

SOLUȚII CONTRA AUTOIMUNITĂȚII

CARTE DE BUCATE

EDITURA PARAVELA 45

Redactare: Mihaela Cosma
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: www.shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MYERS, AMY

**Soluții contra autoimunității : carte de bucate : peste 150 de rețete
delicioase pentru prevenirea și combaterea bolilor inflamatorii/**

dr. Amy Myers ; trad. din lb. engleză de Dașa Suci. - Pitești : Paralela 45,
2020

ISBN 978-973-47-3285-2

I. Suci, Dașa (trad.)

612.017

641.5

The Autoimmune Solution Cookbook.

Over 150 Delicious Recipes to Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory

Symptoms and Diseases

Amy Myers, MD

Copyright © 2018 by Amy Myers, MD. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Copyright © Editura Paralela 45, 2020

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat
de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

Dr. AMY MYERS

SOLUȚII CONTRA AUTOIMUNITĂȚII

CARTE DE BUCATE

PESTE 150 DE REȚETE DELICIOASE PENTRU
PREVENIREA ȘI COMBATEREA BOLILOR INFLAMATORII

Traducere din limba engleză de
Dașa Suci

Editura Paralela 45

Cuprins

Introducere 1

Partea I

Trăiește soluția

Capitolul 1 Experiența mea 13

Capitolul 2 Cei patru piloni ai Metodei Myers® 23

Partea a II-a

Ingrediente și ustensile de bucătărie

Capitolul 3 De ce anume aveți nevoie în bucătărie 39

Partea a III-a

Hrăniți-vă sănătos

Capitolul 4 Micul dejun 87

Capitolul 5 Smoothie, sucuri și alte băuturi 100

Capitolul 6 Supe și salate 119

Capitolul 7 Feluri de mâncare principale 134

Capitolul 8 Garnituri 158

Capitolul 9 Dressinguri, sosuri și condimente 168

Capitolul 10 Gustări 181

Capitolul 11 Deserturi 192

Capitolul 12 Produse casnice și cosmetice 216

Partea a IV-a

Metoda Myers® ca stil de viață

Capitolul 13	Familia trebuie să fie o echipă	223
Capitolul 14	Sfaturi pentru călătorie	228
Capitolul 15	Masa la restaurant	230
Capitolul 16	Somnul	233
Capitolul 17	Reintroducerea alimentelor	237
Capitolul 18	Suplimentele	242
Mulțumiri		250
Resurse		252
Despre autoare		261

Introducere

Când Debra a venit la mine prima dată, se simțea atât de rău din cauza simptomelor legate de autoimunitate încât a trebuit să recurgă la un scaun cu roțile pentru a se deplasa. Era un chin să se trezească dimineața și pe la mijlocul după-amiezii era extenuată. Încercase cam tot ce îi putea oferi medicina convențională și căuta cu disperare o soluție pentru simptomele pe care le avea. Cu toate acestea, în cadrul numeroaselor consultații medicale, inclusiv de specialitate, niciun medic nu i-a recomandat să dea o atenție deosebită alimentației, ca parte din tratament.

Am discutat cu Debra despre o abordare naturală, pentru a combate starea în care se afla, și i-am explicat că alimentele au atât puterea de a fi dăunătoare, cât și puterea de a fi vindecătoare. Am elaborat un plan de tratament axat pe îmbunătățirea dietei cu alimente naturale și integrale, bogate în substanțele nutritive de care corpul ei avea nevoie pentru a se vindeca, și evitarea alimentelor toxice și inflamatoare care îi provocau boala. Am analizat și alți factori care contribuiau la apariția simptomelor, inclusiv sănătatea intestinelor, toxinele, infecțiile și stresul, și am conceput un plan de abordare pentru fiecare. După șase luni, când Debra a revenit, a intrat în cabinetul meu fără scaunul cu roțile. În plus, toate simptomele dispăruseră complet. Debra mi-a spus că nu s-a mai simțit așa de bine de zeci de ani și că se scula în fiecare zi plină de energie.

Cazuri asemănătoare cu cel al lui Debra reprezintă un imbold pentru activitatea mea de zi cu zi, deoarece și eu am fost bolnavă și fără speranță în perioada când am avut o boală autoimună. Ca în multe cazuri, medicii convenționali nu au căutat

niciodată cauzele care au stat la baza bolii mele și nici nu mi-au spus că autoimunitatea ar putea fi combătută cu ajutorul alimentației și a modificărilor stilului de viață. Pentru mine medicina convențională a fost o dezamăgire, iar misiunea mea este să împiedic ca acest lucru să se întâmple și altora. Mi-am deschis o clinică medicală funcțională pentru a oferi pacienților abordarea completă pe care eu nu am primit-o niciodată de la medicii mei. Apoi, din dorința de a ajuta cât mai mulți oameni să-și recapete sănătatea, am scris cartea *Soluții contra autoimunității*, bestseller listat de *New York Times*, astfel încât oameni din întreaga lume să poată trăi experiența unor rezultate care schimbă viața, așa cum s-a întâmplat cu Debra.

De când a fost publicată cartea *Soluții contra autoimunității*, am primit relatări ale unor cazuri uimitoare de vindecare radicală din partea a zeci de mii de persoane care au folosit protocolul de treizeci de zile al Metodei Myers®. Mulțumesc din suflet pentru inspirație! Succesul de care v-ați bucurat are o însemnătate enormă pentru mine, iar dăruirea cu care v-ați angajat să readuceți sănătatea în viața voastră și a familiilor voastre mă motivează zi de zi să-mi continui misiunea.

Am să vă pun pe scurt la curent cu evenimentele din viața mea, după ce a fost publicată cartea *Soluții contra autoimunității*. Multă vreme am avut o sănătate nu numai stabilă, ci optimă. Mă simțeam ca la prima tinerețe. Am practicat medicina cu succes și am avut rezultate bune, iar pentru a mă întâlni, au venit oameni din întreaga lume. Am apărut în mod regulat la emisiunea *Dr. Oz Show*. Am călătorit în India, America de Sud și America Centrală. Și m-am căsătorit cu omul visurilor mele. M-am aflat în punctul cel mai sănătos din ceea ce eu numesc spectrul autoimun (pagina 21).

Pentru că mă simțeam extraordinar și toți markerii mei autoimuni erau negativi, am făcut ceea ce i-am pus pe mulți dintre pacienții mei să facă: am adăugat în alimentația mea mai multă varietate. Să nu mă înțelegeți greșit; nu mi-am făcut de cap începând să mănânc gluten sau produse lactate, am reintrodus totuși câteva dintre alimentele despre care știam că le suport în cantități moderate. Acest lucru a însemnat că, atunci când am fost în India, am mâncat orez și legume, iar în timpul vacanțelor petrecute cu soțul meu, am comandat uneori ouă jumări la micul dejun.

* *The Autoimmune Solution*, apărută în limba română la Editura Paralela 45.

Capitolul 1

Experiența mea

Când eram în anul II la Medicină, m-am confruntat cu o serie întreagă de simptome inexplicabile: atacuri de panică, scăderi semnificative în greutate, slăbiciune în picioare, insomnie, anxietate, amețală, palpitații cardiace, oboseală. Medical meu curant mi-a spus că nu era decât o stare de „stres“ din cauza exigențelor impuse de facultatea de medicină. „Nu se poate“, i-am spus eu. „Am fost doi ani în Corpul Păcii. Mama a murit din cauza cancerului pancreatic după patru luni de la diagnosticare. Știu ce înseamnă stresul. Este vorba despre altceva.“ Am insistat să-mi facă o consultație medical amănunțită. Rezultatele au demonstrat că nu eram nici „stresată“, nici ipohondră și nici nu o luasem razna. Aveam boala Basedow-Graves, o afecțiune autoimună în care glanda tiroidă este atacată și produce prea mult hormon tiroidian.

Medical mi-a recomandat un endocrinolog, care mi-a oferit trei tipuri de tratament din care să aleg: medicamente, eliminarea chirurgicală a tiroidei sau ablația, adică înghițirea unei pastile cu iod radioactiv (I-131) pentru distrugerea glandei tiroide. După ce am căutat în toate părțile soluții naturale, am ales ceea ce am crezut că este răul cel mai mic dintre cele trei: să iau un medicament numit propiltiouracil (PTU). După câteva săptămâni de tratament, pielea a devenit uscată, îmi cădea părul și abia mă puteam scula din pat. Am revenit la endocrinolog și acesta m-a pus să fac niște analize de sânge, care au demonstrat că aveam hepatită toxică. Medicamentul

PTU îmi distrugea ficatul. A trebuit să opresc imediat administrarea lui, să stau la pat până la vindecarea ficatului și să mă hotărâsc dacă vreau operație sau ablație.

La câteva zile după ce am oprit tratamentul cu PTU, simptomele mele de hipertiroidie – anxietatea, insomnia și palpitațiile cardiace – au devenit mai intense decât înainte de începerea tratamentului medical, asta în condițiile în care eram încă epuizată și voiam ca ficatul să se însănătoșească pentru a putea participa la cursurile de la facultatea de medicină. Eram speriată, deprimată și simțeam că nu am nicio speranță. Eram atât de stresată încât mă îngrijora ideea că s-ar putea să abandonez facultatea. Trebuia să aleg între operație sau ablație și am ales ablația – care rămâne cel mai mare regret din viața mea.

În mod instinctiv, am știut că trebuie să existe o cale mai bună de tratare a bolii în afară de prescrierea unor medicamente puternice și distrugerea sau eliminarea chirurgicală a organelor vitale. Ablația a distrus într-adevăr tiroida, dar inițial simptomele s-au agravat deoarece cantități mari de hormon tiroidian erau eliberate în circuitul sanguin. Am trecut prin schimbări bruște de dispoziție. Eram extenuată, dar aveam totuși probleme cu somnul. Am început să am sindromul colonului iritabil. Nu voiam să ies din casă de teamă că o să fac un atac de panică în public. Apoi deodată funcționarea glandei tiroide a luat o întorsătură la 180 de grade și nu mai producea hormon suficient. M-am îngrășat cu 4,5 kg și a început să-mi cadă părul. Mi-era tot timpul frig. Iar partea cu adevărat aberantă era că testele de laborator pentru tiroidă au revenit la normal!

Puteam să termin facultatea de medicină și să fac rezidențiatul în medicina de urgență. Am devenit medic la urgențe în cadrul unui centru traumatologic. Ca medic specialist în urgențe, m-am ocupat de mulți oameni care necesitau tratament medical imediat, precum și de aceia care aveau probleme cronice cauzate de astm și alte afecțiuni respiratorii, boli de inimă și rinichi, probleme digestive sau diabet, printre altele. Era dezolant să văd cât de puțin ajutor poate oferi medicina convențională în afară de prescrierea unor cantități tot mai mari de medicamente.

Lucram cam cincisprezece schimburi pe lună, ceea ce mi-a permis să am timp, în zilele mele libere, să studiez alte tipuri de medicină și alte metode naturale de a trata bolile cronice. Într-una dintre aceste zile libere am participat la un simpozion despre medicina funcțională, un domeniu relativ nou. Și așa am găsit ceea ce căutasem.

Capitolul 4

Micul dejun

Începeți ziua cu arome savuroase, texturi îmbietoare și ingrediente hrănitoare care vă vor da senzația de sațietate, vă vor mobiliza și vă vor oferi energia necesară până la ora prânzului! Luați-vă adio de la cerealele cu mult zahăr și ouăle inflamatoare și bucurați-vă privirea și papilele gustative cu aceste mâncăruri plăcute pentru micul dejun, savuroase și sățioase, care vă vor ajuta să aveți o sănătate bună chiar de la începutul zilei.

Dacă n-ați renunțat încă la vechea rutină de la micul dejun, dar sunteți pregătiți să încercați alte opțiuni incitante, aceste rețete vă vor deschide o nouă perspectivă către idei inovatoare pentru micul dejun și vă vor oferi variante adecvate autoimunității, în locul rețetelor clasice preferate înainte.

Deoarece au crescut popularitatea și disponibilitatea făinurilor din rădăcini, cum sunt cele de manioc și alune tigrate, mă bucur că am prilejul să vă ofer rețete preferate în diminețile de duminică, cum ar fi vafe, clătite, biscuiți și briose. În paralel cu alimentația compusă din aceste mâncăruri dulci și fine, nu uitați să luați proteine de calitate care vă vor sprijini sistemul imunitar și vor menține glicemia stabilă. Dacă aveți cumva suprapopulare cu Candida sau SIBO (pentru a afla, accesați amymd.io/quiz), aveți grijă să limitați aceste mâncăruri până rezolvați cu infecțiile.

Pe lângă aceste dulciuri mult așteptate, veți găsi și câteva dintre rețetele mele preferate dintotdeauna, care sunt atât în cărțile mele, cât și pe website, precum Mititeii savuroși pentru micul dejun (pagina 92) și Terci din alune tigrate (pagina 96), alături de multe alte mâncăruri care vor ajunge în curând să fie verificate, de încredere și preferate în bucătăria voastră!

Taco BSP

2 porții

Trăind în Texas și fiind căsătorită cu un bărbat pe nume Garcia, la micul dejun trebuie neapărat să pregătesc taco! Ce e taco BSP? E taco cu bacon, salată verde și pui: câteva felii de bacon și resturi de la pui învelite în frunze mari de salată verde sau în Tortilla din făină de manioc (pagina 97). Câteva bucăți de cartofi dulci și avocado completează această masă care se servește cu mâna.

1 cartof dulce, curățat și tăiat în bucăți de aproximativ 1 cm

1 lingură de ulei de avocado

4 felii de bacon bio fără nitrați

¼ cană de ceapă tocată fin

¼ linguriță de scorțișoară măcinată

Sare fină de mare și piper negru proaspăt măcinat, după gust

1 cană de carne de pui mărunțită și gătită sau resturi rămase de la Friptura de pui cu plante aromatice (pagina 135)

4 frunze mari de salată verde sau 4 Tortilla din făină de manioc (pagina 97)

½ avocado, feliat

Încălziți cuptorul la 220°C. Așezați bucățile de cartof dulce într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Amestecați cartofii cu ulei de avocado și coaceți 30 de minute.

Puneți feliile de bacon într-o tigaie. Gătiți-le la o temperatură medie 3 minute (sau cât doriți să fie de făcute), apoi întoarceți-le și gătiți-le după preferințe. Scoateți feliile de bacon și așezați-le pe un prosop de hârtie la scurs. Puneți în tigaie ceapa și bucățile de cartof dulce. Asezonați cu scorțișoară, sare și piper. Lăsați pe foc până se înmoaie ceapa. Adăugați carnea de pui ca să se încălzească.

Împărțiți amestecul pe foile de salată sau pe tortilla și puneți deasupra feliile de avocado.

Mâncare din carne de curcan cu dovleac moscat

2 porții

Acest fel de mâncare pentru micul dejun este pentru mine unul de bază, iar rețeta poate varia în funcție de ce anume aveți în frigider. Nu aveți carne de curcan tocată? Merg și alte resturi de carne de pui sau vită. În loc de dovleac, puteți folosi cuburi de cartofi dulci, iar în

loc de varză kale, puteți folosi spanac sau frunze de mangold. Această mâncare, alături de Biscuiți din cartofi dulci (pagina 99), un castron cu fructe de pădure proaspete și o cană de ceai din plante reprezintă micul dejun perfect pentru weekend.

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 lingură de ulei de avocado | 500 g de carne tocată de curcan bio |
| 1 ceapă tăiată bucăți | 6 căni de frunze de varză kale preambalate |
| 1 cățel de usturoi mărunțit | Sare fină de mare și piper negru proaspăt măcinat, după gust |
| 1 dovleac moscat tăiat bucăți | |
| 1 măr fără cotor, tăiat bucăți | |

Într-o tigaie, încălziți uleiul de avocado, ceapa și usturoiul la o temperatură medie. Căliți până când usturoiul și ceapa s-au înmuiat.

Adăugați dovleacul și mărul. Gătiți amestecând din când în când, 5-7 minute, până când acestea sunt pătrunse. Trageți-le la marginea tigăii. Adăugați carnea de curcan și prăjiți-o până nu mai este roz la culoare.

Adăugați varza kale, amestecați și acoperiți. Gătiți 5 minute sau până când varza kale s-a înmuiat. Asezonați cu sare și piper înainte de servire.

Mâncare de cartofi dulci și bacon, cu cremă de avocado

2 porții

Acest fel de mâncare oferă un gust sud-vestic doar cu mirodenii, coriandru și avocado, fără legume solanacee (tomate și ardei). Este și un mod excelent de a folosi resturile de cartofi dulci.

- | | |
|---|--|
| 2 cartofi dulci, curățați și tăiați în cubulețe de 2,5 cm | ½ linguriță de oregano uscat |
| 2 linguri de ulei de avocado | ½ cană de frunze de coriandru tocate |
| 4 felii de bacon bio, fără nitrați | Sare fină de mare și piper negru proaspăt măcinat, după gust |
| 1 ceapă roșie mică, tăiată cuburi | 1 avocado, curățat de coajă și fără sâmbure |
| 1 cățel de usturoi, tocat | 1 limetă, tăiată în sferturi |
| 1 linguriță de chimion măcinat | |
| ½ linguriță de coriandru măcinat | |

Capitolul 5

Smoothie, sucuri și alte băuturi

SMOOTHIE

Smoothie-urile reprezintă metoda mea preferată de a oferi, aproape fără efort, un stimulent delicios organismului pentru vindecarea intestinului și sprijinirea sistemului imunitar. Păstrez la frigider pungi pline cu fructe organice proaspete și diverse amestecuri de verdețuri și superalimente, iar pe masa de lucru am la îndemână Myers Way Paleo Protein, astfel încât sunt gata să prepar oricând un smoothie energizant și sățios.

Smoothie este ideal pentru persoanele care suferă de simptomul intestinului permeabil sau au probleme digestive, deoarece prin acțiunea de amestecare, fructele și vegetalele se sfărâmă, astfel încât devin mai ușor de digerat și absorbit de către organism. Prin adaosul de pudră de proteine Myers Way Paleo Protein se asigură aportul necesar de aminoacizi esențiali sub o formă pe care organismul o poate utiliza imediat. Și nu uitați de colagenul proteic Myers Way Collagen Protein, care conferă oricărui smoothie puterea de a vindeca intestinul și de a aduce un beneficiu important părului, pielii și unghiilor.

Iată care sunt recomandările mele generale pentru a prepara un smoothie delicios și vindecător, iar în paginile care urmează veți găsi combinațiile mele preferate și pline de savoare.

- 1 cană de fructe, de preferință fructe de pădure
- 1 cană de legume tăiate în bucăți mai mari (opțional), cum sunt cele cu frunze verzi; cartofi dulci copti, dovleac; dovlecei
- ½ până la 1 cană de lichid, cum ar fi lapte de cocos, apă de cocos sau lapte din alune tigrate
- 1 lingură de grăsime sănătoasă, cum ar fi ulei de cocos, de avocado sau din semințe de in
- 1 măsură de proteine Myers Way Paleo Protein (sau o pudră proteică similară) și 1 măsură de collagen Myers Way Collagen Protein (sau ceva similar)

Pentru fiecare dintre rețetele de smoothie de mai jos, urmați aceste instrucțiuni: Puneți toate ingredientele într-un blender de mare viteză și amestecați până devin toate ca o pastă moale. Un sfat: amestecați de două ori. Porniți blenderul 20 de secunde. Opriți și lăsați conținutul să se așeze. Porniți din nou blenderul încă 20 de secunde și veți obține un smoothie foarte fin. Turnați-l într-un pahar și serviți!

Smoothie cu cireșe

1 porție

Cireșele au un conținut bogat în antioxidanți, ceea ce le conferă o putere anti-inflamatoare deosebită. Aceste fructe dulci se pot găsi proaspete doar când este sezonul lor, destul de scurt, și atunci este bine să aveți la îndemână cireșe organice, fără sămburi, congelate în pungă. Le puteți adăuga în sucuri, smoothie sau în salate.

- | | |
|--|---|
| ½ cană de cireșe congelate fără sămburi | 1 lingură de ulei de cocos |
| ½ cană de mango congelat, cubulețe | 1 măsură de Myers Way Vanilla Paleo Protein (sau o pudră proteică similară) |
| ½ cană de lapte de cocos integral sau apă filtrată | 1 măsură de Myers Way Collagen Protein (sau un collagen similar), opțional |
| ½ cană de spanac preambalat | |

Urmați instrucțiunile de mai sus.

Smoothie cu fructe de pădure

1 porție

Dacă veți urmări nivelul zahărului din sânge, veți observa că este mai bine și sănătos ca în locul bananelor din smoothie să puneți conopidă fiartă în aburi. Îmi place să fierb o tranșă mare, o las la răcit și o pun în congelator pentru orice ocazie. Conopida nu conține zahăr și, dacă este fiartă în aburi, nu conferă băuturii gustul ca de sulf și nici nu vă afectează funcția tiroidei. Aduce multe beneficii pentru echilibrarea hormonală și împreună cu fructele de pădure constituie un aport substanțial de antioxidanți, care joacă un rol important pentru sistemul imunitar.

¼ cană de zmeură congelată

¼ cană de mure congelate

¼ cană de coacăze congelate

½ cană de conopidă, fiartă în aburi și apoi congelată

½ cană de lapte de cocos integral

1 măsură de Myers Way Vanilla Paleo Protein (sau o pudră proteică similară)

1 măsură de Myers Way Collagen Protein (sau un colagen similar), opțional

Urmați instrucțiunile de la paginile 100-101.

BANANE PENTRU SMOOTHIE

Nu aruncați bananele foarte coapte cu pete negre! Congelați-le și adăugați-le în smoothie pentru un gust mai bun și o textură mai groasă. Descojiți bananele și tăiați-le în bucăți mici sau în jumătăți pentru a le mixa mai ușor. Așezați bucățile de banană într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și congelați-le. După congelare, împărțiți-le în porții echivalente cu 1-2 banane și puneți-le în recipiente individuale cât să ajungă fiecare doar pentru 1-2 porții de smoothie.

Smoothie verde tropical

1 porție

Am descoperit acest smoothie după o călătorie în Nicaragua. Prospețimea ananasului și mangoului îmi amintesc de valurile înspumate ale oceanului și nisipurile plajelor. Avocadoul