się szybko i łatwo. W dniach, w których przygotowanie posiłku *wciąż* wydaje się niemożliwe, skorzystaj z tego prostego systemu.

Wybierz produkty z listy składników:

- ◆ białko (o rozmiarach pudełka talii kart do gry),
- ◆ warzywa (tyle, ile zechcesz),
- ◆ olej (1–2 łyżki),
- ◆ przyprawy i/lub suszone zioła (parę sypnięć).

Podsmaż warzywa i białko na oleju aż do całkowitego usmażenia, a następnie oprósz je przyprawami i ziołami. Smaż przez kolejną minutę lub dwie – i gotowe!

Kilka sprawdzonych pomysłów na przekąski:

- ◆ pokrojone w plastry jabłko z masłem orzechowym,
- ◆ paluszki marchewkowe z hummusem,
- ◆ naturalny bulion warzywny,
- ◆ pokrojone ogórki z odrobiną roślinnego serka śmietankowego, udekorowane kawałkiem wędzonego łososia,
- ◆ paluszki selerowe z guacamole.

Osiem wskazówek, dzięki którym doznasz ulgi

1. **Higiena snu.** Nie spędzaj czasu przed ekranem na około dwie godziny przed położeniem się do snu. Postaraj się spać co najmniej osiem godzin każdej nocy. Ustal wieczorną procedurę i codziennie się do niej stosuj.
2. **Ćwicz.** Ćwiczenia fizyczne są dobre dla twojego ciała i umysłu, mogą także pomóc w redukcji objawów.
3. **Stosuj dietę bogatą w owoce i warzywa.** Znajdziesz w tej książce wszystko, czego ci potrzeba!
4. **Suplementy diety.** Poproś lekarza lub zarejestrowanego dietetyka, by polecił ci konkretne produkty.
5. **Zarządzanie stresem.** Spróbuj medytacji, jogi, kapsuły floatingowej oraz pobytu w pokojach do oddychania z solą himalajską. Możesz nawet skorzystać z aplikacji na swoim smartfonie, która oferuje program relaksacyjny. Hobby również może okazać się świetnym sposobem na złagodzenie stresu. Ważne jest, by wiedzieć, kiedy zwolnić i się zrelaksować!
6. **Gorące okłady lub woreczki z lodem.** Wykorzystaj jedną z opcji w zależności od tego, która działa lepiej w twoim przypadku. Badania wskazują, że obie mogą okazać się pomocne.
7. **Medyczne masaże.** Mogą pomóc w zlikwidowaniu bólu mięśni oraz napięcia. Znajdź kogoś, kto ma dużą wiedzę na temat fibromialgii. Sprawdź u swojego ubezpieczyciela, czy taki masaż mieści się w zakresie twojego ubezpieczenia.
8. **Wybór leków.** Nie bój się porozmawiać ze swoim lekarzem na temat medykamentów. Istnieją leki nieopiodowe, które mogą przynieść pewną ulgę.

30-minutowe przepisy

Zawarte w tej książce przepisy wykorzystują wiele bogatych w substancje odżywcze owoców i warzyw, które są dobre dla organizmu w każdy możliwy sposób. Nacisk położony jest na chude białka i tłuszcze nienasycone. Wszystkie przepisy da się przygotować w 30 minut lub mniej, poza kilkoma małymi (ale wartymi zainteresowania) wyjątkami – niezależnie od twoich umiejętności kulinarnych. Będziesz spędzać mniej czasu w kuchni, a więcej na cieszeniu się zdrowszym stylem życia!

Książka skupia się na śródziemnomorskim stylu jedzenia, w którym używa się dużej ilości warzyw, jagód, dobrych tłuszczów, ryb i chudych białek. Celem jest zminimalizowanie korzystania z produktów przetworzonych oraz sztucznych składników, a jednocześnie przyjęcie pełnowartościowego jedzenia oraz pełnych ziaren. Czasami, dla wygody, zostaną wyszczególnione produkty mrożone lub puszkowane. Moim celem jest pokazanie ci, jak odpowiednio odżywić twoje ciało i zrobić to szybko oraz z minimalnym wysiłkiem. Przy każdym przepisie znajdziesz wskazówkę dotyczącą pomysłów na substytuty lub odpowiednie sposoby przechowywania jedzenia. Przepisy są oznaczone następującymi etykietami: pięć lub mniej składników (nie licząc powszechnych składników, takich jak sól, pieprz, woda lub olej), odpowiedni do zamrażalnika, przygotuj z wyprzedzeniem, jednogarnkowy, wegetariański lub wegański.

Doprawiona chai miska śniadaniowa
z komosą ryżową ► strona ???



Rozdział 2



NAPOJE I ŚNIADANIA

Nieowsianka z czterech nasion **26**

Migdałowe ciasto z kubka z dżemem z borówek oraz chia **27**

Pieczona owsianka z jagodami **28**

Smoothie z cynamonem i awokado **29**

Złote latte z kurkumą **30**

Smoothie z mrożonych wiśni **32**

Jajecznicza śródziemnomorska **33**

Muffiny z dyni bez dodatku mąki **34**

Muffiny jajeczne z jarmużem i komosą ryżową **36**

Doprawiona chai miska śniadaniowa z komosą ryżową **38**

Tost z awokado i hummusem **40**



NIEOWSIANKA Z CZTERECH NASION

.....

PRZYGOTUJ Z WYPRZEDZENIEM, JEDNOGARNKOWA, WEGAŃSKA

Porcje: 1

Czas przygotowania:

3 minuty

Czas gotowania: **2 minuty**

- ½ szklanki wody
- 2 łyżki mąki migdałowej
- 2 łyżki nasion białego sezamu
- 2 łyżki nieosolonych, łuskanych nasion słonecznika
- 2 łyżki nasion chia
- 2 łyżki mączki z siemienia lnianego
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- ½ łyżeczki syropu klonowego
- Szczypta soli
- ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii

Pożywna i aromatyczna, z ciepłą nutą cynamonu – ta nieowsianka z czterech nasion to smakołyk na każdą porę dnia, ale nadaje się szczególnie na pracowite poranki. Nasiona sezamu, słonecznika, chia oraz siemię lniane łączą się ze sobą, by stworzyć owsiankę pełną rozmaitych witamin i minerałów oraz łagodzących stany zapalne kwasów tłuszczowych omega-3, białek roślinnych i błonnika, dzięki czemu będziesz czuć się najedzony aż do pory lunchu.

1. W misce przeznaczonej do kuchenki mikrofalowej umieść wodę, mąkę migdałową, nasiona sezamu, nasiona słonecznika, chia, siemię lniane, cynamon, syrop klonowy oraz sól. Zamieszaj.
2. Podgrzewaj przez 2 minuty w kuchence mikrofalowej ustawionej na wysoką moc. Zamieszaj, by zlikwidować wszelkie gorące miejsca* i dodaj wanilię. Pozwól, by stygło przez 1 minutę. Podawaj na ciepło.

Wskazówka: Zastąp wodę swoim ulubionym mlekiem (z nabiału lub na bazie roślin), by owsianka była bardziej kremowa. Aby uzyskać gładszą konsystencję, zastąp mąkę migdałową nasionami słonecznika.

W porcji: kalorie: 510; całkowita zawartość tłuszczu: 40 g; całkowita zawartość węglowodanów: 26 g; błonnik: 20 g; cukier: 3 g; białko: 18 g; sód: 167 mg

* Przyp. tłum. Punkty powstałe na skutek nierównomiernego podgrzania.

MIGDAŁOWE CIASTO Z KUBKA Z DŻEMEM Z BORÓWEK ORAZ CHIA

.....

JEDNOGARNKOWE, WEGAŃSKIE

Porcje: 1

Czas przygotowania:

3 minuty

Czas gotowania: **4 minuty**

- ⅓ szklanki mąki migdałowej
- ⅓ łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki mielonego siemienia lnianego
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 1 ½ łyżki niesłodzonego waniliowego mleka migdałowego
- 1 ¾ łyżki wody
- 1 łyżeczka zmiękzonego oleju kokosowego
- ⅛ łyżeczki cynamonu
- Szczypta soli
- Jagodowo-cytrynowy dżem z chia (strona ???)

Ciasta z kubka są prostym i pysznym sposobem, byś poczuł się, jak byś jadł deser na śniadanie. Ten przepis nie jest wyjątkiem! Dekadencki dżem z jagód to perfekcyjny dodatek owoców.

1. W naczyniu przeznaczonym do kuchenki mikrofalowej wymieszaj mąkę migdałową, proszek do pieczenia, siemę lniane, syrop klonowy, mleko migdałowe, wodę, olej, cynamon i sól.
2. Podgrzewaj przez 1½ minuty w kuchenice mikrofalowej ustawionej na wysoką moc. Ostrożnie wyciągnij kubek z mikrofali (rączka będzie gorąca). Na czubek nałóż odrobinę dżemu. Pozwól, by ciasto stygło przez minutę.

Wskazówka: By roztopić olej kokosowy, podgrzej go w kubku przed dodaniem pozostałych składników. Aby uzyskać wersję bez cukru, użyj syropu Lakanto o smaku klonowym.

W porcji: kalorie: 299; całkowita zawartość tłuszczu: 25 g; całkowita zawartość węglowodanów: 14 g; błonnik: 6 g; cukier: 6 g; białko: 9 g; sód: 341 mg