Amy Myers, M.D.

KUCHAŘKA
PRO AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ

PŘES 150 CHUTNÝCH RECEPTŮ

pro prevenci a odvrácení celého spektra zánětlivých příznaků a nemocí

kuchařka ke knize
AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ
bestselleru podle *New York Times*

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Registrované i neregistrované ochranné známky Amy Myers: Amy Myers MD®, The Myers Way®, Get to the root. Learn the tools. Live the Solution®, Candifense™, Microb-Clear™, Primal Earth Probiotic™, Candida Breakthrough™, Leaky Gut Breakthrough™, Parasite Breakthrough™ a Methylation Support™. Všechna práva vyhrazena.

Tato kniha obsahuje doporučení a informace ohledně péče o zdraví. Měla by být používána spíše jako doplnění a nenahrazovat rady vašeho lékaře nebo jiného odborně školeného zdravotníka. Pokud víte o nějakém svém zdravotním problému nebo na něj máte podezření, je ještě před investováním do jakéhokoliv léčebného programu nebo terapie doporučeno vyhledat radu lékaře. Zajištění správnosti informací obsažených v této knize ke dni vydání publikace bylo věnováno maximální úsilí. Vydavatel a autorka se zříkají odpovědnosti za jakékoliv léčebné výsledky, které by mohly vyplývat z aplikace metod navržených v této knize.

Poznámka k českému vydání: Některé léčivé přípravky, potravinové doplňky, suroviny či doporučované výrobky apod. jsou k dispozici pouze pro americký trh, podle informací uvedených v knize je však možné najít si u nás dostupnou alternativu. Totéž platí i pro uváděné internetové obchody.

Původně vyšlo jako THE AUTOIMMUNE SOLUTION COOKBOOK. Publikováno po dohodě s HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.
Copyright © 2018 Amy Myers, MD
Fotografie autorky © Michael Carter
Rodinné fotografie: Ziem Malkani
Fotografie pokrmů: Jennifer Davick
Překlad © Ing. Martina Brunnerová, 2020
© Nakladatelství ANAG, 2020
ISBN 978-80-7554-275-5

OBSAH

Úvod 7

Část první

Řešení pro život

1. Moje cesta 17
   Dotazník programu *The Myers Way*® na příznaky 23
2. Čtyři pilíře programu *The Myers Way*® 27
   1. Uzdravení trávicí trubice 27
   2. Vyřazení lepku, obilovin a luštěnin 31
   3. Zkrocení toxinů 34
   4. Vyléčení infekcí a zmírnění stresu 36

Část druhá

Suroviny a kuchyňské pomůcky

3. Co potřebujete mít v kuchyni 43
   Co mít na paměti při nákupu surovin a přípravě jídel 46
   Teploty uvnitř masa a drůbeže 55
   Košťálová zelenina: užitečná nebo škodlivá? 60
   Body zakouření tuků a olejů 67
   Potraviny, na nichž si lze pochutnávat 77
   Potraviny, které je potřeba vyřadit 80
   Příležitostné potraviny 81

Část třetí

Výživa pro vás i vaši rodinu

4. Snídaně 89
5. Smoothies, šťávy a jiné nápoje 105
6. Polévky a saláty 135
7. Hlavní jídla 153
8. Přílohy 183
9. Zálivky, omáčky a ochucovadla 197
10. Svačinky 215
11. Dezerty 229
12. Domácnost a péče o tělo 257

Část čtvrtá

Život s programem *The Myers Way®*

13. Jak dostat na palubu celou rodinu 265
14. Tipy na cesty 269
15. Jídlo mimo domov 271
16. Spánek 273
17. Opětovné zařazování potravin do jídelníčku 277
18. Potravinové doplňky 283

Poděkování 291
Zdroje 293
Rejstřík receptů 302
Věcný rejstřík 308
O autorce 319

ÚVOD

Když ke mně Debra zavítala poprvé, bylo jí kvůli příznakům spojeným s autoimunitou tak zle, že se nikam nedostala bez kolečkového křesla. Ráno jí dalo velkou práci se vůbec probrat a v polovině odpoledne už byla vyčerpaná. Vyzkoušela všechno, co jí klasická medicína mohla nabídnout, a zoufale toužila své potíže nějak vyřešit. Navštívila mnoho lékařů (včetně četných specialistů), ani jeden z nich jí však nedoporučil zaměřit se v rámci léčby na stravu.

Ode mě se Debra dozvěděla, jak by se dal průběh jejího onemocnění zvrátit přirozenou cestou. Vysvětlila jsem jí, že jídlo dokáže *jak* škodit, *tak i* léčit, a vypracovala jsem pro ni léčebný plán zaměřený na upravení stravy. Měla jíst opravdové, plnohodnotné potraviny, bohaté na živiny, které její tělo potřebovalo k vyléčení, a zároveň vyřadit toxické a zánětlivé složky, po nichž se necítila dobře. Zaměřily jsme se také na další faktory podílející se na Debřiných příznacích, mezi něž patřilo zdraví střev, toxiny, infekce a stres, a vymyslely plán, jak každý z nich řešit. Od její první návštěvy neuběhlo ani šest měsíců a Debra do mé ordinace vešla po svých, po kolečkovém křesle ani památky. A nejenom to, úplně se zbavila i všech svých příznaků. Prohlásila, že takhle dobře se necítila po celá desetiletí a že se každý den probouzí s obrovskou energií.

Právě příběhy, jako je ten Debřin, mě pohání při mé každodenní práci. I já jsem totiž byla ochromená a plná beznaděje, když jsem se potýkala s autoimunitním onemocněním. Stejně jako u spousty z vás ani u mě konvenční lékaři nikdy nepátrali po základních příčinách nemoci a ani zdaleka jsem se od nich nedozvěděla, že by průběh mé autoimunity bylo možné zvrátit prostřednictvím stravy a změny životního stylu. Klasická medicína mě zklamala a mým posláním je nedovolit, aby zklamala i vás. Otevřela jsem

kliniku funkční medicíny, kde jsem svým pacientům poskytovala komplexní přístup, jakého se mi od mých lékařů nikdy nedostalo. Když jsem posléze chtěla dodat sílu ještě většímu počtu lidí, napsala jsem knihu *Autoimunitní řešení*, bestseller v žebříčku *New York Times*. Lidé na celém světě tak mohli pocítit výsledky, které jim stejně jako Debře proměnily život.

Od vydání *Autoimunitního řešení* mi od desítek tisíc čtenářů přišly úžasné zprávy o radikálním vyléčení, které jim přinesl program *The Myers Way*®. Všem velmi děkuji za inspiraci! Vaše úspěchy jsou pro mě nanejvýš důležité a vaše úsilí o opětovné získání zdraví vašeho i vašich rodin mě každý den motivuje, abych ve svém úkolu pokračovala.

Pojďme rychle probrat, co se od vydání *Autoimunitního řešení* událo v mém životě. V té době jsem se už dlouho těšila nejenom stabilnímu, ale dokonce vynikajícímu zdraví. Připadalo mi, že prožívám své nejlepší životní období. Měla jsem úspěšnou a vzkvétající lékařskou praxi, kam za mnou přilétali lidé z celého světa. Pravidelně jsem vystupovala v pořadu *The Dr. Oz Show*, cestovala jsem po Indii a Jižní a Střední Americe. K tomu jsem si vzala muže svých snů. Byla jsem v nejzdravějším bodě takzvaného autoimunitního spektra (str. 25).

Protože jsem se cítila skvěle a všechny mé autoimunitní markery byly negativní, udělala jsem to, co mnoha svým pacientům dovoluji: začala jsem si zpestřovat stravu. Teď mě nechápejte špatně – nezbláznila jsem se a nezačala jsem jíst lepek ani mléčné výrobky, ale do svého jídelníčku jsem znovu zavedla některé potraviny, o nichž jsem věděla, že je při střídmé konzumaci dokážu snášet. To znamenalo, že na cestách po Indii jsem jedla rýži a luštěniny a na dovolené s manželem jsem si někdy k snídani objednala míchaná vejce. A protože jsem hodně cestovala, jedla jsem častěji mimo domov, což občas znamenalo i potraviny, které nebyly certifikované jako stoprocentně bio. Příležitostně jsem si dopřála bezlepkový dezert bez obsahu mléka.

Pak, právě když jsem chtěla odevzdat rukopis svého druhého bestselleru *New York Times*, knihy *Za čím vším stojí štítná žláza*, jsem skutečně, opravdu onemocněla. Protože si pravidelně kontroluji zánětlivé markery, viděla jsem, že jich je několik vyšších, než bych si přála. To znamenalo, že se v autoimunitním spektru posunuji špatným směrem. Věděla jsem, že je něco špatně, a potřebovala jsem zjistit, co to je. Po řadě testů a spoustě sondáží jsme s manželem Xavierem zjistili, že máme v domě toxickou plíseň.

Přestěhovali jsme se tedy do bytu v novostavbě a mně začalo být kvůli výparům ze stavebních materiálů, celoplošných koberců a skříní z dřevotřísky dokonce ještě hůř. Na určité chemikálie jsem začala být tak citlivá, že pro mě bylo riskantní i jenom vyjít z domu: nikdy jsem totiž nevěděla, po čem mi vyskočí jasně červená vyrážka. Bylo mi tak zle, že jsem po celé měsíce spala venku na balkóně, jen abych měla jistotu, že přes noc budu dýchat čerstvý, čistý vzduch. Chudák Xavier (na nějž díky jeho genetické výbavě nemají toxické plísně vliv) stál při mně, když jsme ve snaze o zmírnění mých potíží téměř rok stěhovali z bytu do bytu. Naše první výročí svatby bylo velmi hořkosladké – strávili jsme ho v nezabydleném prostředí, v zápalu boje se zdravotními problémy!

Důležitým ponaučením z tohoto příběhu je, že život může přinést překvapení *každému*. I ti nejzdravější z nás se mohou v autoimunitním spektru posunout špatným směrem a kvůli okolnostem, nad nimiž nemáme kontrolu, se nám mohou vrátit příznaky. Proto je tak důležité mít na paměti, že cestu zpátky k optimálnímu zdraví bez příznaků dokážete najít vždy, když začnete zase stoprocentně dodržovat program *The Myers Way*®. Právě to jsem udělala. Provedla jsem detoxikaci z napadení toxickou plísní a následně jsem dodržovala čtyři pilíře přístupu ke zdraví, které jsem popsala v *Autoimunitním řešení*. Teď jsem zase v pořádku a cítím se skvěle.

Nyní bych se však s vámi chtěla podělit o příběh z jiného soudku. V poslední kapitole *Autoimunitního řešení* („Svět naděje") jsem psala o tom, jak jsem pomohla zvrátit průběh autoimunity u svého otce. Pro ty z vás, kteří knihu nečetli, vám o tátovi něco povím. Trpěl polymyozitidou, autoimunitní poruchou napadající svaly, jež způsobuje mimořádnou slabost a silné bolesti. Klasická medicína na polymyozitidu předepisuje silné léky potlačující imunitní systém. Mému otci předepsali prednison, metotrexát a mofetil-mykofenolát (přípravek CellCept). Jakmile táta začal tyto léky užívat, rozvinuly se u něj opakované infekce. Každou chvíli byl v nemocnici, protože jeho imunitní systém byl velmi silně potlačený právě těmi léky, po nichž mu podle předpokladů mělo být lépe.

Přesvědčila jsem tatínka, aby ke svému zdraví začal přistupovat cestou funkční medicíny a vyzkoušel program *The Myers Way*® zahrnující změnu stravy, uzdravení střeva, zkrocení toxinů, vyléčení infekcí a zmírnění stresu. Do 30 dnů se z něj stal nový člověk! Přestal užívat všechny své

imunosupresivní léky. Shodil sedm kilo a mohl se víc pohybovat. Když došlo na testy na hladinu kreatinfosfokinázy (CPK) kvůli kontrole poškození svalů, byly výsledky zcela normální. Nejlepší ze všeho bylo, že když můj otec dostal skvělou zprávu o svých hladinách CPK, zavolal mi a řekl: „Amy, zachránila jsi mi život!" Dokážete si představit, jaké je pro dceru slyšet taková slova od svého otce? Ještě lepší byla skutečnost, že po vysazení těch hrozných léků táta nebyl nemocný ani nepotřeboval hospitalizaci – ani jednou za ty dva roky, co začal s programem *The Myers Way®*.

Pak, právě když jsem byla uprostřed své vlastní zdravotní krize, mi táta zavolal s tím, že jeho polymyozitida znovu propukla a že se mu vrátila svalová slabost a silné bolesti. Za normálních okolností bych okamžitě přispěchala, abych odhalila základní příčiny onoho opětovného vzplanutí a mohla je přímo řešit změnami životosprávy. Já jsem se ovšem sama potýkala se svou vlastní léčbou, takže můj otec skončil na doporučení lékařů opět na vysokých dávkách prednisonu a metotrexátu.

O šest měsíců později a dva dny poté, co jsme se s Xavierem přestěhovali do našeho nového domova prostého všech toxinů, připravení znovu zahájit společný život, jsem se po telefonu dozvěděla, že táta je kvůli zápalu plic na jednotce intenzivní péče, v septickém šoku. „Nezvládne to," řekli mi. Naši rodinu to zdrtilo. Nedávné roky, během nichž mohl můj otec vést život bez příznaků, nám teď připadaly ještě vzácnější; věděli jsme totiž, že byly jeho poslední.

Jeho smrt byla v mých očích o to tragičtější, že kdybychom byli dokázali vyřešit příčinu opětovného propuknutí jeho nemoci přirozenou cestou, mohl se vyhnout návratu k lékům na potlačení imunity a zápal plic by se u něj třeba nikdy rozvinul.

Utěšuje mě, že ještě než můj otec zemřel, mohla jsem se s ním podělit o zprávu, že Xavier a já budeme rodiči – několik týdnů po jeho smrti jsme adoptovali naši milovanou dceru Elle.

Tatínkova zbytečná předčasná smrt a narození mé dcery mě donutily k ještě většímu úsilí než kdy dříve. Chci lidem dávat sílu, aby mohli převzít své zdraví opět do vlastních rukou, a informovat je, že autoimunitě lze předcházet a její průběh lze zvrátit. To, co se stalo mně, mému otci a tolika z vás a vašich blízkých, se už nesmí stávat znovu. Nikdo by neměl být nucen se rozhodovat mezi užíváním životu nebezpečných léků nebo vysilujícími

příznaky. A nikdo by neměl ztratit své blízké kvůli vedlejším účinkům destruktivní léčby, kterou nabízí klasická medicína.

AUTOIMUNITA V AMERICE

Níže jsou uvedeny odhadované výskyty autoimunitních onemocnění ve Spojených státech. Některá z nich jsou považována za autoimunitní poruchy a některá se autoimunitě pouze podobají. U všech těchto poruch i u dalších onemocnění je však efektivním postupem program *The Myers Way®*, který dokáže zvrátit postup nemoci, zmírnit její příznaky a navrátit vám zdravý a aktivní život.

Gravesova choroba: 10 milionů
Lupénka: 7,5 milionu
Fibromyalgie: 5 milionů
Lupus: 3,5 milionu
Celiakie: 3 miliony
Hashimotova tyreoiditida: 3 miliony
Revmatoidní artritida: 3 miliony
Chronický únavový syndrom: 1 milion
Crohnova choroba: 700 000
Ulcerózní kolitida: 700 000
Roztroušená skleróza: 250 000 až 350 000
Sklerodermie: 300 000
Diabetes 1. typu: 25 000 až 50 000

OSM HLAVNÍCH MÝTŮ O AUTOIMUNITNÍCH ONEMOCNĚNÍCH

Mýtus první: Průběh autoimunitních poruch nelze zvrátit.
Mýtus druhý: Příznaky nezmizí bez nepříjemných léků.
Mýtus třetí: Léčba autoimunitních poruch pomocí léků nemá příliš závažné vedlejší účinky.
Mýtus čtvrtý: Zlepšení trávení a zdravotního stavu střev nemá na progresi autoimunitních poruch žádný vliv.
Mýtus pátý: Bezlepková dieta neznamená z hlediska autoimunitní poruchy žádný rozdíl.
Mýtus šestý: Když máte autoimunitní poruchu, odsuzuje vás to ke špatné kvalitě života.
Mýtus sedmý: Pokud jde o autoimunitní poruchy, hrají roli pouze vaše geny; na faktorech prostředí nezáleží.
Mýtus osmý: Váš imunitní systém je takový, jaký je; nelze jej nijak podpořit.

Motivovaná svým trvalým závazkem a úkolem jsem napsala tuto knihu, *Kuchařku pro autoimunitní řešení*. Chtěla bych jejím prostřednictvím poskytnout komplexní zdroj informací pro prevenci a zvrácení průběhu celého spektra zánětlivých autoimunitních příznaků a onemocnění.

Protože jídlo hraje na cestě k uzdravení obrovskou úlohu, vím, že mnozí z vás už zažili úžasné výsledky, jaké změna stravování a dodržování programu *The Myers Way*® přináší. Klíčem k celoživotnímu zachování zdraví přitom je učinit si z léčebných změn životosprávy svou životní cestu. Proto se můj program jmenuje *The Myers Way*® – cesta Amy Myers. Tuto kuchařku jsem napsala, abych vám danou životní cestu ještě víc zjednodušila a usnadnila – nabídnu vám v ní chutné a zdravé recepty, podle nichž můžete vařit stále dokola. A měla jsem k tomu ještě jeden důvod: teď, když už víte, jaké škody na vašem zdraví mohou některé potraviny páchat, by se pro vás jídlo mohlo stát něčím, co vyvolává strach nebo úzkost. Dělat si starosti ohledně každého sousta, které by mohlo vést ke vzplanutí nebo návratu příznaků (na jejichž odstranění jste tak tvrdě pracovali), je náročné. Už se ale nemáte čeho obávat. Každý recept v této knize vám pomůže s uzdravováním, a nejen to, každý recept bude vynikající. Je načase si s úlevou vydechnout a jídlo si znovu zamilovat.

Recepty v *Kuchařce pro autoimunitní řešení* jsou jednoduché a používá se v nich jen spousta čistých, léčivých surovin. Obsáhlá část věnovaná nákupům („Potraviny, na nichž si lze pochutnávat“ a „Potraviny, které je potřeba vyřadit“) z vás učiní informovaného spotřebitele, přesně obeznámeného s tím, jaké léčivé a netoxické potraviny a produkty si kupovat. Vědomí, že výživné potraviny, které budete jíst, pomáhají předcházet zánětlivým příznakům a odvrátit je, vám dodá pocit síly. Především ale zjistíte, že autoimunitní porucha vám nemusí bránit žít tak, jak chcete a jak si zasloužíte.

Pokud jste si přečetli *Autoimunitní řešení* a již dodržovali jeho třicetidenní protokol, tato kuchařka je dokonalým společníkem pro zpestření stravy a přidání větší rozmanitosti do vašeho jídelníčku. Najdete v ní několik receptů, které se od protokolu mírně odchylují a využívají několik nových přísad, jako je javorový sirup a bio kokosový cukr. Nejste-li na tyto potraviny ještě připraveni, protože stále pracujete na zvrácení průběhu svého onemocnění, vždy je můžete vynechat, případně si recepty nyní upravit a naplno je vyzkoušet později, až se vaše příznaky zcela vyřeší.

Jestliže je pro vás program *The Myers Way*® novinkou, nabídne vám tato kuchařka dokonalý úvod k mému přístupu k prevenci autoimunity a zvrácení jejího průběhu: obsahuje všechny informace, které k dodržování tohoto protokolu potřebujete. Chcete-li se do něj ponořit hlouběji, na mých

webových stránkách (*AmyMyersMD.com*) naleznete šestitýdenní online kurz nazvaný *The Myers Way® Autoimmune Solution Program*, v němž vás provedu celým programem krok za krokem ve více než šesti hodinách videí. Můžete se držet tohoto postupu nebo si přečíst knihu *Autoimunitní řešení* a přitom si už průběžně pochutnávat na lahodných receptech z této kuchařky.

Kuchařka pro autoimunitní řešení je obsáhlý, poučný a uživatelsky příjemný zdroj, který vám přinese tyto informace:

- stručný pohled na autoimunitu včetně seznamu autoimunitních onemocnění a příznaků,
- seznamy potravin, na nichž si lze pochutnávat, a potravin, které je třeba vyřadit, chcete-li zabránit autoimunitě a zvrátit její průběh,
- dotazník programu *The Myers Way®* na příznaky – pomůže vám pochopit, kam spadáte v rámci autoimunitního spektra, a tak zjistit, zda nejste vystaveni riziku vzniku autoimunitního onemocnění nebo zda už možná nějakým netrpíte,
- přehled čtyř pilířů programu *The Myers Way®* pro zvrácení průběhu autoimunitního onemocnění, jimiž jsou:
  1. uzdravení trávicí trubice,
  2. vyřazení lepku, obilovin a luštěnin,
  3. zkrocení toxinů,
  4. vyléčení infekcí a zmírnění stresu,
- pokyny, jak svoji kuchyni zásobit ingrediencemi, které jsou z hlediska autoimunitního řešení přátelské (z nichž některé znáte, ovšem některé pro vás mohou být nové), včetně ovoce a zeleniny, masa a mořských plodů a bylinek a koření, jakož i podrobné informace o produktech z kokosu a náhražkách v podobě bezlepkových a bezobilninových druhů mouky,
- informace ohledně nákupu kuchyňského náčiní a vybavení – mixérů, odšťavňovačů, hrnců a skladovacích nádob pro snadnější vaření a zdravější život,
- více než 150 léčivých, plnohodnotných a objevných receptů na zdravé snídaně, obědy do krabičky s sebou, chutná hlavní jídla s doporučenými

přílohami a dokonce proklatě dobré dezerty, stejně jako doma zhotovené čisticí prostředky a tělové kosmetické výrobky, které vám pomohou odvrátit autoimunitní příznaky a obnovit zdraví a vitalitu,

- barevné fotografie, nad nimiž se vám budou sbíhat sliny, až uvidíte, jak přesně pokrmy vypadají,
- informacemi nabité tipy a triky, díky kterým bude dodržování programu *The Myers Way®* ještě jednodušší, včetně rad, jak program neporušit na cestách a při stravování mimo domov, a online zdrojů, kde lze nakupovat schválené potraviny a přísady, aniž byste museli vytáhnout paty z domu.

Mnozí z vás již své autoimunitní příznaky odvrátili a předešli onemocnění s knihou *Autoimunitní řešení*. S touto kuchařkou teď bude udržování kurzu ještě snazší. Nadešel čas si s klidnou myslí užívat chutné, výživné a léčivé potraviny. A pokud právě stojíte na začátku své cesty za zdravím, je načase se rychle zotavit! Až se začnete podle výživných receptů v této knize stravovat, vaše příznaky zeslábnou, bolesti kloubů ustoupí, zmizí kožní vyrážky, obnoví se energie a spánek – a to bude jen začátek. *Kuchařka pro autoimunitní řešení* bude vaším průvodcem při prevenci autoimunity i při naprostém zvrácení jejího průběhu.

Nastal čas žít ten úplně nejlepší život! Pojďme na to!

střevním buňkám v rychlejší obnově, díky níž se střevní výstelka dokáže sama opravovat.

Konzumace těch správných potravin a užívání doplňků na opravu střeva znamenají první kroky k uzdravení střeva a odvrácení příznaků autoimunity. *Kuchařka pro autoimunitní řešení* se svými recepty na smoothies, kostní vývary, čaje, polévky a další produkty na vyléčení střev vám v tomto směru usnadní udržování kurzu i hladkou plavbu. Až si budete na receptech z této knihy pochutnávat, poznáte, že se vaše střeva uzdravují – budou mizet vaše zažívací problémy a citlivost na potraviny, vyřeší se kožní problémy, zlepší se výsledky laboratorních testů na autoimunitu a vy začnete být zase ve své kůži.

2. Vyřazení lepku, obilovin a luštěnin

„Bezlepková dieta? To je jen bizarní módní výstřelek, ze kterého se někteří lidé pokoušejí těžit. Jíme pšenici po tisíce let, proč by nám tedy najednou z ničeho nic škodila?“

Tohle si o významu lepku pro naše zdraví myslí většina lidí a stejný názor má i řada praktických lékařů. Když o svých obavách z lepku povíte lékaři, s největší pravděpodobností od něj uslyšíte dvě věci: „Můžeme provést krevní test a uvidíme, jestli máte celiakii,“ nebo „Máte nějaké trávicí obtíže? Nemáte? Pak se nemusíte lepku obávat.“

Nic nemůže být od pravdy dál. Citlivost na lepek neboli neceliakální glutenová senzitivita (odsouhlasený vědecký termín) může kromě trávicích problémů způsobit celou řadu příznaků včetně únavy, zastřeného myšlení, hormonální nerovnováhy, kožních problémů, zánětu, deprese, úzkosti a dalších projevů. Zatímco celiakie je ve skutečnosti vzácná, citlivost na lepek se vyskytuje poměrně běžně; přesto většina lidí neví, že ji má. Odhaduje se, že u 99 % lidí s celiakií nebo citlivostí na lepek není jejich stav diagnostikován.

Jak tedy lepek autoimunitu ovlivňuje? Vzpomeňte si, že je nejčastější příčinou propustného střeva, a to prostřednictvím zonulinu, který tělo uvolňuje pokaždé, když nějaký lepek sníte. Lepek v případě přecitlivělosti zesiluje také celkový zánět a tudíž vám zcela rozhodí imunitní systém. Jak jsem se už dříve zmínila, lepek může navíc mechanismem molekulárních

ČÁST DRUHÁ

Suroviny a kuchyňské pomůcky

trpíte jejím autoimunitním onemocněním. Jsou také bohaté na omega-3 mastnou kyselinu DHA, která má silné protizánětlivé účinky a podporuje funkce mozku, zrak, celistvost buněčných stěn a centrální nervovou soustavu. Mořské řasy jsou přesně to, co vaše štítná žláza potřebuje. Nori používejte na rolky se zeleninou a mořskými plody, saláty a polévky. Wakame lze namočit a přidávat do salátů a polévek. Mořské řasy si nikdy nesklízejte sami – voda může být znečištěná.

Mouky (bezlepkové a bezobilninové)

Tuto kategorii surovin uvádím s ohromnou radostí! V době, kdy jsem psala *Autoimunitní řešení*, se mouky vhodné pro osoby trpící autoimunitou hledaly velmi obtížně. Se vzrůstajícím výskytem autoimunitních poruch a příklonem obyvatelstva k péči o zdraví přicházejí na trh stále další a další produkty, které dokonce začínají být součástí hlavního proudu. V této kuchařce vám s velkým potěšením mohu nabídnout recepty na chleba, sušenky, bochánky, lívanečky a dokonce i na narozeninové cupcakes (str. 236), proti nimž nelze z hlediska autoimunity nic namítnout!

Níže najdete seznam bezlepkových a bezobilninových alternativ k pšeničným moukám, přátelských z pohledu autoimunitního řešení. V celé této knize je používám k pečení nebo k obalování kuřat, ryb či zeleniny. Aby vám takové mouky vydržely čerstvé, po otevření je všechny uchovávejte v lednici nebo mrazáku. Bez ohledu na zvolenou značku se na etiketě ujistěte, že mouka byla zpracována v bezlepkovém závodě.

Kokosová mouka. Kokosová mouka se vyrábí ze sušené a mleté kokosové dužiny. Stejně jako ostatní kokosové produkty je i mouka dobrým zdrojem kyseliny laurové, nasycené mastné kyseliny, která podporuje imunitní systém a štítnou žlázu. Při pečení se kokosová mouka kombinuje s jinou bezobilninovou moukou, aby bylo dosaženo co nejlepší textury.

Manioková mouka. Jak manioková, tak tapioková mouka (známé rovněž pod názvem cassava) pocházejí z kořene juky (yuccy), která je v mnoha částech světa základní potravinou. Když jsem dva roky pracovala na paraguayském venkově jako dobrovolnice Mírových sborů, jedla jsem maniok

„Ovesná“ kaše z tygřích ořechů

2 porce

Ještě jednou nás zachraňují báječné tygří ořechy! Ovesná kaše má většinou vysoký obsah sacharidů a cukru, ale přidaný kolagen a bílkoviny pomáhají vyrovnávat hladinu cukru v krvi a poskytují další výhody z hlediska hojení střev. Lze různě zdobit podle chuti.

- 1 šálek tygřích ořechů nakrájených na plátky
- 1 šálek neslazeného strouhaného kokosu
- 2 středně velké banány, rozmačkané
- 1 šálek plnotučného kokosového mléka
- 1 lžička mleté skořice
- 1 odměrka kolagenu (např. The Myers Way® Collagen Protein nebo podobného kolagenu)
- 1 odměrka vanilkového proteinu (např. The Myers Way® Paleo Protein nebo podobného práškového proteinu)
- 1 šálek filtrované vody

V míse smíchejte všechny přísady. Zakryjte a nechte přes noc v lednici.

Směs dejte do mixéru nebo kuchyňského robotu a mixujte v pulzech, dokud nezískáte konzistenci ovesné kaše. Kaši si vychutnejte studenou, nebo ji nalijte do kastrolku a mírně ohřejte.

Na ozdobení

Bobulovité ovoce se smetanou: Před uložením do lednice vmíchejte 1 šálek různého bobulovitého ovoce a 2 lžíce kokosové smetany. Před podáváním ozdobte podle chuti další kokosovou smetanou.

Tropická kaše z tygřích ořechů: Před uložením do lednice vmíchejte ¼ šálku ananasu.

Mrkvový dort: Před uložením do lednice vmíchejte ½ šálku nastrouhané mrkve a 2 lžičky javorového sirupu.

SMOOTHIES

Smoothies mám ráda jako způsob, jak získat chutný prostředek na léčbu střev a podpoření imunity, a to prakticky bez námahy. V mrazáku mám velké sáčky čerstvého bio ovoce a různých druhů listové zeleniny (superpotravin) a na pracovní desce práškový protein The Myers Way® Paleo Protein, takže jsem připravená si kdykoliv udělat syté smoothie plné energie.

Smoothies jsou skvělé pro každého, kdo se potýká s propustným střevem nebo špatným trávením, protože rozmixováním se ovoce a zelenina rozdrtí tak, aby ji tělo mohlo snáze strávit a vstřebat. Přidáním práškového proteinu si zajistíte příjem potřebných esenciálních aminokyselin ve formě, kterou vaše tělo může snadno využít. Nezapomeňte přitom, že kolagen The Myers Way® Collagen Protein povýší jakékoliv smoothie na vysoce účinný prostředek k léčbě střev a podpoře vlasů, pokožky a nehtů.

Na tomto místě uvedu obecné pokyny k výrobě lahodného léčivého smoothie a na následujících stranách najdete mé oblíbené chutné kombinace:

- 1 šálek ovoce, nejlépe bobulovitého,
- 1 šálek nahrubo nakrájené zeleniny (nepovinně), například listových salátů, vařeného batátu, máslové nebo jiné dýně či tykve,
- ½ šálku až 1 šálek tekutiny, například kokosového mléka, kokosové vody nebo mléka z tygřích ořechů,
- 1 lžíce zdravého tuku, například kokosového, avokádového nebo lněného oleje,
- po 1 odměrce práškového proteinu (např. The Myers Way® Paleo Protein nebo podobného práškového proteinu) a kolagenu (např. The Myers Way® Collagen Protein nebo podobného kolagenu).

U každého z níže uvedených smoothies postupujte podle těchto pokynů: Všechny přísady vložte do vysokorychlostního mixéru a rozmixujte dohladka. Smoothie doporučuji rozmixovat nadvakrát. Mixér zapněte na 20 sekund, pak jej vypněte a obsah nechte usadit. Mixujte znovu dalších 20 sekund, čímž získáte obzvlášť hladké smoothie. Nalijte jej do sklenice a pochutnejte si!

Jahodové mojito

2 porce

Mátu je velmi snadné pěstovat, ať už v malém květináči na balkoně, nebo ve volné půdě na zahradě. Co ale se vší tou čerstvou mátou dělat? Připravte si jahodové mojito! Podávejte jej s guacamole z pěti druhů zeleniny (str. 222) a maniokovými tortillami (str. 102).

- 20 lístků čerstvé máty
- 10 čerstvých jahod, bez stopek
- šťáva z 1 limetky
- 2 lžičky kokosového cukru (nepovinně)
- 1 šálek perlivé vody

Mátové lístky a jahody rozdělte do 2 sklenic a rozdrťte je.

Do sklenic přidejte podle chuti led.

Do sklenic rozdělte zbývající přísady, promíchejte a podávejte.

Mrkvová kari polévka

2 porce

Tato polévka je plná beta-karotenu a vitaminu A pro optimální funkci imunitního systému a štítné žlázy a obsahuje také kurkumu, zázvor a vývar pro prevenci zánětu a uzdravení střev. Mrkev se dá dobře nahradit stejným množstvím batátů, pastináku, máslové dýně či květáku nebo kombinace 2 či 3 druhů této zeleniny. Po polévce podávejte grilovanou rybu s mangovo-avokádovou salsou (str. 212).

1 lžíce avokádového oleje

6 mrkví, nakrájených

½ cibule, nakrájené

1 lžička strouhaného čerstvého zázvoru

1½ šálku vývaru na uzdravení střev (str. 73)

1 lžička mletého kmínu

½ lžičky mleté kurkumy

½ lžičky mletého černého pepře

¼ lžičky jemně mleté mořské soli

1 šálek plnotučného kokosového mléka (nebo kokosové smetany pro hustší konzistenci)

šťáva z ¼ limetky

½ šálku nasekaných lístků koriandru na ozdobení

Ve velkém kastrolu smíchejte na středním plameni avokádový olej s mrkví, cibulí a zázvorem a restujte do změknutí.

Vmíchejte vývar, kmín, kurkumu, pepř a sůl. Polévku přiveďte k varu, poté ztlumte plamen a nechte 10 minut probublávat. Odstavte ze zdroje tepla a nechte trochu vychladnout.

V kuchyňském robotu nebo mixéru rozmixujte polévku na pyré, poté ji vraťte do kastrolu a přimíchejte kokosové mléko a limetkovou šťávu. Polévku ohřejte na mírném plameni jen tak, aby byla horká.

Polévku rozdělte do 2 misek a ozdobte nasekaným čerstvým koriandrem.

Kuřecí závitky se slaninou a pestem

4 porce

Tenká kuřecí prsa jsou naplněná pestem a zabalená ve slanině. Hotové závitky se krájí na kolečka. Podávejte s baby brokolicí s česnekem a citronem (str. 194), případně využijte jakýkoliv zbylý tuk ze slaniny k přípravě restované listové zeleniny se slaninou (str. 195).

- 4 kusy prsou z bio kuřete z volného chovu, bez kostí a kůže, rozklepané na tloušťku 0,5 cm
- 8 plátků slaniny z volného chovu a bez obsahu dusičnanů
- ½ šálku špenátovo-kapustového pesta (str. 198)
- 1 lžíce avokádového oleje

Troubu rozehřejte na 200 °C. Kuřecí prsa si narovnejte na pracovní desku. Po délce každého kousku kuřecích prsou položte 2 plátky slaniny. Prsa otočte a na každé z nich rozetřete 1 nebo 2 lžíce pesta. Poté prsa těsně zaviňte slaninou navrch.

V litinovém kastrolu zahřejte na středním až vysokém plameni avokádový olej. Vložte kuřecí prsa a opečte je do celkového zhnědnutí. Kastrol dejte do trouby na 10 minut nebo dokud vnitřní teplota kuřecího nedosáhne 74 °C. Nechte 5 minut odpočívat a poté nakrájejte na plátky.

Cuketové nudle se špenátovo-kapustovým pestem

2 porce jako příloha nebo 1 porce jako hlavní jídlo

Zeleninové nudle vyrobte pomocí spiralizéru nebo menšího šikovného zařízení, takzvané škrabky julienne. Jednoduše táhněte škrabkou po délce cukety nebo kusu jiné zeleniny a máte nudle! Tento recept je rychlý na přípravu a ideálně se hodí na večeři v pracovní den.

- 1 cuketa
- 1 lžíce avokádového oleje
- 3 lžíce špenátovo-kapustového pesta (str. 198)

Z cukety vyrobte nudle pomocí spiralizéru (podle pokynů výrobce) nebo škrabky julienne.

V pánvi rozehřejte na středním až silném plameni olej. Přidejte cuketové nudle a restujte je 1 až 2 minuty, přitom je otáčejte kuchyňskými kleštěmi. Přidejte pesto a dobře ho promíchejte s nudlemi. Ihned podávejte.

Špenátovo-kapustové pesto

1½ šálku

Když jsem vyrůstala, pesto bylo u nás doma základním jídlem. Měli jsme velkou bylinkovou zahradu a já jsem pomáhala mamince sbírat čerstvou bazalku. Pesto, které dělám dnes, se od toho z mých dětských let trochu liší, na jaře si ho však dělám alespoň jednou týdně a nechávám si ho v lednici. Dává se na zeleninové nudle ze spiralizéru, na pečené batáty nebo máslovou dýni. Využijete ho na kuřecí závitky se slaninou a pestem (str. 156) a na pizzu s pestem (str. 168). Je skvělé na ochucení hamburgerů, steaků, krevet nebo ryb a také jako chutná omáčka k zelenině. Pesto je vydatným zdrojem selenu a zinku, které jsou důležité pro zdravý imunitní systém a štítnou žlázu.

- 4 volně napěchované šálky špenátu
- 2 šálky nakrájených kapustových listů
- 12 stroužků česneku, rozdrcených
- 2 hrsti lístků bazalky
- 1 lžička jemně mleté mořské soli
- ½ šálku čerstvě vymačkané citronové šťávy
- ½ šálku extra panenského olivového oleje

V kuchyňském robotu nebo vysokorychlostním mixéru smíchejte špenát s kapustou, česnekem, bazalkou, solí a citronovou šťávou. Mixujte, dokud nebudou listy rozsekané.

Nechte motor běžet a pomalu po kapkách přilévejte plnicím otvorem ve víku kuchyňského robotu nebo mixéru polovinu olivového oleje. Pesto by mělo být krémové a zcela hladké. Vypněte přístroj a špachtlí seškrábněte hmotu ze stěn nádoby. Otvorem ve víku přidejte zbývající olivový olej a v pulzech ho vmixujte do směsi. Skladujte nejdéle 1 týden v lednici nebo 2 měsíce v mrazáku. Zmražené pesto nechte před použitím rozmrazit.

Košíčky s „arašídovým máslem“

12 košíčků

Když jsem vyrůstala, byly mou oblíbenou cukrovinkou košíčky s arašídovým máslem značky Reese's. Moji rodiče velmi dbali na zdravé stravování, takže jsem je směla jíst jen o Velikonocích a Halloweenu. S následující zdravější verzí se nemusíte omezovat a můžete si košíčky užívat častěji než jen dvakrát ročně. Jsou bohaté, čokoládové, oříškové a neodolatelné, přitom se snadno připravují na jedné pánvi.

- ½ šálku kokosového oleje
- 1 šálek neslazeného kakaového prášku
- ½ lžičky stévie
- 2 odměrky kolagenu (např. The Myers Way® Collagen Protein nebo podobného kolagenu)
- ¼ šálku másla z tygřích ořechů (str. 221) nebo kokosového másla (str. 72)

V pánvi rozpusťte kokosový olej. Metličkou vmíchejte kakaový prášek, stévii a kolagen, až se propojí.

Do formiček v plechu na muffiny běžné velikosti vyložených papírovými košíčky dávkujte po vrchovaté lžíci čokoládové směsi. Přidejte 1 lžičku másla z tygřích ořechů nebo kokosového másla a navrch rozdělte zbývající čokoládu.

Nechte ztuhnout v lednici přibližně 30 minut.

14

Tipy na cesty

Protože se často vydávám na cesty, je pro mě důležité udržovat si na nich zdravou životosprávu stejně, jako to dělám doma. Moje doporučení číslo jedna zní: *Být vždy připraven.*

Balte si jídlo s sebou. Když dokážete plánovat dopředu a brát si s sebou na zakousnutí něco vlastního, nemusíte se uchylovat k nezdravému občerstvení nebo průmyslově zpracovanému rychlému „jídlu". Do letadla si s sebou vždy chystám vlastní jídlo bez ohledu na to, jak je let dlouhý nebo krátký – nikdy totiž nevím, zda nedojde ke zpoždění. Člověk na vedlejším sedadle se za letu obvykle toužebně dívá na moje grilované či pečené kuře z volného chovu s bylinkami a růžičkovou kapustu se slaninou, zatímco sám jí cokoliv, co si v rychlosti koupil na letišti, případně nějaké jídlo, co zrovna podávají v letadle. Mezi moje univerzální občerstvení patří salát z listové zeleniny se zbytky kuřete pečeného na bylinkách (str. 154), malá krabička tuřínového „hummusu" (str. 219) s trochou rozmarýnových krekrů s mořskou solí (str. 224), sušené hovězí maso (str. 226) nebo trocha sladko-slané cestovní směsi (str. 216).

Většina hotelových pokojů je vybavena malými ledničkami, do nichž si můžete uložit jídlo i suroviny na smoothies. Je-li místo ledničky na pokoji minibar, můžete ho po vyndání obsahu použít jako osobní ledničku. Zvažte ubytování přes službu Airbnb (*Airbnb.com*), budete mít k dispozici celou kuchyň.

PŘEŽÍVAT NEBO ŽÍT. LÉČIT SE ČI VYLÉČIT. NEUSTÁLE ČEKAT NA ZÁZRAK, NEBO BÝT TVŮRCEM SVÉHO ŽIVOTA?

Zase ty bolesti hlavy a na rukou svědivá vyrážka. Břicho jako nafouknutý balón a spánek nepřichází. Dáte si pilulku a „dobrý". Poznáváte se?

Anebo už jste si vyslechli diagnózu lupénka, celiakie, chronický únavový syndrom apod. a jste smířeni s doživotním užíváním léků?

CO KDYŽ TO JDE I JINAK?

Právě *Kuchařka pro autoimunitní řešení* může být prvním krokem k uzdravení vašeho těla i mysli. Krokem, který vás zavede do vlastní kuchyně, ve které rozehrajete vítěznou partii nejen s běžnými surovinami, ale i ingrediencemi poněkud neobvyklejšího rázu.

Čeká vás dobrodružství, které začíná rychlým zvědoměním si neduhů, jež vás trápí častěji, než by měly. Protřídíte spižírnu a získáte nový pohled na celou řadu surovin. Při přípravě tradičních i netradičních pokrmů a nápojů si osaháte jiné struktury a očicháte neznámé vůně. Sobě i rodině naservírujete jídlo, které nejen svěže vypadá, ale i skvěle chutná. Vaše střevní mikroflóra bude vyživená, vaše tělo začne zářit a dobrá nálada se stane každodenní mantrou.

BUDE TO SNADNÉ? NE.
BUDE TO HNED? NE.
BUDE TO STÁT ZA TO? ANO!

Každý nový začátek vyžaduje odvahu ke změně. S principy a postupnými kroky, které sestavila a praxí prověřila autorka knihy a funkční lékařka Amy Mayers, M.D., na to nebudete sami. Vaše vzrušující cesta za zdravím, která vám přinese více než pouhé zahnání hladu, může začít už dnes.

AMY MYERS, M.D., je autorkou dvou bestsellerů v žebříčku časopisu *New York Times* a odbornicí na autoimunitní onemocnění. Její kariéru nasměrovala vlastní zkušenost se zvládáním autoimunitních obtíží.

www.knihy-anag.cz

9 788075 542755

ANAG®