

# SOLUȚII CONTRA AUTOIMUNITĂȚII

CARTE DE BUCATE

EDITURA PARALELA 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. – Ed. a 2-a. – Pitești :

Paralela 45, 2023

ISBN 978-973-47-3915-8

I. Suci, Dașa (trad.)

641.5

61

*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, 2023

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

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de  
Dașa Suci

Editura Paralela 45

De același autor la Editura Paralela 45 :

*Soluții contra autoimunității – Metoda Myers.*

*Cum să previi și să combați toate bolile și simptomele inflamatorii*

*Sănătatea tiroidei. Cum să-ți recapeți pofta de viață  
fără stări de oboseală, confuzie, greutate*

**Avertisment:** Sugestiile din această lucrare reprezintă punctul de vedere al autorilor. Au fost scrise cu bună-credință și verificate cu cea mai mare atenție. Cu toate acestea, nu se pot substitui sfaturilor medicale personalizate. Fiecare cititor în parte este responsabil pentru propriile acțiuni. Și autorii, și editorii își declină orice răspundere pentru eventualele prejudicii rezultate din urmarea sfaturilor practice date în această carte.

# 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

EDITURA PARALELA 45

*Pentru*

MAMA ȘI TATA

*Care m-au învățat cum să gătesc și m-au făcut să înțeleg  
importanța unei diete hrănitoare și a alimentelor naturale și integrale.*

ȘI FIICA MEA, ELLE

*Ești totul pentru mine.  
E o plăcere când gătim împreună.*

EDITURA PARALELA 45



# 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.

Și pentru că plecam mai des în călătorii, serveam masa mai des în oraș, ceea ce a însemnat că mâncam uneori alimente care nu erau certificate drept 100% organice. Iar în anumite ocazii, mă răsfațam cu un desert fără gluten sau produse lactate.

Apoi, exact când eram pe punctul de a transmite manuscrisul celei de-a doua cărți ale mele, *Sănătatea tiroidei\**, bestseller listat de *New York Times*, m-am îmbolnăvit rău. Deoarece îmi verific în mod regulat markerii inflamatorii, am observat că unii dintre aceștia aveau valori mai ridicate decât îmi doream. Acest lucru însemna că mă îndreptam în direcția greșită în cadrul spectrului autoimun. Am știut că ceva nu e bine și trebuia să aflu ce anume. După multe teste și investigații, eu și soțul meu Xavier am descoperit că aveam în casă mucegai toxic. Ne-am mutat într-un apartament nou construit, dar m-am îmbolnăvit și mai rău din cauza emisiilor de gaze toxice de la materialele de construcție, mochete și dulapurile din lemn compozit. Am devenit atât de sensibilă la anumite substanțe chimice încât și simplul fapt de a ieși din casă reprezenta un risc, întrucât nu știam niciodată ce anume mi-ar putea provoca o erupție cutanată de un roșu intens. M-am îmbolnăvit atât de tare că a trebuit să dorm afară pe balcon timp de o lună, pentru a fi sigură că măcar noaptea respiram aer proaspăt și curat. Bietul Xavier, care nu are gene răspunzătoare de apariția efectelor provocate de mucegaiul toxic, a fost alături de mine aproape un an, timp în care ne-am mutat din apartament în apartament și m-a ajutat să mă fac bine. Prima noastră aniversare a căsătoriei a avut un gust dulce-amar, pentru că am petrecut-o foarte tulburați de confruntarea cu aceste probleme de sănătate!

Lecția importantă din această poveste este că așa se întâmplă în viață în cazul *tuturor*. Chiar și cei mai sănătoși dintre noi se pot îndrepta în direcția greșită în cadrul spectrului autoimun și simptomele pot să apară din nou din cauza unor împrejurări pe care nu le putem controla. Din acest motiv, este foarte important să rețineți că întotdeauna aveți posibilitatea de a vă lupta să reveniți la o stare de sănătate optimă, fără simptome, prin recâștigarea 100% cu ajutorul Metodei Myers. Asta am realizat eu și mă simt din nou minunat, după ce am eliminat toxinele acumulate de la mucegai și am respectat modalitatea de abordare a problemelor de sănătate cu ajutorul celor patru piloni, pe care o prezint în cartea *Soluții contra autoimunității*.

---

\* *The Thyroid Connection*, apărută în limba română la Editura Paralela 45.

Acum vreau să vă împărtășesc o altă poveste. În ultimul capitol („Câteva cuvinte pline de speranță“) al cărții *Soluții contra autoimunității*, am scris despre felul în care l-am ajutat pe tatăl meu să-și normalizeze autoimunitatea. Pentru cei care nu ați citit-o, am să vă povestesc puțin despre tata. Suferea de polimiozită, o tulburare autoimună care afectează mușchii, provocând o stare de slăbiciune extremă și dureri severe. Abordarea medicinei convenționale în privința polimiozitei este de a prescrie medicamente puternice care suprimă sistemul imunitar. În cazul lui, i s-a prescris prednison, metotrexat și mifofenolat de mofetil (CellCept). De îndată ce tatăl meu a început să ia aceste medicamente, a făcut infecții repetate și a fost internat în mod constant din cauză că sistemul lui imunitar era foarte suprimat chiar de la medicamentele care ar fi trebuit să-i facă bine.

L-am convins să ia în considerare o abordare a medicinei funcționale pentru problemele sale de sănătate și să încerce Metoda Myers prin modificarea dietei, vindecarea tractului intestinal, controlul toxinelor, vindecarea infecțiilor și eliminarea stresului. În decurs de treizeci de zile, a devenit cu totul alt om! A încetat să mai ia medicamentele imunosupresive. A slăbit șapte kilograme și se deplasa mai ușor. Când i s-au verificat nivelurile de creatinfosfokinază (CK) pentru testarea gradului de deteriorare a mușchilor, acestea erau perfect normale. Mai îmbucurător a fost faptul că atunci când a aflat această veste bună, m-a sunat și mi-a spus: „Amy, mi-ai salvat viața!“ Vă imaginați ce am simțit ca fiică la auzul acestor cuvinte din partea tatălui meu? Și mai îmbucurător a fost faptul că, deși a întrerupt tratamentul cu acele medicamente îngrozitoare, nu s-a îmbolnăvit și nu a trebuit să fie spitalizat nici măcar o dată în decursul celor doi ani de la începerea Metodei Myers.

Ulterior, pe vremea când eram preocupată cu propria mea problemă de sănătate, m-a sunat tata și mi-a spus că are un „puseu“ de polimiozită și că slăbiciunea musculară și durerile severe au revenit. În mod normal, imediat aș fi sărit să descopăr cauzele care au condus la apariția acestui puseu, pentru ca el să se poată ocupa de ele prin modificare stilului de viață. Însă mă luptam atunci să mă fac bine și tata a ajuns să facă din nou tratament cu doze mari de prednison și metotrexat la recomandarea medicilor.

Șase luni mai târziu și după două zile de la mutarea noastră într-o nouă casă fără toxine, pregătiți să începem o nouă viață împreună, am primit un telefon prin care am fost anunțată că tatăl meu era la Unitatea de Terapie Intensivă în șoc septic din cauza unei pneumonii. Mi s-a spus: „Nu va rezista.“ Familia noastră era distrusă de durere,

iar anii din urmă în care tata se bucurase de o viață fără simptome erau și mai prețioși pentru noi acum când știam că aveau să fie ultimii.

Moartea lui a fost și mai tragică pentru mine, deoarece cred că dacă am fi putut să ne ocupăm în mod natural de cauzele apariției puseului, ar fi putut evita revenirea la tratamentul cu medicamente imunosupresive și nu ar fi făcut niciodată pneumonie.

Un aspect pozitiv a fost că am putut să-i dau tatălui meu înainte de a muri vestea bună că Xavier și cu mine urma să fim părinți – am adoptat-o pe scumpa noastră fiică Elle la câteva săptămâni după decesul lui.

Moartea prematură și inutilă a tatălui meu și nașterea fiicei mele m-au determinat să mă dedic și mai mult și să le ofer oamenilor posibilitatea de a-și recăpăta sănătatea și de a-i informa că autoimunitatea poate fi prevenită și normalizată. Nu vreau să se mai întâmple vreodată ceea ce mi s-a întâmplat mie, tatălui meu și multora dintre voi sau membrilor familiilor voastre. Nimeni n-ar trebui să aleagă între tratamentul cu medicamente potențial periculoase pentru viață și o viață cu simptome debilitante. Și nimeni n-ar trebui să piardă persoane dragi din cauza reacțiilor adverse ale tratamentelor distructive oferite de medicina convențională.

### AUTOIMUNITATEA ÎN AMERICA

În cele ce urmează sunt date cifrele estimative ale incidenței tulburărilor autoimune în Statele Unite. Unele dintre aceste boli sunt considerate tulburări autoimune, iar altele sunt doar asemănătoare autoimunității. Cu toate acestea, pentru aceste tulburări și multe altele, Metoda Myers reprezintă un protocol eficient pentru a combate progresia bolii, a diminua simptomele și a reveni la o viață sănătoasă și plină de energie.

**Boala Basedow-Graves:** 10 milioane

**Psoriazis:** 7,5 milioane

**Fibromialgie:** 5 milioane

**Lupus:** 3,5 milioane

**Boala celiacă:** 3 milioane

**Tiroidită Hashimoto:** 3 milioane

**Poliartrită reumatoidă:** 3 milioane

**Sindromul oboselii cronice:** 1 milion

**Boala Crohn:** 700.000

**Colită ulcerativă:** 700.000

**Scleroză multiplă:** 250.000 până la 350.000

**Sclerodermă:** 300.000

**Diabet de tip 1:** 25.000 până la 50.000

## OPT MITURI DESPRE BOLILE AUTOIMUNE

**Primul mit:** Bolile autoimune nu pot fi combătute.

**Al doilea mit:** Simptomele nu vor dispărea fără o medicație puternică.

**Al treilea mit:** Atunci când tratezi o boală autoimună cu medicamente, efectele adverse nu înseamnă mare lucru.

**Al patrulea mit:** Îmbunătățirea digestiei și a sănătății intestinelor nu are niciun efect asupra evoluției unei maladii autoimune.

**Al cincilea mit:** Renunțarea la gluten nu aduce nicio schimbare în privința bolii autoimune.

**Al șaselea mit:** Faptul că ai o boală autoimună te condamnă la o viață cu probleme.

**Al șaptelea mit:** În cazul bolilor autoimune, singurul factor răspunzător îl reprezintă genele; factorii de mediu nu au nicio importanță.

**Al optulea mit:** Sistemul imunitar este așa cum este, nu se poate face nimic pentru a-l ajuta să funcționeze mai bine.

Fiind motivată de o continuă dăruire în slujba misiunii mele, am scris această carte, *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate*, cu scopul de a oferi o resursă completă pentru prevenirea și combaterea tuturor bolilor și simptomelor inflamatorii autoimune.

Datorită rolului deosebit de important pe care îl joacă alimentele în vindecare, știu că mulți dintre voi ați constatat rezultate uimitoare ca urmare a modificării alimentației și a respectării Metodei Myers. Iar secretul menținerii unei sănătăți bune pe tot parcursul vieții este de a face din schimbările vindecătoare ale stilului de viață o metodă de a trăi. De aceea programul meu se numește Metoda Myers. Am scris această carte de bucate pentru a face această metodă de viață mult mai ușoară și la îndemâna tuturor, cu ajutorul unor rețete delicioase și vindecătoare pe care le puteți face în mod repetat. Am scris această carte și pentru că în momentul în care cunoașteți cât de dăunătoare pentru sănătate sunt anumite alimente, e posibil ca ele să fi devenit o sursă a fricii și anxietății cu care vă confrunțați. Este chinuitor să fii permanent îngrijorat dacă o mușcătură dintr-un aliment ar putea provoca un puseu sau o revenire a simptomelor pe care te-ai zbatut din greu să le elimini. Nu trebuie să mai aveți nicio grijă.

Fiecare rețetă din această carte vă va ajuta să vă vindecați și nu doar atât – este un deliciu. A venit timpul să răsuflați ușurat și să vă bucurați din plin de mâncare.

Rețetele din *Soluții contra imunității – Carte de bucate* sunt simple și pentru ele sunt necesare doar câteva ingrediente curate și vindecătoare. Secțiunea cuprinzătoare referitoare la cumpărături („Alimente bune de mâncat“ și „Alimente bune de aruncat“) vă ajută să deveniți un consumator informat, care cunoaște cu exactitate care sunt produsele vindecătoare și lipsite de toxine pe care trebuie să le cumpărați. Veți avea sentimentul că dețineți puterea dacă știți că alimentele hrănitoare pe care le mâncați vă ajută la prevenirea și combaterea simptomelor inflamatorii. Mai presus de toate, veți descoperi că o tulburare autoimună nu trebuie să vă oprească să duceți o viață așa cum vă doriți și meritați.

Dacă ați citit *Soluții contra autoimunității* și ați urmat deja protocolul celor treizeci de zile, această carte de bucate reprezintă un ghid perfect pentru a da savoare alimentelor și a aduce mai multă diversitate meselor zilnice. În această carte veți găsi o serie de rețete care diferă ușor de protocol prin utilizarea câtorva ingrediente noi, cum ar fi siropul de arțar și zahărul organic din nucleu de cocos. Dacă nu sunteți încă pregătit pentru aceste alimente deoarece sunteți încă în curs de a stabili boala, puteți să nu le luați în seamă sau să le modificați deocamdată și să le încercați în momentul în care simptomele pe care le aveți s-au ameliorat complet.

Dacă abia acum cunoașteți Metoda Myers, această carte de bucate conține o introducere perfectă a modului meu de a aborda prevenirea și combaterea autoimunității și în ea veți găsi tot ce aveți nevoie pentru a începe să urmați protocolul. În cazul în care doriți să cunoașteți mai bine Metoda Myers, găsiți pe website-ul meu (AmyMyersMD.com) un program online de șase săptămâni, denumit „Programul cu soluții contra imunității conform Metodei Myers“; în cadrul acestuia, veți face cunoștință pas cu pas cu întregul program prin intermediul a peste șase ore de filme video. Puteți să urmați acel program sau să citiți cartea *Soluții contra autoimunității* și să vă bucurați de rețetele delicioase pe care le veți găsi aici.

Fiind o resursă completă, informativă și prietenoasă, cartea *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate* cuprinde:

- O privire de ansamblu asupra autoimunității, inclusiv o listă cu bolile și simptomele autoimune



- O listă cu alimentele bune de mâncat și alimentele bune de aruncat, cu scopul de a preveni și combate autoimunitatea
- Un test pentru identificarea simptomelor conform Metodei Myers, cu scopul de a vă ajuta să înțelegeți în ce zonă vă plasați în cadrul spectrului autoimun, pentru a putea determina dacă sunteți în zona de risc de apariție a unei boli autoimune sau dacă e posibil să aveți deja una
- O trecere în revistă a celor patru piloni ai protocolului din cadrul Metodei Myers pentru a normaliza boala autoimună:
  1. Vindecați sistemul digestiv
  2. Eliminați glutenul, cerealele și leguminoasele
  3. Reduceți cantitatea de toxine din organism
  4. Vindecați infecțiile și reduceți stresul
- Un ghid de aprovizionare a bucătăriei cu ingrediente adecvate în soluționarea autoimunității – unele sunt bine cunoscute, altele pot fi o noutate – care includ fructe și legume, carne și fructe de mare, plante aromatice și condimente, precum și detalii privitoare la produsele pe bază de nucă de cocos și înlocuitori pentru sortimentele de făină fără gluten și fără cereale
- Informații privind achiziționarea de ustensile și aparate de bucătărie – blendere, storcătoare de fructe, oale și recipiente pentru depozitare – cu scopul de a vă ușura prepararea mâncărurilor și a vă face viața mai sănătoasă
- Peste 150 de rețete vindecătoare, integrale și inovatoare, pentru a vă bucura de un mic-dejun sănătos, de un prânz rapid, de feluri de mâncare principale gustoase cu recomandări pentru garnituri, chiar și deserturi rafinate, precum și produse de curățenie sau cosmetice făcute în casă, care vă vor ajuta să stabiliți simptomele autoimune și să vă recăpătați sănătatea și vitalitatea
- Sfaturi și secrete pentru a vă ajuta cum să urmați Metoda Myers în mod simplu, inclusiv cum să respectați programul în timpul călătoriilor și al meselor în oraș, precum și resurse online de unde puteți cumpăra alimente și ingrediente certificate, fără să plecați de acasă.

Cu ajutorul cărții *Soluții contra autoimunității*, mulți dintre voi ați reușit deja să combateți simptomele autoimune și ați prevenit boala. Iar acum, această carte de



bucate vă va sprijini și mai mult să continuați pe acest drum. E timpul să vă bucurați de alimente delicioase, nutritive și vindecătoare, cu mintea împăcată. Iar dacă sunteți abia la începutul călătoriei spre sănătate, e timpul să porniți însănătoșirea! După ce vă veți înfrupta din rețetele hrănitoare din această carte, simptomele vor începe să se amelioreze; durerea articulară se va calma, erupțiile cutanate vor dispărea, energia și somnul vor reveni la normal – și acesta e doar începutul. *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate* este un ghid pentru prevenirea și combaterea în totalitate a autoimunității.

E timpul să vă trăiți viața din plin! Să pornim la drum!

EDITURA PARALELA 45

EDITURA PARALELA 45

Partea I

---

Trăiește soluția

EDITURA PARALELA 45

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.

Medicina funcțională consideră corpul un singur sistem integrat care merită să fie tratat ca atare. Am descoperit că tipurile de alimente pe care le mâncăm, intestinul permeabil, toxinele, infecțiile și stresul reprezintă cauzele de bază ale majorității bolilor cronice. De asemenea, am aflat că organismul are capacitatea de a utiliza propriile resurse pentru a se vindeca. Totul a devenit limpede și logic pentru mine. Am știut că acesta este tipul de medicină pe care vreau să-l practic. Am început imediat să studiez și nu peste mult timp am înființat propriul meu cabinet de medicină funcțională.

În ceea ce mă privește, am înțeles perfect situația când am descoperit legătura dintre gluten și boala autoimună, îndeosebi afecțiunile tiroidiene. Nu am mai mâncat gluten, produse lactate, soia, cereale și leguminoase, și am început să consum din nou carne, după ce am fost vegetariană 27 de ani. Mi-am vindecat intestinalele prin tratarea infecțiilor, cum ar fi candidoza și suprapopularea bacteriană a intestinului subțire (SIBO – Small Intestinal Bacterial Overgrowth). Am luat măsuri de a-mi debarasa corpul și mediul în care trăiam de toxine și am învățat cum să fac față mai bine stresului. În decurs de treizeci de zile, eram cu totul alt om. În sfârșit, eram din nou eu „însămi“. Aveam multă energie. Problemele intestinale au dispărut. Nu mai aveam stări de anxietate. Dacă am putut să combat simptomele *mele* autoimune, aș putea cu siguranță să-i ajut și pe alții care au afecțiuni și simptome similare. Prin urmare, am creat Metoda Myers, un protocol pas cu pas pentru tratarea cauzelor care stau la baza bolilor autoimune.

Dacă suferiți de o boală autoimună, înseamnă că la un moment dat sistemul vostru imunitar a devenit neascultător și a început să vă atace propriile țesuturi. De exemplu, dacă aveți boala Hashimoto, sistemul imunitar a atacat glanda tiroidă. Diagnosticul de poliartrită reumatoidă înseamnă că sistemul imunitar a luat în vizor articulațiile. Scleroza multiplă indică faptul că sistemul nervos central este compromis. Lista este tot mai lungă pentru că există peste o sută de boli autoimune și, indiferent de ce parte a corpului e sub asediu, cel vinovat este sistemul imunitar. Acest lucru înseamnă că, pentru a trata, preveni și a normaliza boala autoimună, trebuie să readuceți sistemul imunitar la o stare de echilibru.

Medicina convențională nu recunoaște bolile autoimune ca fiind boli ale sistemului imunitar. În schimb, sunt tratate ca fiind boli ale anumitor organe. Din nefericire, acest lucru înseamnă că nu există o ramură unificată a medicinei care să trateze

afecțiunile autoimune. De exemplu, în cazul cancerului avem specialiști, medicii oncologi, care tratează multe tipuri diferite de cancer fără să conteze care sistem organic este implicat. Chiar dacă există câteva subspecialități în oncologie, acestea se încadrează tot în principala familie a oncologiei.

Pe de altă parte, dacă aveți diagnosticul de boală autoimună, veți merge la un specialist care se axează doar pe sistemul organic afectat: un reumatolog pentru poliartrita reumatoidă, un endocrinolog pentru boala Hashimoto, Basedow-Graves și diabet, un gastroenterolog pentru boala celiacă, colită ulcerativă și boala Crohn, un dermatolog pentru psoriazis și așa mai departe. Dacă aveți afecțiuni autoimune multiple, ca în cazul multor persoane, va trebui să consultați mai mulți specialiști diferiți, care probabil vă vor prescrie fiecare o medicație diferită, majoritatea fiind toxice pentru organism și prezentând efecte adverse debilitante. Vă vor spune că dieta, stilul de viață, sănătatea intestinelor, toxinele și stresul nu au nicio legătură cu simptomele voastre.

Ca medic convențional, am fost învățată că în cazul în care suferi de o boală autoimună, nu se poate face nimic pentru a o combate. Doar simptomele pot fi controlate. Acest lucru implică deseori administrarea de medicamente puternice care suprimă întregul sistem imunitar, ceea ce duce la apariția multor efecte secundare nedorite, cum ar fi oboseala, creșterea în greutate, depresia, incidență crescută la infecții și chiar cancer. Din fericire, mai există o altă metodă.

Ca medic certificat în medicină funcțională, caut să aflu cauza de bază a bolii și nu tratez doar simptomele cu medicamente și proceduri invazive, așa cum fac medicii convenționali. Eu văd medicina funcțională ca o medicină „individuală”. Fiecare om este unic. Fiecare persoană și corpul ei sunt unicate, nu doar o parte dintre cele zece sau mai multe sisteme separate – cum ar fi cel endocrin, respirator și cardiovascular –, așa cum consideră medicina convențională. Cred că, din cap până în picioare, în interior și la exterior, fiecare parte din voi este strâns legată de întregul pe care îl reprezentați. Meritați să fiți tratați ca o persoană unică, nu ca pe cineva cu o listă de simptome dintr-un manual care s-ar putea aplica oricui.

Când consultați medici convenționali, vă pot da un diagnostic de lupus dacă prezentați oboseală, dureri articulare, fotosensibilitate, sensibilitate extremă la frig la mâini și picioare, erupții faciale frecvente și febră. Vă spun să vă odihniți mai mult, să



luați steroizi, să nu stați la soare și să purtați mănuși și cizme îmblănite. Pentru mine nu este suficient. Nu vreau să tratez doar simptomele. Vreau să aflu care este cauza acestora, înainte de a apela la un mod de acțiune. Abordez problema fiecăruia în baza programului meu cu patru piloni, Metoda Myers, care este prezentată în capitolul 2.

Inflamația acută este un răspuns imun sistemic care te poate ajuta de fapt să te vindeci. Să spunem că te tai la un deget. Te bandajezi și îți vezi de treabă. Câteva ore mai târziu, locul tăieturii e roșu, cald la atingere și probabil pulsează. Răspunsul inflamator al corpului tău a dus la creșterea fluxului sanguin în zona afectată ca parte din procesul de vindecare. Inflamația acută este un proces natural de scurtă durată. După ce situația se stabilizează – degetul tăiat se vindecă –, sistemul tău imunitar și-a făcut treaba. Dar ce se întâmplă când sistemul imunitar nu recunoaște că și-a terminat treaba? Sistemul o ia razna și inflamația necontrolată începe să atace țesutul sănătos. Așa apare *inflamație cronică*, care poate duce la boală autoimună. Să știți că nu orice inflamație cronică duce la tulburări autoimune; dar dacă vă aflați în spectrul autoimun, o creștere a inflamației vă poate îndrepta în direcția greșită în cadrul spectrului și înspre una dintre cele peste o sută de tulburări autoimune.

## AUTOIMUNITATEA ȘI SIMPTOMELE INFLAMATORII

Bolile autoimune pot afecta orice parte a corpului. Primul pas în diagnosticarea unei boli autoimune este să știți ce simptome să căutați. După cum observați din această listă, simptomele sunt foarte variate.

Acnee

Alergii

Anxietate

Artrită

Astm

Boala Alzheimer

Boli cardiovasculare

Căderea părului

Deficiență de vitamina B<sub>12</sub>

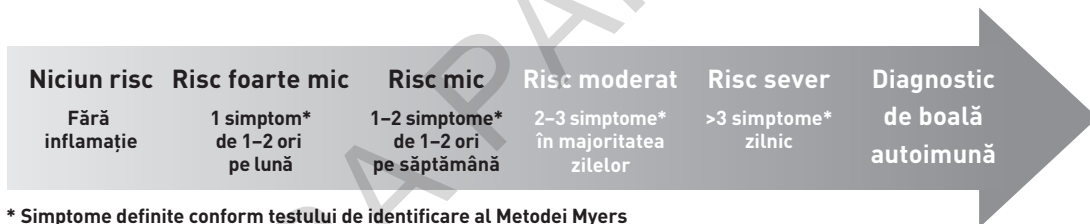
Depresie

Dureri articulare

Dureri de cap

Dureri musculare  
 Eczemă  
 Fibroză uterină  
 Infertilitate  
 Încheieturi umflate, înroșite  
 sau dureroase  
 Mastoză fibrochistică  
 „Minte încețoșată“  
 Obezitate sau creștere excesivă  
 în greutate, mai ales în zona mediană  
 Oboseală

Pancreatită  
 Pietre la fiere  
 Probleme digestive (diaree, flatulență,  
 balonare, indigestie, constipație,  
 reflux/arsuri la stomac)  
 Probleme cu somnul (dificultate  
 de a adormi și/sau treziri dese)  
 Reflux gastric  
 Tromboze  
 Tulburare de deficit de atenție  
 și hiperactivitate (ADD/ADHD)  
 Uscăciunea ochilor



---

## Test pentru identificarea simptomelor conform Metodei Myers

Evaluăți următoarele simptome din ultimele șapte zile, pe o scală de la 0 la 4, în funcție de severitatea lor: 0 – deloc, 1 – puțin, 2 – ușor, 3 – moderat, 4 – sever.

### Cap

---

- dureri
  - migrene
  - senzația de leșin, amețeli
  - dificultăți la adormire
- Total \_\_\_\_

### Minte

---

- senzație de minte încețoșată
  - memorie slabă
  - proastă coordonare
  - dificultăți în luarea deciziilor
  - vorbire înceată/cu bâlbâieli
  - deficit de atenție/greutăți la învățare
- Total \_\_\_\_

### Ochi

---

- umflați, pleoape roșii
  - cearcăne
  - pleoape umflate
  - vedere proastă
  - ochi apoși, mâncărimi
- Total \_\_\_\_

### Nas

---

- congestie nazală
  - mucus excesiv
  - nas înfundat/nas care curge mereu
  - probleme cu sinusurile
  - strănutat frecvent
- Total \_\_\_\_

### Urechi

---

- senzație de mâncărime în urechi
  - dureri de urechi, infecții
  - scurgeri din urechi
  - șuierături în urechi, pierderi de auz
- Total \_\_\_\_

### Gură, gât

---

- tuse cronică
  - nevoie frecventă de curățare a gâtului
  - gât umflat, dureros
  - buze umflate
  - afte
- Total \_\_\_\_

### Inimă

---

- bătaii neregulate
  - bătaii rapide
  - dureri în piept
- Total \_\_\_\_

### Plămâni

---

- congestie pulmonară
  - astm, bronșită
  - respirații scurte, sacadate
  - dificultăți de respirație
- Total \_\_\_\_
-

---

**Piele**

---

- acnee
- urticarie, eczemă, piele uscată
- pierderea părului
- bufeuri
- transpirație excesivă
- Total ...

**Greutate**

---

- incapacitate de a pierde în greutate
- poftă de diverse alimente
- greutate în exces
- greutate prea mică
- lipsă de control la mâncare
- retenție de apă în organism, umflare
- Total \_\_\_\_

**Digestie**

---

- greață, vărsături
- diaree
- constipație
- balonare
- flatulență
- arsuri în capul pieptului, indigestie
- dureri sau crampe intestinale ori  
stomacale
- Total \_\_\_\_

**Altele**

---

- boli/infecții frecvente
- urinări frecvente
- mâncărimi genitale, scurgeri vaginale
- mâncărimi anale
- Total \_\_\_\_

**Total preliminar** \_\_\_\_\_

---

**Emoții**

---

- anxietate
- depresie
- schimbări bruște de dispoziție
- nervozitate
- iritabilitate
- Total \_\_\_\_

**Energie, activitate**

---

- oboseală
- letargie
- hiperactivitate
- stare de neliniște
- Total \_\_\_\_

**Mușchi, încheieturi**

---

- dureri/înțepături în încheieturi
- poliartrită
- rigiditate musculară
- dureri/înțepături musculare
- stare de slăbiciune, oboseală
- Total \_\_\_\_

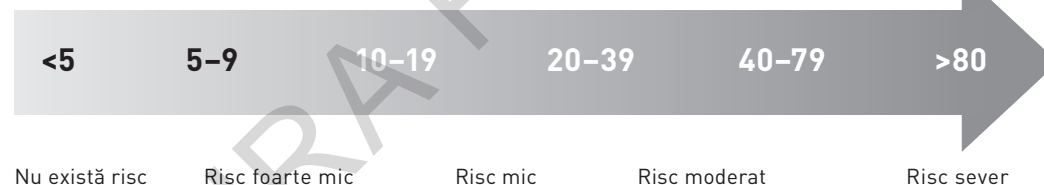
---

Acum răspundeți la următoarele întrebări și adăugați punctele la totalul preliminar pentru a obține totalul final:

1. Ai o boală autoimună? Dacă da, adaugă 80 de puncte ...
2. Ai mai multe boli autoimune? Dacă da, adaugă 100 de puncte ...
3. Ai markeri inflamatori crescuți, cum ar fi VSH (viteza de sedimentare a hematiilor), CRP (proteina C reactivă) sau homocisteina? Dacă da, adaugă 10 puncte ...
4. Ai vreun diagnostic care se termină în „-ită”, cum ar fi artrită, colită, pancreatită, sinuzită, diverticulită? Dacă da, adaugă 10 puncte ...
5. Ai rude de gradul I (părinți, frați, surori) care suferă de o boală autoimună? Dacă da, adaugă 10 puncte pentru prima rudă și încă 2 puncte pentru fiecare altă rudă de gradul I ...
6. Ai vreo rudă de gradul al II-lea (bunici, unchi, mătuși) care suferă de o boală autoimună? Dacă da, adaugă 5 puncte ...
7. Ești femeie? Dacă da, adaugă 5 puncte ...

**Total final** \_\_\_\_\_

### Locul tău în spectrul autoimun



Calculați-vă totalul final din testul de identificare a simptomelor.

**Dacă rezultatul este mai mic de 5**, felicitări! Inflamația din corp are un nivel foarte scăzut, iar în acest moment e foarte puțin probabil să apară vreo boală autoimună. Pentru a te proteja pe parcursul vieții, urmează Metoda Myers, cu scopul de a menține inflamația din corp la acest nivel benefic pentru sănătate.

**Dacă rezultatul este între 5 și 9**, te afli la capătul cu punctaj scăzut al spectrului autoimun – dar ești în spectru. Prezinți câțiva factori de risc pentru autoimunitate, fapt care crește probabilitatea apariției unei boli autoimune. Pentru a reduce riscul și a scădea nivelul inflamației, urmează Metoda Myers.

---

---

**Dacă rezultatul este între 10 și 30**, te afli în zona de mijloc a spectrului autoimun, cu simptome semnificative, care demonstrează un nivel crescut de inflamație și risc între mediu până la moderat de apariție a autoimunității. Poți combate afecțiunea, stabiliza simptomele și evita riscul bolilor autoimune urmând Metoda Myers.

**Dacă rezultatul este mai mare de 30**, te afli în zona de risc moderat a spectrului autoimun, fie pentru că ai în familie una sau mai multe rude apropiate care suferă de afecțiuni autoimune, fie pentru că ai avansat deja destul de mult în cadrul spectrului autoimun. Este posibil să fi fost diagnosticat cu o boală autoimună sau poate ai o boală care nu a fost diagnosticată încă. Dacă nu suferi încă de tulburări autoimune, antecedentele din familie și/sau nivelul crescut al inflamației din corp te situează în zona de risc. Pentru a schimba direcția și a reveni la o stare de sănătate optimă, urmează Metoda Myers.

---

EDITURA PARALELA 45

## Capitolul 2

---

# Cei patru piloni ai Metodei Myers®

Pot fi combătute bolile autoimune? Răspunsul este în mod clar da! Văd acest lucru de nenumărate ori la miile de persoane care vin la clinica mea. Identificarea cauzelor care stau la baza bolii autoimune reprezintă primul pas în combaterea simptomelor și vindecarea corpului. Am elaborat cei patru piloni ai Metodei Myers pentru a trata problema cauzelor care stau la baza bolii autoimune și pe care le-am identificat pe parcursul experienței dobândite în cadrul clinicii, unde am tratat mii de pacienți cu probleme autoimune. În cele ce urmează, vă prezint un sumar al modului cum funcționează Metoda Myers și cei patru piloni. Dacă ați citit cărțile mele anterioare, folosiți acest capitol pentru a vă îmbrospăta informațiile. Dacă locuiți împreună cu sau gătiți pentru cineva care are o boală autoimună, capitolul de față vă va ajuta să înțelegeți de ce persoana pe care o iubiți urmează Metoda Myers și ce potențial mare are aceasta.

### 1. VINDECAȚI TRACTUL INTESTINAL

Sistemul digestiv începe din cavitatea bucală și se termină la anus. Mereu spun că intestinele sunt „poarta spre sănătate“, deoarece aproape 80% din sistemul imunitar se află aici. Dacă tractul intestinal nu este sănătos, atunci nici sistemul imunitar nu este sănătos. Cu toate acestea, medicul și cercetătorul Dr. Alessio Fasano a spus că

afecțiunea cunoscută sub numele de *intestin permeabil* este un precursor inevitabil pentru autoimunitate, ceea ce înseamnă că dacă ai o boală autoimună, la un moment dat ai suferit de sindromul intestinului permeabil.

Acesta apare atunci când joncțiunile strânse, care susțin peretele intestinal, se lărgesc. Gândiți-vă la mucoasa intestinală ca la un pod basculant. Bărcuțele mici (substanțele macronutritive și substanțele micronutritive din alimente), care trebuie să treacă de pod, o fac fără probleme. În acest mod, substanțele nutritive vitale din alimentele cu care ne hrănim sunt absorbite în circuitul sanguin. Cu toate acestea, unele obiceiuri din stilul de viață și factorii de mediu pot face ca podul basculant să se deschidă și să permită trecerea unor bărci mai mari în circuitul sanguin, lucru care nu este normal. Când se întâmplă asta, se spune despre intestin că este „permeabil“, iar microbii, toxinele, proteinele și particule de alimente parțial digerate, care nu trebuie să treacă niciodată de podul basculant, pot ajunge în circuitul sanguin.

Principalele cauze ale sindromului intestinului permeabil sunt următoarele:

- Alimentele toxice și inflamatoare, în special glutenul, deoarece acesta declanșează eliberarea proteinei denumită zonulină, care trimite semnale către joncțiunile strânse ale peretelui intestinal să se deschidă și să rămână așa;
- Infecțiile intestinale, cum sunt suprapopularea cu Candida, suprapopularea bacteriană a intestinului subțire (SIBO) și paraziții intestinali;
- Unele medicamente, inclusiv antibioticele; medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene (NSAID), precum Motrin și Advil; steroizii; pilulele contraceptive și alți hormoni; și medicamentele antiacide;
- Stresul cronic.

Când intestinul devine permeabil și particulele alimentare, precum cele de gluten și lactate, microbii, virusurile și toxinele ajung în sânge, sistemul imunitar marchează aceste substanțe care au scăpat ca fiind invadatori periculoși și creează inflamația pentru a se debarasa de ele. Dacă intestinul rămâne permeabil și din ce în ce mai multe particule scapă în circuitul sanguin, sistemul imunitar trimite câte un val inflamator în mod repetat. În cele din urmă, devine suprasolicitat și începe să țintească cu mai puțină precizie. Acest fapt conduce la autoimunitate, întrucât propriile țesuturi ajung în vizorul propriului sistem imunitar suprasolicitat.



Mai mult, sistemul imunitar începe să producă anticorpi împotriva substanțelor specifice care au scăpat în sânge, întrucât le recunoaște ca fiind invadatori străini. Mulți dintre aceștia seamănă foarte mult cu propriile celule din corp. Sistemul imunitar poate deveni confuz și atacă în mod accidental propriile țesuturi în baza unui proces de eroare de identitate denumit *mimetism molecular*. Glutenul și lactatele sunt vinovații obișnuiți ai mimetismului molecular, în special în cazul afecțiunilor tiroidiene autoimune (Hashimoto și Basedow-Graves).

Vestea bună este că prin însănătoșirea intestinului puteți elimina inflamația și mimetismul molecular, care reprezintă cauza simptomelor autoimune, și puteți opri atacul corpului asupra lui însuși. Pentru a realiza acest lucru, recomand abordarea celor „4R” în scopul însănătoșirii intestinului.

1. **RENUNȚAȚI** la tot ceea ce vă face rău. Scopul este de a elimina ceea ce afectează în mod negativ mediul din tractul gastrointestinal, cum sunt alimentele toxice și inflamatoare (a se vedea pagina 76) și iritantele gastrice precum alcoolul, cafeina sau medicamentele. Din fericire, cu această carte de bucate sunteți pe calea cea bună deoarece fiecare rețetă din cuprinsul ei nu conține niciun aliment toxic și inflamator, care să conducă la sindromul intestinului permeabil. În plus, este esențial să scăpați de orice fel de infecții intestinale cum sunt suprapopularea cu Candida, SIBO sau paraziții. (Pe pagina mea web găsiți un test pentru simptome, pentru a vă ajuta să determinați dacă aveți suprapopulare cu Candida, SIBO sau paraziți. Acesta se află la adresa [amymd.io/quiz](http://amymd.io/quiz).)

Dacă aveți suprapopulare cu Candida sau SIBO, recomand reducerea consumului de carbohidrați (cum sunt produsele de patiserie, vafele și clătitele) și a legumelor care conțin amidon (cum sunt cartofii dulci și dovleceii) și să mâncați doar 2 căni pe zi de fructe până se vindecă aceste infecții intestinale. În plus, recomand să urmați protocoalele cu suplimente pentru combaterea infecțiilor, pe care le găsiți la adresa [amymd.io/gutinfections](http://amymd.io/gutinfections).

---

*Pentru a afla dacă aveți suprapopulare cu Candida,  
SIBO sau paraziți și ce puteți face,  
vizitați [amymd.io/quiz](http://amymd.io/quiz).*

---

- 2. REFACETI echilibrul.** În cadrul acestei etape, reintroduceți ingredientele esențiale pentru o digestie și o absorbție adecvată, care probabil s-au epuizat din cauza dietei, medicamentelor (precum cele antiacide) bolii sau vârstei. Adăugarea de enzime digestive sub formă de suplimente este o parte esențială a acestui pas (vezi capitolul 18 pentru mai multe informații despre suplimentele pe care le recomand). Fără aceste enzime, digestia alimentelor nu se face în mod adecvat, fapt care stresează sistemul digestiv și reduce capacitatea de a absorbi complet substanțele nutritive vindecătoare din alimente. Unele persoane trebuie să refacă și aciditatea gastrică cu ajutorul suplimentării acidului clorhidric (HCl), în cazul în care suferă de arsuri la stomac sau reflux gastric.
- 3. REPOPULAȚI bacteriile benefice.** Această etapă este esențială pentru restabilirea unui echilibru al bacteriilor benefice pentru sănătate. Acest lucru se poate realiza prin administrarea unui supliment probiotic de calitate și concentrat, care să conțină bacterii benefice cum ar fi *Bifidobacterium* și *Lactobacillus*. La pacienții mei care suferă de sindromul intestinului permeabil le prescriu o doză zilnică de 100 de miliarde UFC (unități formatoare de colonii) și le recomand 30 de miliarde UFC zilnic pentru întreținerea sănătății intestinale.
- 4. REPARAȚI intestinul.** Este important să asigurăm intestinului substanțele hrănitoare necesare pentru a-l ajuta să se repare singur. Unul dintre suplimentele mele preferate este un produs conceput de mine, Myers Way Collagen Protein®, bogat în aminoacizi care „sudează punctele permeabile“ sau găurile din intestine prin vindecarea celulelor deteriorate și construirea de țesut nou. După mine, colagenul este atât de vital pentru vindecarea sindromului intestinului permeabil încât îl folosesc peste tot în această carte de bucate. Un alt supliment dintre cele preferate de mine este L-glutamina, un aminoacid care ajută celulele intestinului să se reînnoiască mai repede pentru ca mucoasa intestinală să poată să se repare singură.

Alimentația corectă și administrarea de suplimente pentru refacerea intestinului reprezintă primii pași spre vindecarea acestuia și combaterea simptomelor autoimunității. Rețetele din *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate* vă ajută să porniți pe îndelete la vindecarea intestinului cu ajutorul unor rețete de smoothie,

supă de oase, ceaiuri, supe și altele. După ce veți încerca rețetele din această carte, veți ști că intestinul s-a vindecat în momentul în care problemele digestive și sensibilitatea la alimente va dispărea, problemele cutanate se răresc, rezultatele de laborator pentru imunitate se îmbunătățesc, iar corpul își redobândește forma optimă.

## 2. RENUNȚAȚI LA GLUTEN, CEREALE ȘI LEGUMINOASE

„Fără gluten? Doar niște oameni fără minte care au vreun moft și încearcă să umble după profit pot spune așa ceva. Mâncăm grâu de mii de ani, așa că de ce deodată acesta s-ar dovedi că nu e sănătos?“

Asta cred mulți oameni despre rolul pe care îl are glutenul în sănătatea noastră, și majoritatea medicilor convenționali au aceeași părere. Dacă îi mărturisiți medicului că vă preocupă problema glutenului, cel mai probabil vă va spune două lucruri: „Putem face o analiză de sânge ca să vedem dacă aveți boala celiacă“ și „Aveți probleme digestive? Nu? Atunci nu trebuie să vă faceți griji în legătură cu glutenul.“

Este cât se poate de departe de adevăr. Sensibilitatea la gluten – sau sensibilitatea non-celiacă la gluten (termenul științific acceptat) – poate provoca o serie întreagă de simptome în afară de cele digestive, care includ oboseală, minte încetșată, dezechilibre hormonale, probleme de piele, inflamații, depresie, anxietate și altele. Apoi, în timp ce boala celiacă este într-adevăr rară, sensibilitatea la gluten este foarte comună, deși mulți oameni nu știu că suferă de așa ceva. S-a estimat că 99% dintre persoanele cu boală celiacă sau sensibilitate la gluten sunt nediagnosticsate.

Cum afectează glutenul autoimunitatea? Rețineți că glutenul este cea mai comună cauză a sindromului intestinului permeabil din cauză că de fiecare dată când îl ingerați, corpul eliberează zonulina. De asemenea, el crește inflamația generală dacă suferiți de sensibilitate la gluten, ceea ce face ca sistemul imunitar să o ia razna. În plus, după cum am menționat anterior, glutenul poate determina realmente sistemul imunitar să vă atace propriile voastre țesuturi din greșeală datorită mimetismului molecular.

Vreau să subliniez faptul că glutenul din zilele noastre nu este același cu cel pe care l-au mâncat bunicii voștri. Grâul din prezent a fost hibridat pentru a rezista la

insecte și secetă, precum și pentru a crește mai repede decât vechile varietăți de grâu. Ca urmare, grâul din prezent este greu de digerat, provoacă inflamația și conține mult mai mult gluten decât predecesorul lui. În al doilea rând, glutenul modern este supus la *dezamidare*, ceea ce înseamnă că poate fi dizolvat în apă, și din această cauză a fost adăugat în foarte multe feluri de alimente și produse în care nu avea ce să caute. Acești doi factori înseamnă că mâncăm un tip diferit de gluten față de ce mâncau strămoșii noștri și, în plus, suntem expuși la mai mult de atât. Dacă aveți problemă de autoimunitate, cel mai important lucru de reținut din această carte este să *nu mai mâncați gluten acum și niciodată*. Partea cu „niciodată” este esențială deoarece cercetările au demonstrat că aportul de gluten poate crește nivelul anticorpilor la gluten timp de până la trei luni, ceea ce înseamnă că deși mânânci gluten doar de patru ori pe an, vei avea o stare de inflamație tot anul.

Este ușor de evitat glutenul când inamicul se ascunde chiar la vedere, adică în paste, pâine, produse de patiserie, alimente de tip snack și cereale. Un lucru pe care multă lume nu-l știe este că glutenul poate sta la pândă în sute de mii de alimente, adesea în unele la care ne așteptăm cel mai puțin, cum sunt supa de pui, sosul de soia, ketchupul, muștarul, sosul pentru grătar, guma de mestecat și amestecurile de cafea. Din acest motiv eu recomand să preparați propriile supe, sosuri și condimente când este posibil, folosind rețete precum cele din capitolul 9. Dacă trebuie să cumpărați produse din magazin, consultați capitolul 3 și Resursele unde găsiți recomandări pentru mărci și magazine care au produse asemănătoare, dar fără gluten.

Glutenul poate sta la pândă chiar și în ruj, loțiuni și șampoane, așa că am inclus în capitolul 12 și rețete de produse corporale de făcut în casă, precum și locurile mele online preferate pentru a cumpăra produse pentru corp și machiaj (vedeți la Resurse).

Pe lângă evitarea glutenului, le mai recomand pacienților mei cu probleme autoimune să elimine cerealele și leguminoasele în primele treizeci de zile din Metoda Myers. Uneori acest lucru îi șochează pe oameni, mai ales pe vegetarieni, care consideră că aceste grupuri de alimente sunt de bază pentru a avea o dietă sănătoasă. Am fost și eu vegetariană 27 de ani! În fine, cerealele și leguminoasele conțin un grup de substanțe problematice denumite *lectine*. Acestea sunt niște proteine care ajută la menținerea legăturii a două molecule de carbohidrați. Se găsesc la animale, plante și

microorganisme, însă cele care trebuie să ne preocupe se găsesc în cereale, în cantitate mare, și leguminoase, în cantitate mai mică, dar totuși importantă.

Un tip de lectină problematică, care este în mod special dăunătoare persoanelor cu boală celiacă, este denumită *prolamină* și se găsește în quinoa, porumb și ovăz. Deși teoretic, persoanele cu boală celiacă pot mânca pseudocereale fără conținut de gluten precum quinoa, în realitate, prolaminele din aceste alimente presupuse a fi sigure dăunează intestinelor și stimulează sistemul lor imunitar. Prolaminele pot avea același efect asupra persoanelor care suferă de alte tipuri de afecțiuni autoimune sau a celor care se află într-o anumită zonă din cadrul spectrului autoimun. Asta pentru că prolamina nu interacționează cum trebuie cu marginea în perie – acea porțiune deosebit de importantă a intestinului subțire care conține extrem de mulți vili și microvili. Scopul vostru este de a proteja și nu de a stresa aceste părți delicate ale tractului digestiv.

În plus, prolaminele se comportă foarte asemănător cu proteinele din gluten. Și, dacă ai o boală autoimună sau o inflamație, sistemul tău imunitar este deja compromis din cauza prezenței glutenului. Un sistem imunitar stresat excesiv nu poate face diferența între gluten și substanțele asemănătoare lui, așa că este de dorit să le evitați pe toate.

Cerealele și leguminoasele mai conțin *aglutinine*, despre care s-a demonstrat că provoacă sindromul intestinului permeabil și perturbă sistemul imunitar prin stimularea acestuia și prin faptul că se leagă de celulele imunitare.

Din aceste motive, cel de-al doilea pilon al Metodei Myers este eliminarea glutenului, cerealelor și a leguminoaselor din alimentație, timp de cel puțin treizeci de zile. În timpul acestor zile, mai recomand să se evite lactatele, ouăle, solanaceele și alimentele toxice precum zahărul, cafeina, alcoolul și alimentele modificate genetic (OMG), care contribuie și ele la apariția sindromului intestinului permeabil. După treizeci de zile, puteți reintroduce treptat unele dintre aceste alimente în alimentație (vă voi ghida cum să faceți acest lucru în capitolul 17). Dacă simptomele inflamatorii revin, atunci veți ști că trebuie să eliminați cu totul alimentele respective din dietă (eu le numesc *alimente „total interzise”*), iar dacă nu prezentați simptome, atunci veți ști că le tolerați în cantități moderate, cu prilejul unor ocazii speciale.

Cel mai bun lucru dintre toate este că puteți sta liniștiți, pentru că fiecare rețetă din *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate* nu conține deloc alimente toxice

sau inflamatoare și este concepută pentru a vă ajuta să vă îndreptați spre zona care reprezintă sănătate optimă din cadrul spectrului autoimun și să rămâneți acolo.

### 3. REDUCEȚI CANTITATEA DE TOXINE DIN ORGANISM

Toxinele sunt niște substanțe periculoase pentru corpul uman. Printre acestea se numără metalele grele precum plumbul mercurul și cadmiul; substanțele chimice industriale, poluanții, pesticidele, mucegaiurile și compușii organici volatili pe care îi degajă; și nenumărate alte substanțe chimice.

Din nefericire, toxinele se află peste tot în jurul nostru. Se găsesc în aerul pe care îl respirăm, în apa de băut, în alimentele pe care le mâncăm și în produsele pe care le folosim în casă și pe corpul nostru. În Statele Unite, se folosesc în prezent peste 80 000 de substanțe chimice și majoritatea nu au fost testate în mod adecvat în ce privește efectele lor asupra sănătății. În plus, multe dintre produse nu conțin doar o singură substanță chimică, iar dacă un produs este compus din cinci ingrediente, de exemplu, autoritățile de reglementare îl testează pe fiecare *separat* în ce privește siguranța – nu pe toate cele cinci împreună. Dacă vă uitați la oricare dintre produsele de curățenie de sub chiuvetă sau la acelea de înfrumusețare din baie, veți observa că numărul de substanțe chimice potențial periculoase la care vă expuneți zilnic este uluitor de mare. Și asta e nimic pe lângă toate ierbicidele, pesticidele toxice și OMG care se găsesc în produsele alimentare cultivate în mod convențional.

Efectele acestor toxine asupra corpului nostru sunt complexe. De fapt, există mii de substanțe chimice industriale peste tot, iar noi suntem doar la început în ce privește înțelegerea modului în care ele acționează asupra corpului – mai ales atunci când sunt împreună unele cu altele. Totuși, știm cu certitudine că o acumulare mare de toxine duce la creșterea riscului de apariție a bolilor autoimune, iar în legătură cu acest fapt există câteva teorii privind explicarea mecanismului.

Una dintre opinii este aceea că anumite toxine, în special metalele grele, deteriorează structura țesuturilor. Sistemul vostru imunitar nu mai recunoaște aceste celule deteriorate ca făcând parte din propriul corp și le atacă deoarece le consideră invadatori străini. O altă teorie este aceea că deteriorarea provocată de toxine atrage după

sine un răspuns inflamator din partea sistemului imunitar. Asaltul constant datorat expunerii permanente face ca sistemul imunitar să fie într-o stare de alertă ridicată și începe să atace pe toate planurile – inclusiv propriile voastre țesuturi.

Vă împărtășesc aceste lucruri nu ca să vă sperii sau să vă stresez. Scopul meu este să vă ofer posibilitatea de a recunoaște efectele pe care le au toxinele asupra sănătății voastre, pentru a putea să luați decizii înțelepte cu privire la reducerea cantității de toxine din organism. Voi grupa aceste decizii în două strategii principale pentru reducerea cantității de toxine: *prevenția și detoxifierea*.

Scopul *prevenției* este de a reduce expunerea corpului la toxine, care se face pe patru căi foarte cunoscute: prin aer, apă, alimente și produsele casnice și cosmetice pe care le utilizați. Pentru a realiza acest lucru, recomand folosirea filtrului HEPA pentru a filtra aerul din casă și din spațiul de lucru; filtrarea apei de băut, a apei pentru duș și a apei pentru gătit; cumpărarea de alimente 100% organice, alimente fără OMG; și căutarea de variante fără toxine pentru produsele casnice și cosmetice sau prepararea unor variante proprii complet naturale (vedeți capitolul 12 și Resurse).

Scopul *detoxificării* este de a ajuta capacitatea naturală a corpului de a se detoxifica în așa fel încât să eliminați toxinele din organism într-un mod eficient și în siguranță. Am o formulă sacră pentru dezintoxicare: să urinați, să aveți scaun normal și să transpirați pentru a elimina toxinele. Beți multă apă pentru a asigura urinarea și un scaun normal și folosiți sauna cu infraroșii (vedeți la Resurse) sau faceți exerciții fizice ușoare pentru a facilita transpirația.

De asemenea, mare parte din detoxificare se face cu ajutorul ficatului, și ca atare trebuie să susțineți ficatul pe parcursul acestui proces. Aportul de substanțe nutritive pe care îl furnizează Metoda Myers vă ajută ficatul să mobilizeze toxinele pe care le aveți în țesuturi. Cel mai puternic detoxifiant pentru corp este glutatationul, de aceea recomand și suplimentarea alimentației cu glutatation (vedeți capitolul 18 pentru mai multe informații și suplimente), pe parcursul procedurii de eliminare a toxinelor din corp, mai ales dacă vă încadrați în orice zonă a spectrului autoimun.

În baza acestor informații, puteți lua decizii inteligente, care vor reduce în mod semnificativ povara toxică și vor împiedica afectarea sănătății datorată substanțelor chimice industriale periculoase. Rețineți, cel care deține informații este puternic!



## 4. VINDECAȚI INFECȚIILE ȘI REDUCEȚI STRESUL

Cel de-al patrulea pilon al Metodei Myers Way este rezolvarea infecțiilor virale și bacteriene (dintre care unele este posibil să le aveți de zeci de ani fără să știți acest lucru), care pot declanșa autoimunitatea, și controlul stresului, care poate agrava infecțiile și da peste cap sistemul imunitar.

### *Vindecați infecțiile*

Nimeni nu știe cu exactitate în ce mod infecțiile declanșează bolile autoimune. Din cauză că sistemul imunitar este foarte complicat și fiecare infecție este unică, este foarte probabil să fie implicați mai mulți factori. Ultimele cercetări au identificat trei teorii principale care, dacă sunt combinate, explică diversele legături care există între infecții și bolile autoimune.

**Mimetismul molecular.** Am menționat deja cum poate apărea mimetismul molecular în cazul glutenului, și același principiu se aplică și în cazul infecțiilor. Dacă un virus sau o bacterie sunt suficient de similare cu un anumit tip de țesut din corp, sistemul imunitar poate ataca din greșeală țesutul respectiv.

**Activare pasivă.** În această situație, o bacterie sau un virus invadează țesuturile, sistemul imunitar intervine să anihileze infecția, însă din greșeală atacă țesuturile din jur („spectatorul nevinovat“ din acest scenariu).

**Antigenii criptici.** Nu băgați în seamă terminologia științifică; gândiți-vă la asta ca și cum ar fi o „teorie a pătrunderii ilegale“ deoarece infecția (de obicei un virus) pătrunde în AND-ul celulelor pentru a se ascunde de sistemul imunitar. Acesta este destul de deștept pentru a detecta oricum virusul și atacă virusul și celulele în care el se ascunde.

Poate vă gândiți că nu e ceva care trebuie să vă îngrijoreze deoarece nu aveți infecții. Rețineți, am spus mai înainte că e posibil să fi avut o infecție cu ani în urmă, fără măcar să fi știut de ea. Asta din cauză că infecția cu bacteria sau virusul respectiv



## INFECȚIILE BACTERIENE ȘI AUTOIMUNITATEA

Iată o listă a celor mai frecvente asocieri între infecțiile bacteriene și afecțiunile autoimune:

Tipul de microb	Afecțiunile asociate
<i>Campylobacter</i>	Sindromul Guillain-Barré
<i>Chlamydia pneumoniae</i> <sup>1</sup>	Scleroză multiplă
<i>Citrobacter, Klebsiella, Proteus, Porphyromonas</i>	Poliartrită reumatoidă
<i>E. coli, Proteus</i>	Autoimunitate în general
<i>Klebsiella</i>	Spondilită anchilozantă
<i>Streptococcus pyogenes</i>	Febră reumatică
<i>Yersinia</i>	Boala Basedow-Graves, tiroidită Hashimoto

1. Aceasta *nu* este bacteria care provoacă boala cu transmitere sexuală, deși face parte în mod evident din aceeași familie.

nu prezintă imediat simptome, însă a rămas în stare latentă (sau inactivă) timp de ani întregi.

De exemplu, chiar dacă nu ați fost tachinat la școală că v-ați îmbolnăvit de „boala sărutului“ (mononucleoză), este foarte probabil să vă fi infectat cu virusul Epstein-Barr (care este cauza bolii mono), deoarece 95% dintre adulții din SUA au contractat boala până la vârsta de 40 de ani, iar ea poate fi prezentă fără să existe simptome. În momentul în care v-ați infectat cu acest virus, el nu părăsește niciodată complet corpul, chiar și multă vreme după ce simptomele au dispărut.

Cercetările au demonstrat că există o legătură puternică între Epstein-Barr și numărările boli autoimune, printre care scleroza multiplă (MS), lupusul, sindromul oboselii cornice, fibromialgia, precum și bolile Hashimoto și Basedow-Graves. De fapt, în timp ce 95% dintre persoanele din SUA prezintă anticorpi Epstein-Barr, 100% dintre persoanele cu MS prezintă acești anticorpi, ceea ce înseamnă că persoanele

care nu au fost niciodată expuse la Epstein-Barr se pare că nu dezvoltă MS. De asemenea, se știe că nivelurile ridicate de anticorpi Epstein-Barr (virusul a reactivat și sistemul imunitar lansează un răspuns la acesta) reprezintă un factor predictor al simptomelor și puseurilor de MS, iar prezența în antecedente a mononucleozei infecțioase vă dublează riscul de a dezvolta MS.

De asemenea, mai multe infecții bacteriene sunt asociate cu autoimunitatea. *Yersinia* este asociată cu afecțiunile tiroidiene autoimune, iar infecțiile cu *Klebsiella* au fost implicate în poliartrita reumatoidă. *Campylobacter*, o bacterie nemiloasă, este asociată cu sindromul Guillain-Barré. Și lista poate continua.

Cea mai bună metodă de a vindeca aceste infecții și de a preveni puseurile și apariția simptomelor autoimune este de a ajuta sistemul imunitar prin respectarea celor patru piloni ai Metodei Myers. Dacă sistemul imunitar are sprijinul necesar și nu este permanent în stare ridicată de alertă, el poate apăra eficient organismul împotriva reactivării infecțiilor latente.

### *Reduceți stresul*

Ați putea întreba: „Ce legătură are stresul cu sănătatea?” Una foarte mare! Oricât de ciudat poate părea, corpul vostru poate fi stresat atât de veștile bune (angajarea pe un post nou), cât și de veștile rele (concedierea). În ambele cazuri, organismul răspunde în același fel.

Stresul poate fi emoțional, mental sau fizic; el poate fi provocat de o accidentare fizică, somn insuficient, expunerea la toxine, neglijarea sindromului intestinului permeabil sau chiar o dietă plină de alimente inflamatorii. În momentul când planificați o căsătorie sau treceți printr-un divorț, se naște un bebeluș în familie sau pierdeți o persoană dragă, corpul eliberează un torent de hormoni de stres pentru a vă ajuta să faceți față – și principalul dintre aceștia este *cortizolul*.

Puteți să considerați cortizolul drept un mesager chimic. Când vă aflați într-o situație stresantă, cortizolul transmite sistemului imunitar să se mobilizeze în fața unei sarcini grele. Sistemul imunitar răspunde prin producerea unei inflamații, iar apoi cortizolul transmite semnale către sistemul imunitar să se liniștească atunci când pericolul a trecut.

Acest sistem funcționează bine în momentul în care vă confrunțați cu un stres acut care se întâmplă spontan și apoi trece. Cu toate acestea, când sunteți supuși unor factori stresanți în mod constant – cum ar fi lipsa de somn, o dietă precară, ore suplimentare la locul de muncă, probleme legate de relațiile din viața voastră – sistemul imunitar nu ajunge niciodată să se oprească din funcționare. Răspunsul imunitar inflamator este activat prea mult timp și, în cele din urmă, o ia razna și atacă propriile țesuturi ale corpului. Curând, hormonii de stres încearcă să suprimă răspunsul și depășesc limita, lăsându-vă cu un sistem imunitar slăbit. În același timp, corpul vostru este inflamă și sunteți vulnerabili la infecții, inclusiv infecțiile latente precum virusul Epstein-Barr. De fiecare dată când aceste virusuri se activează, ele se reproduc și afectează și mai multe celule. Așa se naște un cerc vicios: infecția devine activă și distruge țesutul, provocând un răspuns imun și mai mare; apoi corpul eliberează cortizol pentru a calma situația, ceea ce declanșează mai multă infecție – și așa mai departe.

Există sute de modalități de a reduce stresul – respirația profundă, meditația, yoga, plimbarea, jocul cu un animal de companie sau un copil și golful, printre multe altele. Important este să descoperiți ce anume funcționează în cazul *vostru* și ce puteți include în programul zilnic, pentru a putea controla stresul prin modul de viață. (Vedeți Resursele pentru mai multe idei de reducere a stresului.)

Și să fim sinceri, mersul la cumpărături pentru alimente și gătitul pot fi uneori consumatoare de timp și stresante în sine. În *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate*, am pornit de la ideea că prin prepararea și consumarea unor mese hrănitore, sănătatea voastră va avea de câștigat. Scopul meu este de a vă oferi un mod simplu și complet lipsit de stres de a prepara feluri de mâncare delicioase, care susțin imunitatea. Zeci de mii de oameni au trecut deja, cu ajutorul Metodei Myers, prin experiența vindecării renăscătoare, iar acum, cu această carte în mână, este mult mai ușor decât înainte.

Întoarceți pagina și să pornim la drum!

EDITURA PARALELA 45

Partea a II-a

---

**Ingrediente  
și ustensile de bucătărie**

EDITURA PARALELA 45

EDITURA PARALELA 45

## Capitolul 3

---

# De ce anume aveți nevoie în bucătărie

Multe persoane din întreaga lume (inclusiv eu) sunt dovada vie că respectarea Metodei Myers ca mod de viață este posibilă, și sunt încântată că *Soluții contra autoimunității* le-a înlesnit transformarea. Cu toate acestea, nu doar informația este cea care face ca schimbarea stilului de viață să fie mai ușoară. Datorită creșterii interesului din partea multor persoane care caută să combată autoimunitatea de care suferă, în prezent există la îndemâna tuturor alimente și ingrediente certificate, la prețuri convenabile, în majoritatea magazinelor și online, deoarece companiile se întrec în a satisface necesitățile acelor dintre noi care au adoptat acest mod de viață (vedeți la Resurse). A trecut de mult vremea când trebuia să ne oprim doar la magazinele cu produse alimentare de specialitate sau în piețele producătorilor (deși recomand din toată inima să sprijiniți producătorii locali de fructe și legume!).

În acest capitol vă prezint și vă explic ingredientele pe care le depozitez la mine în cămară și pe acelea de care aveți nevoie pentru rețetele delicioase din această carte. Veți găsi informații detaliate despre sortimente de făină fără gluten și fără cereale, proteine, fructe, legume, plante aromatice și condimente, pe care le veți folosi pentru a prepara aceste rețete ușoare și gustoase. Dacă întâlniți un ingredient care este nou pentru voi, consultați acest capitol pentru a găsi explicații despre el, motivul pentru care este benefic pentru sănătate și de unde anume să-l achiziționați.

Cu titlu informativ, acest capitol include și rețetele de bază pe care le folosesc frecvent pe parcursul acestei cărți – Orez din conopidă (pagina 67), Lapte de cocos (pagina 68), Unt de cocos (pagina 68), Iaurt din lapte de cocos (pagina 69) și Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70) –, precum și modul cum trebuie să abordați două alimente importante de bază: ceapa și usturoiul.

Rețineți că, deși nu se specifică în mod special în rețete, în toate cazurile este vorba de utilizarea de fructe, legume, plante aromatice și condimente organice, precum și de sortimente de carne de la animale crescute cu iarbă de pe pășuni și de fructe de mare recoltate din mediul sălbatic. Scopul este de a vă aproviziona corpul cu alimente hrăitoare care vindecă, iar acelea crescute la ferme convenționale și încărcate cu pesticide, sau cele care conțin OMG (organisme vii modificate în laboratoarele de inginerie genetică cu tehnologii avansate) nu se încadrează sub nicio formă în această categorie! De exemplu, practicile convenționale din fermele de astăzi se bazează pe utilizarea de OMG, iar după ce sunt plantate și folosite ca hrană pentru animale, aceste OMG transmit substanțe chimice toxice care sunt dăunătoare sănătății umane. În plus, alimentele care conțin OMG sunt adesea modificate genetic special pentru a rezista la niveluri mai mari de pesticide și, prin urmare, ele conțin mult mai multe pesticide decât alimentele fără OMG.

Atunci când cumpărați produse organice, veți observa că există patru tipuri diferite de etichetare organică și fiecare înseamnă cu totul alt lucru:

- Etichete pe care scrie „100% organic“: conform etichetei, aceste produse sunt fabricate complet din ingrediente organice.
- Etichete pe care scrie „USDA organic“: aceste alimente conțin cel puțin 95% ingrediente organice și sunt certificate de USDA (Departamentul pentru Agricultură al Statelor Unite).
- Etichete pe care scrie „Made with organic“: aceste alimente sunt produse cu cel puțin 70% ingrediente organice.
- Etichete care enumeră ingrediente organice specifice: companiile fac acest lucru atunci când utilizează anumite ingrediente organice, dar nu suficiente pentru a se încadra într-una dintre certificările superioare.

Este de dorit să apelați cât de mult posibil la produsele cu eticheta „100% organic“. Iată trei motive pentru care trebuie să faceți acest lucru:



### **1. S-a dovedit că pesticidele au o legătură directă cu bolile autoimune.**

Într-un studiu din anul 2007, s-a demonstrat că, în baza a 300 000 de certificate de deces înregistrate pe parcursul a 14 ani, probabilitatea de deces din cauza unei boli sistemice autoimune a fost mai mare la fermierii care au fost expuși la pesticide în timp ce lucrau culturile. Cercetările au dovedit chiar și faptul că există o legătură între pesticidele din gospodărie și riscul crescut de a dezvolta boli autoimune, inclusiv poliartrita reumatoidă și lupusul.

Multe dintre pesticidele folosite în agricultura convențională sunt sistemice, adică ajung integral în plante și produsele derivate, și din această cauză nu se pot elimina prin spălare. De exemplu, merele care au fost cultivate în livezi pline cu pesticide au încorporat în pulpa albă, dulce și gustoasă a fructului aceste pesticide și, prin urmare, nu pot fi înlăturate prin simpla spălare a mărului.

### **2. Carnea care nu este organică are în structura ei hormoni de creștere și antibiotice.**

Animalele crescute în mod convențional sunt de obicei injectate cu hormoni de creștere concepuți în mod special pentru a forța creșterea rapidă în dimensiuni a animalelor cu scopul de a fi sacrificate mai repede (pentru rasele producătoare de carne de vită). În cazul raselor de vaci producătoare de lapte, acești hormoni de creștere sporesc producția de lapte într-un ritm nenatural. Hormonii de creștere pot cauza și ridicarea nivelului factorului de creștere de tip insulenic, ceea ce poate duce la un risc mai ridicat de apariție a cancerului de sân, de prostată și a altor tipuri de cancer.

Vacile, păsările și porcii care sunt crescuți în spații aglomerate și condiții precare de igienă sunt susceptibile la infecții și le sunt administrate antibiotice pentru a preveni apariția bolilor. Utilizarea frecventă de antibiotice la animale facilitează dezvoltarea unor „superbacterii” rezistente la antibiotice împotriva cărora sistemul nostru imunitar se străduiește să lupte din greu. Acești supermicrobi pot fi deosebit de periculoși în cazul persoanelor cu imunodepresie, așa cum sunt mulți dintre cei care fac tratament pentru boli autoimune.

### **3. Produsele organice sunt mai nutritive.**

Un studiu recent a demonstrat că produsele organice sunt mai bogate în substanțe nutritive și antioxidanți și au un conținut mai scăzut de metale

grele, în special cadmiu, și de pesticide. Alte studii sugerează că o hrănire mai bună a solului mărește producerea de compuși anticancerigeni, numiți *flavonoide*, și că practicile agricole convenționale în care se utilizează multe pesticide și ierbicide perturbă producerea acestora.

Rețineți că reducerea cantității de toxine din organism este cel de-al treilea pilon al Metodei Myers, iar primul pas este *prevenția*. Dacă mâncați produse alimentare organice, provenite de la animale hrănite cu iarbă, crescute pe pășuni și provenite din sălbăticie, expunerea la toxine se va reduce în mod semnificativ și povara toxinelor din organism se va diminua.

Sunt întrebata de multe ori dacă trecerea la o alimentație cu produse doar organice este costisitoare. Deși este adevărat că achiziționarea de alimente organice poate costa mai mult, sănătatea organismului și o viață trăită la prețul stabilit de voi merită tot efortul. În plus, dacă urmați Metoda Myers, nu veți cheltui bani pe alimente procesate, produse lactate și alte alimente inflamatoare, așa că, pe termen lung, probabil veți economisi bani.

În același timp, alimentele și ingredientele organice sunt acum mai convenabile ca preț decât înainte, întrucât numărul magazinelor care le comercializează a crescut. Când am scris cartea *Soluții contra autoimunității*, făceam cumpărături exclusiv din piața producătorilor locali și la magazinele cu alimente neprocesate. În prezent, cererea de alimente organice a crescut semnificativ și, ca urmare, aprovizionarea și distribuția acestora s-a îmbunătățit în mare măsură. Acum pot cumpăra toate alimentele organice de care am nevoie la Costco și Target. Din fericire, avem un congelator suplimentar în garaj și de aceea putem cumpăra angro carne de vită, porc, pasăre și fructe de mare de la câțiva furnizori online în care am încredere. Cumpărăm de la ButcherBox.com (vedeți la Resurse) sortimente de carne provenită de la animale hrănite cu iarbă și crescute pe pășuni, iar fructele de mare de la Vitalchoice.com (vedeți la Resurse). Aceștia ne livrează automat la ușă marfa în fiecare lună și nu mai trebuie nici măcar să mă deplasez la magazin!

## CÂND FACEȚI CUMPRĂTURI ȘI PREPARAȚI MESELE, REȚINEȚI URMĂTOARELE...

- **Puneți pe primul loc carnea organică, care provine 100% de la vite, porci, păsări, curcani și miei hrăniți cu iarbă și crescuți pe pășuni.** Animalele se află în vârful lanțului trofic și, dacă se hrănesc cu hrană plină de OMG și pesticide, atunci, când mâncați carnea acelor animale, ingerați respectivele substanțe chimice în cantități amplificate de multe ori. Voi explica detaliat mai jos, la secțiunea „Sortimente de carne”.
- **Evitați să cumpărați fructe și legume din lista „Dirty Dozen” (Duzina toxică).** În fiecare an, Environmental Working Group analizează și enumeră în ordine numerică care este conținutul de pesticide al aproximativ cincizeci de fructe și legume. Lista „Dirty Dozen” conține cele douăsprezece alimente care au cea mai mare concentrație de pesticide și reprezintă un instrument deosebit de util pentru a stabili ce alimente organice să cumpărați dacă, din motive bugetare, vă permiteți să le alegeți pe cele organice doar în cazul anumitor articole. Începeți de la capul listei și alegeți să cumpărați variantele organice pentru primele cinci, zece sau douăsprezece – după cum vă permite bugetul. Sau selectați din listă articolele pe care le mâncați cel mai frecvent și alegeți-le pe cele organice. Vizitați [www.ewg.org](http://www.ewg.org) pentru a afla cea mai recentă listă „Dirty Dozen” cu fructe și legume.
- **Recurgeți apoi la lista „Clean 15” (Cele 15 curate).** Întocmită tot de Environmental Working Group, această listă conține fructele și legumele cultivate convențional care au cea mai redusă concentrație de substanțe chimice. Achiziționarea de variante organice pentru aceste articole poate fi a treia prioritate, după sortimentele de carne și lista „Dirty Dozen”.
- **Cumpărați cantități angro.** Acest lucru poate aduce o economie de bani și timp și este o abordare benefică pentru mediu. Este logic să cumpărați cantități mari de ulei de cocos, legături mari de verdețuri și pachete mari de piept de pui organic fără os și piele, deoarece le veți prepara și mânca frecvent în cazul rețetelor incluse în *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate*. De asemenea, veți economisi timp prețios deoarece veți face cumpărături mai rar. Când aveți posibilitatea, folosiți sacoșele din pânză de care dispuneți și recipientele din sticlă pentru a reduce cantitatea de deșeuri din mediu și ambalajele toxice. Ambalați fructele, legumele și plantele în sacoșe de cumpărături

reutilizabile. Când ajungeți acasă, spălați verdețurile și plantele înainte de a le pune în frigider. Tranșați pieptul de pui în porții individuale și puneți-le în congelator.

- **Gătiți felurile de mâncare în tranșe.** Multe dintre rețetele din *Soluții contra imunității – Carte de bucate* pot fi preparate în tranșe, adică mai multe porții dintr-un fel de mâncare care pot fi depozitate pentru a fi folosite ulterior în timpul săptămânii sau a lunii. Gătitul în tranșe este economic, pentru că se evită risipa, se face economie de timp și este mai puțin stresant, deoarece știind că aveți la îndemână masa gata preparată, nu mai sunteți presați de grija că trebuie să gătiți. (Rețineți că reducerea stresului face parte din cel de-al patrulea pilon al Metodei Myers!) De exemplu, dacă depozitați în congelator porții de câte o cană de Supă de oase pentru vindecarea intestinului [pagina 70] și porții individuale de Orez din conopidă [pagina 67], iar frigiderul este plin cu legume și verdețuri gata tăiate pentru salată, veți avea șanse mai mari să vă respectați programul.

## INGREDIENTE ÎN ORDINE ALFABETICĂ

### *Algele marine*

Algele marine, sau legumele de mare recoltate din apele mărilor, au un conținut mare de iod, care este esențial pentru sprijinul glandei tiroide, mai ales dacă suferiți de boală tiroidiană autoimună. De asemenea, algele de mare sunt bogate în acizi grași omega-3 DHA, care au un efect antiinflamator și sprijină funcția cerebrală, vederea, integritatea peretelui celular și sistemul nervos central. Algele marine reprezintă exact lucrul de care are nevoie glanda tiroidă. Utilizați foi de alge nori pentru a prepara rulouri, salate și supe cu fructe de mare și legume. Algele Wakame pot fi înmuiate și adăugate în salate și supe. Nu recoltați niciodată singuri alge de mare; este posibil ca apele să fie poluate.

### *Cacaua obișnuită și cacaua degresată*

**Miez de cacao sfărâmat și pudră de cacao.** Cacaoa este ciocolata brută care nu a fost supusă temperaturii, nici tratată, procesată sau îndulcită. Miezul de cacao sfărâmat arată ca niște bucățele de forma unor pietricele care au fost obținute

prin sfărâmarea semințelor crude ale arborelui de cacao. Este foarte bogat în antioxidanți, acizi grași esențiali și alte substanțe nutritive, precum magneziu și fier, putând fi adăugat la amestecurile de nuci, alune, migdale și stafide și în smoothie și deserturi. Se păstrează la frigider sau la temperatura camerei. Cacaoua este disponibilă și sub formă de pudră, iar aceasta trebuie păstrată la temperatura camerei.

**Pudra de cacao degresată.** Puteți folosi fie pudra de cacao obișnuită, fie pudra de cacao degresată ca adaos în smoothie sau când faceți prăjituri. Dacă doriți mai multe substanțe nutritive, vă sugerez pudra de cacao obișnuită. Dacă doriți mai puține calorii și o sursă bună de antioxidanți, atunci alegeți desigur pudra de cacao degresată. Evitați amestecurile calde și procesate de cacao degresată cu adaos de zahăr.

### *Condimentele*

Plantele aromatice și condimentele adaugă savoare și, în același timp, fac mâncărurile mai sănătoase; ele au proprietăți deosebite care ajută la vindecare și sunt anti-inflamatoare. Cumpărați condimente organice în cantități mai mari și depozitați-le apoi în recipiente din sticlă de culoare închisă, departe de surse de lumină și căldură, pentru a se păstra o vreme mai îndelungată. Plantele aromatice mărunțite se păstrează bine o perioadă de șase luni până la un an. Înainte de utilizare, mirosiți și, dacă nu simțiți niciun miros, este timpul să le înlocuiți.

**Piperul negru și alb.** Boabele de piper negru și alb provin de la o plantă cultivată în India și sunt recoltate de pe aceleași tulpini, doar că diferă perioada în care sunt adunate. Boabele negre sunt recoltate când sunt încă verzi, apoi sunt uscate la soare până devin zbârcite și negre. Cele mai bune sunt boabele Tellicherry. Se găsesc pretutindeni.

Boabele de piper albe – deși au culoarea crem de fapt – sunt lăsate să se coacă pe tulpină pentru o perioadă mai îndelungată. Înainte de uscare, li se înlătură coaja. Sunt puțin mai condimentate decât boabele de piper negru, iar unii bucătari le preferă din motive estetice, atunci când mâncarea are o culoare închisă.

Indiferent de culoarea pe care o folosiți, folosiți o râșniță pentru a măcina piperul proaspăt în funcție de cât aveți nevoie. Piperul gata măcinat are un aspect prăfos și este fără aromă.

**Ghimbirul.** Este condimentul meu preferat în mod deosebit, probabil deoarece îmi aduce aminte de mama. În vremea copilăriei mele, întotdeauna ne pregătea toată mâncarea pornind de la zero, inclusiv renumiții ei biscuiți cu ghimbir și fursecurile cu melasă și ghimbir – nu am știut de existența fursecurilor cu fulgi de ciocolată până nu m-am dus la școală.

La mine în bucătărie am rădăcină de ghimbir întreagă și proaspătă, precum și rădăcină răzuită în frigider, ghimbir măcinat în dulap și ceai de ghimbir în cămară. Deși i se spune „rădăcină de ghimbir“, este de fapt un rizom, ca turmericul. Pentru a înlătura coaja, folosiți un cuțit sau o ustensilă de curățat coaja legumelor, apoi foliați sau răzuiți ghimbirul pe o răzătoare plată pentru coaja de citrice. Ghimbirul este inclus în multe dintre rețetele din această carte. Sunt încântată că acest condiment preferat are un efect similar cu turmericul în reducerea inflamației și, după unele studii, s-a dovedit că ar reduce durerea asociată cu artrita.

**Citronela.** Aceasta este cel de-al doilea condiment preferat de mine. Tata a fost profesor de științe politice și s-a axat în special pe studii asiatice. Găzduiam deseori studenți chinezi la noi acasă, iar aceștia, în semn de mulțumire, obișnuiau să ne gătească mâncăruri tradiționale chinezești în care deseori includeau citronelă. Cea mai bună metodă de a pregăti citronela este să îndepărtați mai întâi frunzele dure din exterior și apoi să mărunțiți sau să pasați bulbul de la baza tijei, pentru a prepara marinate, dressinguri și mâncăruri de tip stir-fry. Din frunze puteți să faceți ceai. Pentru a congela citronela în stare proaspătă, așezați într-un borcan mic de sticlă un singur strat de bucăți subțiri tăiate. Pentru a usca frunzele, legați-le în mănunchiuri și atârnați-le într-un loc întunecos până sunt uscate, apoi depozitați-le în borcane închise ermetic. Cumpărați citronelă în stare proaspătă de la supermarket și din piețele cu produse asiatice; în stare uscată, citronela nu mai are mirosul celei proaspete și nu mai este nici la fel de aromată.

**Sarea de mare.** Adevărata sare marină este alcătuită pur și simplu din cristalele solide care rezultă după ce apa de mare s-a evaporat, ceea ce îi conferă un gust sărat și o textură pură. Sarea de mare are un gust unic și conținutul de minerale esențiale diferă în funcție de locul de unde provine apa de mare.

Sarea de masă și sarea grunjoasă conțin aditivi și conservanți, pentru că sarea de mină este rafinată prin încălzire la peste 1.000°C. Drept consecință,

microelementele sub forma mineralelor esențiale dispar în timpul procesării. Apoi, pentru a face sarea să fie fluidă, se adaugă un agent antiaglomerant, ceea ce o face să devină purpurie. Pentru a o face albă ca zăpada și atractivă pentru consumatori, sarea este albită și se adaugă glucoză, talc și silicat de aluminiu. Sarea grunjoasă este rafinată în mod asemănător, dar nu se adaugă iod la final.

Un praf sau două de sare de mare pură îmbunătățește calitatea mâncării și nu o face neapărat sărată. Sortimentele de sare de mare au o gamă variată de culori – de la roz și gri-deschis până la bej, în funcție de locul de proveniență al apei – și texturi diferite, de la fină până la grunjoasă. Este disponibilă în orice supermarket și online. Citiți întotdeauna eticheta pentru a vă asigura că sarea de mare este pură.

**Turmericul.** Acesta reprezintă o adevărată vedetă în lumea condimentelor. Dacă nu ați auzit de el, vă voi face o scurtă prezentare. Turmericul este un rizom sau o tulpină care seamănă cu o rădăcină și este originar din India. Are o aromă puternică și o culoare portocalie-roșcată intensă, fiind folosit pe scară largă în bucătărie și ca medicament, în întreaga lume. El conferă tuturor mâncărilor o aromă proaspătă și un gust de pământ, mai ales în curry.

Curcumina, care este cauza culorii portocalii a turmericului, este un antioxidant puternic cu multe beneficii pentru sănătate. Turmericul este arhiplin de compuși benefici, inclusiv carotenoide, curcuminoide și uleiuri esențiale denumite turmerone. Care este rolul deosebit al curcuminei din turmeric? Ea ajută la modularea răspunsului la inflamație al corpului, se luptă cu radicalii liberi, participă la un răspuns imun echilibrat și sănătos, sprijină sănătatea și mucoasa intestinală, susține căile metabolice de detoxificare și sprijină funcția ficatului.

Curcumina este absorbită cel mai bine când se consumă împreună cu grăsimi, cum ar fi laptele de cocos, așa cum veți găsi în rețeta mea de Lapte auriu (pagina 111). Studiile au dovedit că pentru a beneficia din plin de curcumină, este nevoie să consumați cantități mari. Din acest motiv, recomand ca persoanele cu autoimunitate să-și suplimenteze alimentația cu o formă de curcumină solubilă în grăsimi (vedeți capitolul 18 pentru informații suplimentare despre suplimente).

Turmericul măcinat se găsește pe scară largă în vrac, iar turmericul proaspăt, care poate fi răzuit cu o răzătoare plană pentru coaja de citrice, a început să devină tot mai prezent în comerț. (Să aveți grijă, turmericul proaspăt pătează mâinile

și tocătorul cu o culoare portocalie intensă!) Rizomii întregi de turmeric se vând în supermarket, piețele fermierilor și în locuri unde se găsesc produse din India.

## *Fructe și legume*

O salată de verdețuri, o cană de fructe de pădure sau un castron cu legume coapte ne oferă cel mai bun medicament care există. Nenumărate studii confirmă că un consum regulat de fructe și legume reduce riscul de apariție a diabetului de tip 2 și a bolilor cardiace, a accidentului vascular cerebral, a anumitor tipuri de cancer și a altor afecțiuni. În special legumele oferă organismului hrana și fibrele necesare, precum și senzația de sațietate. În ce privește inflamația, ele reprezintă o sursă generatoare de sănătate pentru intestine.

Merită osteneala să repet că, ori de câte ori aveți posibilitatea, trebuie să cumpărați fructe și legume organice proaspete sau congelate, fără aditivi. Întrebați-i pe cultivatorii

### **LEGUMELE CRUCIFERE: SĂNĂTOASE SAU DĂUNĂTOARE?**

Sunt deseori întrebată dacă persoanele care suferă de boala Hashimoto sau Basedow-Graves sau de oricare altă disfuncție tiroidiană ar trebui să evite legumele crucifere (cum sunt broccoli, conopida, varza și varza de Bruxelles), care conțin *goitrogeni*, niște substanțe care pot să reducă funcția tiroidiană. Ca în cazul oricărui subiect controversat, este mai bine să evaluați singuri potențialele riscuri sau beneficii. Deși studiile sunt neconcludente, părerea mea este că vitaminele, mineralele și antioxidanții care se găsesc în legumele crucifere contribuie la menținerea sănătății și acest fapt este mult mai important decât potențialul minim pe care îl au de a reduce funcția tiroidiană.

Dacă sunteți îngrijorați în privința legumelor crucifere și de impactul lor asupra sănătății tiroidei, vă recomand să le consumați gătite, deoarece astfel se reduc proprietățile lor goitrogenice (totuși, se distrug și unele dintre substanțele fitonutritive benefice), și să diminueți consumul lor în stare crudă (sub formă de salate și sucuri). În cartea mea *Sănătatea tiroidei*\* găsiți multe alte detalii despre acest subiect și metode de a colabora cu medicul în scopul normalizării bolii Hashimoto sau Basedow-Graves.

\* Idem pagina 3.



locali din piață dacă stropesc pomii fructiferi, folosesc semințe modificate genetic sau adaugă pesticide. Dacă procedează în acest fel, căutați altă tarabă. Este posibil ca unii fermieri să respecte regulile de cultivare organică, însă nu-și permit costul sau așteptarea îndelungată (mulți ani) pentru a primi certificarea oficială pentru produsele organice.

Dacă nu puteți cumpăra produse organice tot timpul, recomand din nou să consultați website-ul Environmental Working Group ([www.ewg.org](http://www.ewg.org)) și să analizați listele cu fructe și legume „Dirty Dozen“ (Duzina toxică) și „Clean 15“ (Cele 15 curate).

Pentru sănătatea și bunăstarea voastră în caz de autoimunitate, vă recomand să citiți lista cu fructe și legume speciale de la pagina 74 și să profitați de ele.

**Fruitele liofilizate.** Procedul de liofilizare este o metodă relativ modernă de conservare. Fruitele sunt așezate pe niște grătare mari, într-o cameră cu vid. Se scade temperatura până sub punctul de îngheț și apoi se crește treptat. Apa din alimente trece din stare solidă în stare gazoasă – păstrându-se structura alimentelor și valoarea lor nutritivă. Principalul obiectiv al liofilizării este de a înlătura umiditatea pentru ca alimentele să nu se descompună și să se formeze mucegai.

**Fruitele deshidratate.** Folosesc fructe deshidratate sau uscate – merișoare, vișine, cireșe, căpșuni – doar în puține rețete. Cumpărați fructe uscate fără adaos de zahăr și conservanți cum sunt sulfatii. Dacă aveți o suprapopulare cu Candida sau suprapopularea bacteriană a intestinului subțire (SBIS), evitați fructele uscate și alte bunătăți dulci până nu ați vindecat aceste infecții.

### *Fruitele de mare: pește și crustacee*

Dacă trebuie să cumpărați fructe de mare, alegeți variante din sălbăticie și căutați pește care are inscripționate pe etichetă cuvintele „sălbatic“ sau „pescuit din sălbăticie“. Aceste variante sunt mai bune pentru organism și au un gust mai bun decât variantele din crescătorii. Peștele sălbatic mănâncă hrană naturală și trăiește în largul apelor. Când cumpărați somon, halibut, sardine, cod și creveți, alegeți varianta care menționează că sunt pescuiți din sălbăticie. Consumați în stare proaspătă sau depozitați în congelator sub formă de porții pentru a le servi în altă zi.

Peștele din „crescătorie“ este cultivat în viviere uriașe unde primește o hrană limitată formată din granule care conțin cereale și pește sălbatic măcinat, precum și

antibiotice, pesticide și coloranți artificiali, pentru a conferi cărnii de pește aspectul peștelui din sălbăticie. Peștele îngrămădit în aceste viviere se îmbolnăvește deseori de diverse boli. În cazul în care scapă dincolo de plasă, el mănâncă și contaminează puietul din sălbăticie. Se știe că peștele de crescătorie este contaminat cu bifenili policlorurați (BPC), o substanță chimică care perturbă sistemul endocrin, inclusiv tiroida. Evitați tilapia, bibanul de mare, somonul și creveții din crescătorii.

Somonul este unul dintre cele mai populare tipuri de pește, de aceea este important să cunoaștem care sunt diferențele dintre cel de crescătorie și cel sălbatic. Somonul de crescătorie are o carne brăzdată de fâșii late de grăsime albă, iar somonul sălbatic este în general mai închis la culoare și are fâșii de grăsime mai subțiri. Să nu vă luați după culoare; somonul de crescătorie este hrănit cu coloranți alimentari pentru a avea un aspect asemănător cu somonul din sălbăticie, care are o culoare roz naturală.

Mare parte din somonul din conserve este pescuit din sălbăticie, dar verificați eticheta pentru a fi siguri. Somonul roz sau roșu din Alaska este întotdeauna pescuit din sălbăticie. Dacă pe etichetă scrie că somonul provine din „Atlantic“, înseamnă că este de crescătorie și poate conține BPC, care contaminează solul, râurile și lacurile.

Creveții ocupă locul al doilea după somon în ce privește popularitatea. Creveții de orice fel, decorticați, fără venă, preparați sau congelați sunt scutiți de la etichetarea cu „țara de origine“ și „de crescătorie versus sălbatic“. Mare parte dintre creveții importați sunt crescuți în bazine sau iazuri industriale uriașe, în care substanțele chimice și deșeurile pot provoca boli și declinul populației. De asemenea, sunt tratați cu aditivi de conservare.

Când cumpărați creveți, să știți că etichetarea poate să nu aibă nicio importanță. Se poate ca nici vânzătorul să nu știe de unde provin creveții. Când aveți posibilitatea, cumpărați creveți din sălbăticie.

Pescuitul intensiv, poluarea și schimbările climatice au condus la o criză de pește și creveți din sălbăticie destinați consumului. Iar Departamentul pentru Agricultură al Statelor Unite nu are standarde de certificare pentru fructele de mare organice. Pentru a vă ajuta să alegeți cele mai bune fructe de mare, vă recomand să vizitați site-ul Seafood Watch al foarte respectatului Monterey Bay Aquarium, la adresa [www.seafoodwatch.org](http://www.seafoodwatch.org). Tastați acolo numele unuia dintre fructele de mare antiinflamatoare

preferate și imediat vor apărea trei categorii din alegerea pe care ați făcut-o, care vă arată prin culori care sunt cele mai bune (verde), bune (galben) pentru consum și care trebuie evitate (roșu). O aplicație gratuită vă oferă cele mai recente recomandări pentru a cumpăra și găti fructe de mare din surse durabile și a prepara sushi.

## Grăsimile

Grăsimile de calitate sunt esențiale pentru formarea unor membrane celulare sănătoase și pentru a ajuta sistemul nervos să transmită mesaje spre creier. Grăsimile bune ajută intestinul să absoarbă anumite vitamine solubile în grăsimi, cum sunt vitaminele A, D, K și E, care au un rol foarte important pentru funcționarea sistemului imunitar la parametri optimi. Și adevărul e că grăsimile dau un gust excelent alimentelor și păstrează senzația de sațietate mai mult timp. Eliminarea din alimentație a uleiurilor industriale rele, fabricate din semințe (rapiță, soia, porumb), și a grăsimilor *trans*, împreună cu înlocuirea lor cu grăsimi bune (produse din avocado, cocos, măsline și unele grăsimi animale) constituie un pas esențial pentru a vă trăi viața conform Metodei Myers.

Să aveți bucătăria aprovizionată cu uleiuri organice de avocado, cocos și măsline pentru sotéuri, gătit și pentru a stropi legumele și salatele. Utilizați grăsimea rezultată de la costița provenită de la animale pășunate, fără nitrați, pentru a găti varza de Bruxelles sau împreună cu verdețuri călite.

În ce privește sticlele de plastic cu așa-zisele uleiuri vegetale care stau pe rafturile din supermarket, să știți că ceea ce este în ele nu seamănă deloc cu plantele de la care provin și, de cele mai multe ori, aceste plante sunt cultivate cu semințe modificate genetic. Semințele de rapiță, soia, porumb, floarea-soarelui și altele (nu neapărat de vegetale) sunt separate mecanic de plantele respective. Ulterior sunt zdrobite și procesate cu solvenți, iar uleiul care rezultă este tratat cu alte substanțe chimice pentru a avea un aspect și un miros plăcut. Aceste uleiuri reprezintă un factor contributiv principal la apariția inflamației, deci trebuie să le evitați cu orice preț.

*Punctul de ardere* al uleiurilor și grăsimilor (vedeți tabelul de la pagina 53) se referă la temperatura la care uleiul produce un val de fum constant, în momentul în care este încălzit. Uleiurile vegetale au un punct de ardere ridicat, dar cu toate acestea se descompun când sunt supuse căldurii și degajă toxine inflamatoare dăunătoare organismului. Aș putea continua, dar ați înțeles despre ce este vorba.

Dacă nu se menționează altfel, depozitați uleiurile la întuneric și într-un loc răcoros unde temperatura este constantă. Căldura extremă, frigul și lumina vor afecta gustul uleiului, deci nu păstrați niciodată uleiurile la rece sau lângă aragaz sau cuptor. Depozitați uleiul de măsline departe de ferestre, chiar dacă recipientul este din sticlă închisă la culoare. Trebuie folosit în termen de un an de la achiziționare. Substanțele toxice din materialele plastice sunt absorbite mai repede de grăsimi și uleiuri, așa că, atunci când e posibil, cumpărați aceste produse în recipiente sau borcane din sticlă.

Când pregătiți mâncarea, este important să alegeți din lista de mai jos cu grăsimi și uleiuri sănătoase și vindecătoare și să cunoașteți punctul lor de ardere. Evitați uleiurile din fructe de nucifere (nuci, alune, migdale, nuci de macadamia), uleiurile din semințe oleaginoase (câneapă, in, floarea-soarelui), uleiurile vegetale (soia, rapiță, șofran, porumb) și uleiul de arahide.

**Uleiul de avocado.** Din fructele de avocado nu se face doar pasta de avocado guacamole! Uleiul de avocado devine tot mai popular datorită carotenoizilor protectori, a capacității lui de a ameliora psoriazisul și simptomele de artrită și a conținutului mare de vitamina E. Și acestea sunt doar câteva dintre nenumăratele lui beneficii. Uleiul de avocado are un punct de ardere ridicat, este o grăsime mononesaturată și are atât de multe beneficii pentru sănătate încât eu îl folosesc în multe dintre rețetele din această carte. Are un gust fin, mai asemănător cu al alunelor decât cu al fructelor de avocado, fiind perfect pentru dressinguri și salate. Uleiul de avocado organic se găsește în supermarket și online. Și asta nu e totul, pentru că el poate fi folosit și ca hidratant (frecați cu el coatele și tălpile uscate), demachiant pentru ochi și balsam pentru păr.

**Uleiul de cocos.** Vedeți pagina 57.

**Uleiul de măsline.** Oamenii care locuiesc în țările de la țărmul Mării Mediterane au o speranță de viață mai mare și un risc mai scăzut de a dezvolta boli cardiace, tensiune arterială și accidente vasculare cerebrale în comparație cu locuitorii din America de Nord și nord-europenii. Se știe că acest fapt se datorează, printre altele, consumului mare de ulei de măsline. Făcând parte dintre grăsimile mononesaturate, are puternice proprietăți antiinflamatoare și antibacteriene și este ideal pentru menținerea sănătății intestinale.

Să vă explic ce anume să căutați atunci când cumpărați ulei de măsline. Pentru a putea fi menționat pe etichetă că este un „ulei de măsline extravirgin organic“, uleiul trebuie să conțină mai puțin de 0,1% acid oleic. Unii producători industriali utilizează măsline de proastă calitate și un proces chimic prin care se îndepărtează și se reduce acidul în surplus, pentru a putea fi totuși etichetat ca fiind „extravirgin“. Alți producători amestecă uleiuri de calitate mai proastă provenite din diverse țări. Eticheta pentru

un ulei de măsline extravirgin de calitate va menționa țara de unde provin măslinele și unde au fost presate. Utilizați un ulei extravirgin de cea mai bună calitate pentru a stropi cu el peștele, salatele și legumele. Evitați sortimentele etichetate ca fiind „ulei de măsline ușor“, deoarece este amestecat cu uleiuri rafinate și de o calitate inferioară. Sănătatea și sistemul imunitar vă vor mulțumi pentru că ați cheltuit mai mult pe uleiul de măsline extravirgin organic, îmbuteliat în sticlă de culoare închisă.

**Grăsimea de palmier.** Aceasta este un alt ingredient care a devenit popular de când am scris cartea *Soluții contra autoimunității* prin faptul că a oferit o nouă posibilitate, și anume aceea de a putea prepara și mânca produse de patiserie delicioase, dar nedăunătoare în caz de autoimunitate, cum ar fi biscuiți crocanți, briose, fursecuri și prăjituri. Grăsimea de palmier este o combinație de ulei de palmier (nu de cocotier, care este tot un palmier) și ulei de cocos. Este ideal pentru copt deoarece este stabil la depozitare, are un gust neutru, are o textură fermă, un punct de ardere ridicat și nu conține grăsimi *trans*. Îl folosesc des în această carte de bucate.

**Uleiul de susan prăjit.** Acesta este o sursă bună de vitamina E, magneziu, zinc, calciu, cupru și fier – toate acestea fiind niște luptători puternici contra autoimunității.

#### PUNCTUL DE ARDERE LA GRĂSIMI ȘI ULEIURI

Grăsimea/uleiul	Punctul de ardere (°C)
Ulei de avocado	271
Seu de vită	205
Ulei de cocos (extravirgin)	175
Ulei de măsline extravirgin	190
Ulei din semințe de in	107
Unt clarificat (Ghee)	250
Ulei din sâmburi de struguri	216
Untură	185
Ulei de palmier	230
Ulei de susan prăjit	175

Uleiul de susan prăjit conferă o aroma catifelată ca de alune când este adăugat în marinate, felurile de mâncare de tip stir-fry și alte mâncăruri asiatice. Se produce prin prăjirea semințelor de susan înainte de a fi presate; uleiul care rezultă are o culoare maro-auriu. Recomand să cumpărați ulei presat la rece, organic, provenit din semințe de susan prăjite, de culoare maro-auriu, nu din acelea galbene, și îmbuteliat în recipiente din sticlă. Vă rog să rețineți că uleiul de susan are un punct de ardere foarte scăzut. După ce ați deschis sticla, depozitați-o în frigider.

## Îndulcitorii

Am inclus aici câteva opțiuni pentru îndulcitori, care nu se găsesc în cartea *Soluții contra autoimunității*. Deoarece mulți dintre voi ați parcurs deja protocolul de treizeci de zile și v-ați recăpătat sănătatea, probabil sunteți pregătiți să adăugați îndulcitori cu prilejul unor ocazii speciale, așa cum am făcut și eu. Dacă sunteți abia la începutul Metodei Myers, ceea ce înseamnă că încă vă străduiți să eliminați simptomele, sau vă confrunțați pe moment cu Candida și tratați suprapopularea sau SIBO, puteți înlocui ori sari peste aceste ingrediente până ajungeți la vindecare. (Aflați mai multe despre Candida și SIBO la pagina 25). Apoi, pe măsură ce ajungeți la celălalt capăt al spectrului autoimun, de la o inflamație crescută la o inflamație scăzută sau lipsa inflamației (vedeți pagina 21) și aveți o viață fără simptome, atunci vă puteți permite să sărbătoriți, să diversificați alimentația și să vă bucurați de un răsfăț ocazional cu fructe uscate, miere, sirop de arțar și îndulcitorii folosiți în câteva dintre rețetele cuprinse în această carte.

**Zahărul de cocos.** Acesta se prepară din seva fiartă și rehidratată a palmierului de cocos. Seamănă foarte mult cu zahărul brun. Deși zahărul natural de cocos conține mai puțină glucoză și fructoză decât zahărul din trestie, trebuie totuși să-l consumați cu moderație.

**Mierea.** Asigurați-vă că folosiți întotdeauna miere crudă (raw) (cu excepția copiilor sub vârsta de douăsprezece luni), pe care albinele o produc din nectarul florilor. Este pură, nefiltrată și nepasteurizată. Mare parte din mierea consumată în prezent este pasteurizată, ceea ce înseamnă că a fost încălzită și filtrată. Acest procedeu îi sărăcește valoarea nutrițională excepțională și puterile vindecătoare.

O lingură sau două de miere crudă reprezintă un adaos de proprietăți antimicrobiene și imunostimulatoare, precum și un ameliorator al alergiilor sezoniere.

**Siropul de arțar.** Acest îndulcitor complet american conține cantități semnificative de zinc și mangan, care sunt niște minerale importante în special pentru persoanele cu inflamații. Siropul de arțar nerafinat are un conținut mai ridicat de substanțe nutritive benefice, antioxidanți și substanțe chimice vegetale decât zahărul rafinat. După ce seva de arțar este fiartă și scade, ceea ce rezultă este siropul de arțar. Cu cât culoarea este mai închisă, cu atât mai puternic devine gustul. Asigurați-vă că achiziționați „sirop de arțar pur“ și nu sirop pentru clătite, care conține aromă de sirop de arțar și conservanți. Este nevoie de aproape 150 litri de sevă pentru a face aproximativ patru litri de sirop și de aceea siropul de arțar pur este mai scump; cu toate acestea, cu puțin efort, putem ajunge departe.

**Melasa.** M-am amuzat când am preparat melasă împreună cu o familie din Paraguay pe vremea când am fost voluntar în Corpul Păcii. Am ajutat la tăiat trestia de zahăr cu o macetă (era mult mai grea decât părea!), am îndepărtat frunzele exterioare și am alimentat cu tulpini o presă manuală pentru a extrage „zahărul“ sau sucul. Apoi sucul a fost fiert de mai multe ori pentru a se obține melasa. De fiecare dată când era fiartă, melasa devenea mai închisă la culoare și mai groasă. Spre deosebire de zahărul extrarafinat, melasa conține cantități semnificative de vitamina B<sub>6</sub> și minerale, inclusiv calciu, magneziu, fier și mangan, care sunt extrem de importante pentru sprijinirea sistemului imunitar. Siropul gros de melasă, care se obține după a treia fierbere, este și o sursă bună de potasiu.

**Stevia.** Aceasta este un îndulcitor natural și un înlocuitor pentru zahăr, care se extrage din frunzele plantei *Stevia rebaudiana*, originară din America de Sud. Populația indigenă guaraní au folosit-o ca îndulcitor și medicament peste 1 500 de ani. Tot în perioada cât am fost în Paraguay i-am ajutat pe fermieri să cultive și să exporte stevia în Statele Unite și Japonia.

Compușii activi din stevia sunt glicozidele derivate din steviol, care se estimează că sunt de 150 până la 300 de ori mai dulci decât zahărul și nu duc la creșterea nivelului de glucoză din sânge. Folosind stevia, cu puțin ajungem departe. Recomand să se cumpere stevia 100% organică, sub formă de pulbere de frunze sau extract lichid 100%. Mărci precum Truvia și Pure Via nu conțin stevia pură,



ci sunt un amestec de stevia cu alcool din zahăr, arome naturale și alte adaosuri de substanțe chimice.

## *Muștarul*

Ador energia pe care muștarul o conferă felurilor de mâncare. De fiecare dată când simt mirosul muștarului Dijon, îmi aduc aminte de mama mea, deoarece aceasta era unul dintre condimentele ei preferate. Era renumită pentru salatele pe care le făcea și dressingurile pentru salate. Obişnuiam să glumim referitor la faptul că probabil o fi fost iepure în altă viață, deoarece mânca în fiecare zi foarte multe salate și verdețuri. Împreună cu familia mea, duc mai departe moștenirea mamei în ce privește salata, preparând o salată uriașă pentru cină aproape în fiecare seară. Renumita rețetă de dressing pentru salată a mamei mele, cu muștar Dijon – Dressingul italian al lui Betty – poate fi găsit la pagina 175. Nu uitați să folosiți o marcă organică de muștar Dijon preparată din semințe de muștar, oțet din cidru de mere și condimente. Evitați-le pe acelea care conțin vin alb.

## *Nuca de cocos*

Ce ne-am face fără nuca de cocos? Atât miezul alb, cât și lichidul transparent din interior de la nucile de cocos organice se folosesc în diverse produse care sunt antiinflamatoare, accelerează metabolismul și echilibrează hormonii. Iată în continuare un ghid despre diversele alimentele pe bază de nucă de cocos, care sunt folosite în *Soluții contra imunității – Carte de bucate*.

**Sosul de cocos Amino.** Acest condiment lichid este un înlocuitor excelent pentru cei care nu pot mânca sos de soia. Iubesc mâncarea asiatică și nu mi-a plăcut când a trebuit să renunț la ea pentru că n-am mai folosit produse din soia. Când a apărut pe piață sosul de cocos Amino, am fost încântată deoarece este cel mai apropiat aliment pe care l-am găsit ca variantă la sosul de soia. Sosul de cocos se obține prin maturarea sevei organice a cocotierului și amestecarea ei cu sare marină uscată la soare și bogată în minerale. Se poate folosi la felurile de mâncare de tip stir-fry,



sosuri reci și dressinguri. Aveți grijă să nu confundați sosul de cocos Amino, fără gluten și fără soia, cu Liquid Aminos, care se produce din boabe de soia.

**Untul de cocos.** Acest sortiment de unt se obține prin măcinarea pulpei nucii de cocos sub forma unei paste, foarte asemănătoare untului de nucifere. Este bogat în grăsimi sănătoase, fibre și substanțe nutritive, și poate avea aspect cremos când este încălzit sau solid când este rece. Se găsește oricând la dispoziție în majoritatea magazinelor alimentare. Dacă este adăugat în smoothie, el conferă o textură cremoasă și vă aduce un aport de grăsimi care dau o senzație de sațietate ore întregi. Dacă folosiți mult unt de cocos, așa cum obișnuiesc eu, este ușor să vă faceți singuri untul de cocos (pagina 68). Să încercați negreșit câteva dintre variantele aromate.

**Fulgii de cocos.** Aceștia constituie un adaos minunat pentru amestecurile de nuci, alune, migdale și stafide, batoanele cu granola, cereale și produsele de patiserie. Când faceți cumpărături, aveți grijă să fie fulgi neîndulciți sau cocos răzuit fără adaos de îndulcitori.

**Făina de cocos.** Vedeți secțiunea „Sortimente de făină“ (pagina 64)

**Uleiul de cocos.** Acest ulei este o grăsime pentru gătit cu utilizări multiple, bună la toate, cu proprietăți antiinflamatoare. Are un punct de fumegare între mediu și ridicat (consultați secțiunea „Punctele de ardere la grăsimi și uleiuri“, de la pagina 53). Adăugați 1 sau 2 linguri în smoothie. Folosiți uleiul de cocos pentru a unge tăvile și formele pentru copt. De asemenea, este un excelent hidratant pentru piele și unghii. Eu îl păstrez în dulap aproape de mașina de gătit, dar puteți să-l țineți și la rece. Dacă este rece, aduceți-l la temperatura camerei pentru a putea să-l măsurați și să-l folosiți mai ușor.

**Laptele de cocos.** Am inclus în carte o rețetă pentru a vă prepara singuri Lapte de cocos (pagina 68). În cazul în care îl cumpărați, vă recomand să luați lapte de cocos integral și 100% organic, care este făcut din miez de nucă de cocos și apă. Aveți grijă să verificați eticheta, iar dacă printre ingrediente se mai află și altceva în afara de cocos și apă, să-l puneți înapoi pe raft. Dacă mă grăbesc și nu am timp să mi-l fac singură, cumpăr de obicei laptele de cocos în ambalaje fără BPA (bisfenol-A).

**Iaurtul din lapte de cocos.** În copilărie făceam iaurt împreună cu mama, în zilele de duminică, iar această tradiție am continuat-o și eu împreună cu fiica mea. Deși Elle este cam prea mica pentru a mă ajuta la propriu la prepararea iaurtului,

adoră produsul finit! De fapt, când am probleme cu ea pentru că refuză să mănânce, adaug în mâncarea ei doar o lingură plină cu iaurt simplu din lapte de cocos și imediat înfulecă tot. Am introdus în carte o rețetă la pagina 69. Majoritatea iaurturilor din comerț, inclusiv cele din lapte de cocos, au adaosuri de zahăr, carageenan (un aditiv alimentar inflamator) și alte ingrediente nedorite.

**Smântâna de cocos.** Aceasta se poate cumpăra în recipiente de 425 g, sau puteți folosi partea smântânită din conserva de lapte de cocos integral. Noi avem deseori vreo două cutii de acest fel în frigider, așa că nu durează decât câteva minute să ne facem pofta de dulce sau să ne bucurăm de un desert rafinat. Laptele care rămâne poate fi folosit la una dintre rețetele delicioase de smoothie din această carte de bucate.

**Zahărul de cocos.** Vedeți secțiunea „Îndulcitori“ (pagina 54).

## *Oțetul*

În această carte de bucate veți vedea deseori că folosesc oțetul din cidru de mere. Recomand să utilizați o marcă organică, produsă fără drojdie, cum ar fi Bragg (vedeți la Resurse). Majoritatea altor tipuri de oțet din cidru de mere existente pe piață sunt făcute din mere fermentate cu drojdie (drojdia nu este acceptată în protocolul de treizeci de zile din cartea *Soluții contra autoimunității*).

## *Plantele aromatice*

Dacă aveți o fereastră unde bate soarele permanent, este foarte simplu să creșteți pentru ca apoi să aveți de unde să tăiați frunze de pătrunjel, busuioc, mentă, rozmarin și alte plante aromatice. Sau puteți găsi plante aromatice proaspete tot timpul anului la supermarket, în piețele fermierilor și în magazinele cu produse alimentare sănătoase. Plantele aromatice proaspete dau un gust plăcut dacă sunt adăugate în supe, salate, biscuiți, pâine, aperitive, mâncăruri principale și chiar în deserturi și smoothie. Recomand utilizarea plantelor aromatice proaspete în loc de uscate, ori de câte ori este posibil. Dacă înveliți ușor plantele aromatice proaspete în prosoape de hârtie umede și le depozitați în frigider, majoritatea se vor păstra bine timp de o

săptămână sau mai mult. Rețineți că plantele aromatice uscate sunt mai concentrate decât cele proaspete, deci dacă o rețetă necesită 1 lingură de frunze proaspete de cimbru, puteți folosi în loc doar 1 linguriță de frunze uscate. În plus, plantele aromatice uscate își pot pierde gustul puternic în decurs de câteva luni. Miroșiți-le și, dacă nu mai au aroma specifică, e momentul să le înlocuiți.

### *Praful de copt*

Praful de copt ajută ca produsele de patiserie să crească și să devină pufoase. În momentul în care este combinat cu un lichid, praful de copt degajă bule de gaz și se produce fenomenul magic. Achiziționați bicarbonat de sodiu fără conținut de aluminiu, de exemplu, mărcile Rumford sau Bob's Red Mill. (Aluminiul se poate acumula în corp, mai ales în oase.) Este simplu să vă faceți singuri praful de copt dacă bateți împreună  $\frac{1}{4}$  cană de bitartrat de potasiu și 2 linguri de bicarbonat de sodiu. Puneți într-un vas de sticlă și amestecați bine înainte de folosire ca să nu se formeze cocloașe.

### *Pudra proteică, colagenul proteic și gelatina*

Metoda Myers sprijină, și nu suprimă sistemului imunitar. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să mâncăm alimente care ajută la construirea și repararea țesuturilor organismului, inclusiv cei nouă aminoacizi esențiali care se găsesc în proteinele complete. Aceștia sunt catalogați ca fiind „esențiali” deoarece organismul nu poate să-i sintetizeze singur, ceea ce înseamnă că trebuie să-i obțineți prin intermediul alimentației. Acești aminoacizi extrem de importanți ajută la construcția și repararea fiecărei structuri din corp, ceea ce necesită o cantitate mare de proteine alimentare în fiecare zi, pentru ca acestea să se realizeze în mod corect și cu eficiență.

Cu toate acestea, de nenumărate ori, prin intermediul testării nutriționale, descopăr că mulți dintre pacienții mei – în special vegetarienii și veganii – prezintă un deficit de aminoacizi esențiali. Am fost vegetariană timp de 27 de ani și cred că deficitul meu nutrițional datorat alimentației reprezintă unul dintre motivele pentru care mi-a apărut boala Basedow-Graves.

Multe dintre pudrele proteice din comerț conțin gluten, lactate (zer), cereale, ouă, leguminoase, cum sunt boabele de soia modificată genetic, și zahăr, precum și solvenți sau alte ingrediente inflamatoare care nu sunt bune pentru nimeni, dar mai ales pentru cei care caută să sprijine, și nu să distrugă sistemul imunitar. După ce timp de cinci ani nu m-am atins de smoothie, m-am hotărât să-mi elaborez propria pudră proteică adecvată autoimunității, Myers Way Paleo Protein®, care are la bază carne de vită de la animale crescute 100% cu iarbă, cărora nu li s-au dat niciodată OMG, antibiotic sau hormoni.

Myers Way Paleo Protein nu conține gluten, lactate, boabe de cereale, ouă, leguminoase sau zahăr. Oricine o poate folosi, indiferent dacă urmează un protocol autoimun, evită alimentele inflamatoare sau caută doar să se bucure de un smoothie bogat, cremos și sănătos. Atât copiii, cât și adulții deopotrivă sunt încântați de rețetele de smoothie cu această pulbere de proteine, pe care le veți găsi în carte.

Pe de altă parte, proteina din colagen este o proteină incompletă deoarece nu conține toți cei nouă aminoacizi esențiali; cu toate acestea, ea este foarte bogată în patru dintre aminoacizii de bază care lipsesc de obicei în dietele noastre moderne. Corpul poate produce colagen, dar este nevoie de aminoacizi specifici, o cantitate adecvată de vitamina C, fibroblaste sănătoase (celulele care produc colagen) și multe altele. În plus, producția de colagen se reduce rapid odată cu înaintarea în vârstă, ceea ce nu este o veste bună întrucât colagenul joacă rolul unui adeziv care menține integritatea corpului. Pielea, bariera intestinală, oasele, țesutul conjunctiv, cartilajul și încheieturile depind toate de un colagen care să fie în întregime sănătos, puternic și flexibil. Vestea bună este că puteți crește cantitatea de colagen pentru a vă menține starea de sănătate a intestinului, oaselor și încheieturilor, precum și un păr, o piele și unghii frumoase! Supa de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70) reprezintă o sursă ideală de colagen, dar ar trebui să beți o cantitate mare în fiecare zi pentru a ajunge doar aproape de menținerea cantității necesare de colagen, pe măsură ce înaintați în vârstă, iar acest lucru nu este întotdeauna fezabil sau convenabil. Din acest motiv, pudra de colagen a devenit extrem de populară.

Este un lucru încurajator că tot mai mulți oameni conștientizează beneficiile colagenului de a repara intestinul și a stimula organismul, cu toate acestea, multe dintre pudrele de colagen din comerț nu conțin aminoacizii necesari care conferă colagenului

beneficii pentru sănătate. Mai mult de atât, multe produse pe bază de colagen din comerț nu provin de la animale crescute organic și pășunate, ci sunt procesate excesiv și denaturate de temperatura înaltă, ceea ce duce la distrugerea peptidelor sensibile care se găsesc în acestea.

Deoarece cunosc beneficiile vindecătoare ale colagenului și îmi place să mă bucur de el cel puțin o dată pe zi, indiferent dacă este vorba de un Smoothie de dimineață sau de un Ceai cu colagen pentru vindecarea intestinului (pagina 114) pentru seară (sau ambele!), mi-am făcut singură sursa de proteină din colagen. Myers Way Collagen Protein provine de la vaci crescute 100% cu iarbă, cărora nu li s-a administrat niciodată antibiotice, hormoni sau hrană cu OMG. Este un colagen pur de tip I și III. Aceste tipuri de colagen se găsesc în cantități mari în organism și oferă toate beneficiile pentru sănătatea intestinului, pielii, oaselor, părului, unghiilor și țesuturilor conjunctive. Ele conțin aminoacizi și peptide importante, benefice pentru prevenirea și vindecarea intestinului permeabil, care este o problemă esențială pentru cei care suferă de autoimunitate sau afecțiuni inflamatorii.

Proteina din colagen produsă de mine, Myers Way Collagen Protein, nu are gust și se dizolvă imediat, deci puteți să o adăugați în orice lichid și nu veți simți nicio diferență. Pentru a fi siguri că luați o cantitate suficientă de proteină din colagen, adăugați doar o lingură în smoothie, ceai, cocktail fără alcool sau supe, pentru a impulsiona cu încă o proteină vindecarea intestinului.

Gelatina produsă de mine, Myers Way Gelatin, conține aceiași aminoacizi și aduce beneficii pentru sănătate asemenea colagenului, dar are o structură chimică diferită, ceea ce o transformă într-un adaos indispensabil în produsele de patiserie. Gelatina are aspectul unui gel care funcționează ca un liant în locul ouălor din rețete. De asemenea, Myers Way Gelatin provine de la vaci crescute 100% cu iarbă, cărora nu li s-au administrat niciodată antibiotice, hormoni sau hrană cu OMG, și este incoloră și inodoră. Totuși, spre deosebire de colagen, dacă adăugați gelatina Myers Way Gelatin în preparate, se produce o îngroșare, aceasta fiind adecvată pentru produse de patiserie, bomboane gumate, sosuri și supe, în timp ce proteina din colagen Myers Way Collagen Protein este adecvată pentru smoothie-uri, ceaiuri și alte băuturi.

## *Sortimente de carne*

Să vină hamburgerii! Și cotletele de porc, mușchiul de vită, supa de oase, coastele de miel și friptura de pui. Vitaminele, mineralele, aminoacizii și alte substanțe nutritive esențiale de care avem nevoie se găsesc din abundență în sortimentele de carne organică provenită de la animale pășunate și păsări crescute în natură. Întrucât au un conținut mai mare de vitamine și grăsimi antiinflamatoare, aceste surse excelente de proteine joacă un rol principal în vindecarea intestinului permeabil și sprijinirea sistemului imunitar.

Animalele crescute convențional cu boabe de cereale primesc o hrană nenaturală alcătuită din porumb sau soia modificate genetic. Culturile acestea sunt stropite cu pesticide și substanțe toxice, iar animalele sunt tratate cu antibiotice și hormoni de creștere concepuți special în acest scop. Datorită lor, animalele devin supradimensionate – cu cât este animalul mai mare, cu atât mai multă carne rezultă – în scopul comercializării și a creșterii producției de lapte pe timp îndelungat. Hrana pentru animale care conține OMG le afectează bacteriile intestinale, iar substanțele chimice toxice se acumulează în grăsimi, prin urmare, atunci când mâncăm carne de la animale crescute convențional, mâncăm de fapt și aceste substanțe dăunătoare. La oameni, acești hormoni de creștere pot cauza ridicarea nivelului factorului de creștere de tip insulinic, ceea ce poate duce la un risc mai ridicat de apariție a cancerelor de sân, prostată și a altor tipuri de cancer, și pot afecta sistemul hormonal, inclusiv glanda tiroidă. Deci dacă trebuie să alegeți între a cumpăra carne organică și a cumpăra fructe și legume organice, câștigătorul ar trebui să fie carnea organică.

Animalele crescute cu o hrană naturală compusă din iarbă verde din abundență conțin cantități mai mari de acizi grași omega 3 cu proprietăți antiinflamatoare, acidul docosahexaenoic (DHA) și acidul eicosapentaenoic (EPA), și aproape de cinci ori mai mult acid linoleic conjugat (CLA). S-a dovedit că DHA, EPA și CLA sprijină sistemul imunitar, ajută funcția cerebrală și dispoziția, stimulează metabolismul, mențin fluiditatea pereților celulari astfel încât hormonii tiroidieni să poată pătrunde ușor și, în același timp, reduc inflamația.

Pe lângă hormoni de creștere, vacile, puii și porcii primesc în mod curent antibiotice. Acest lucru duce la apariția unor superbacterii rezistente la antibiotice, împotriva

căroră corpul se străduiește să lupte din greu. Antibioticele și superbacteriile pot perturba în final sistemul endocrin și pot chiar face ca sistemul imunitar să o ia razna și să se declanșeze autoimunitatea.

Căutați întotdeauna o sursă de unde să puteți cumpăra carne organică, fără OMG, de la animale crescute 100% cu iarbă și exclusiv cu iarbă, carne organică de pui crescuți în aer liber și carne de porc din rase tradiționale.

**Carnea de vită.** Când cumpărați carne de vită, căutați din aceea provenită de la animale „crescute 100% cu iarbă și exclusiv cu iarbă“, ceea ce înseamnă că vacile, pe tot timpul vieții, mănâncă iarbă netratată. Nu li se dau cereale, OMG, produse secundare animaliere, hormoni sau antibiotice. Vacile crescute 100% cu iarbă și exclusiv cu iarbă sunt sacrificate oricând în intervalul vastei de 20-30 de luni, ceea ce oferă timpul necesar ca animalele să poată dezvolta grăsimea intramusculară (marmorarea) necesară pentru a conferi aspectul de carne nu foarte slabă și a îmbunătăți gustul. Vitele (ca și majoritatea oamenilor) au tendința să se îngreșe odată cu înaintarea în vârstă.

„Crescut cu iarbă“ poate însemna că vacile au mâncat iarbă la începutul vieții, însă au fost apoi hrănite cu boabe de cereale pe parcursul ultimelor trei luni din

### TEMPERATURA INTERNĂ A CĂRNII

Folosiți întotdeauna un termometru pentru carne (paginile 82 și 257) pentru a verifica dacă a ajuns la stadiul dorit de coacere. Introduceți termometrul în porțiunea cea mai groasă a cărnii. Pentru carnea de pui și curcan, introduceți termometrul în porțiunea cea mai carnoasă a pulpei, fără să atingeți osul.

#### **Fripturi, fleici și cotlete de vită, porc și miel:**

*În sânge:* 49-55°C

*Făcută bine:* 63-68°C

*Aproape în sânge:* 55-57°C

*Foarte bine făcută:* 68°C

*Mediu:* 57-63°C

**Carne de pui și curcan (întreg sau în bucăți):** 74°C

**Carne tocată:** 71°C

**Coaste și pulpă de porc:** 88-96°C



viață pentru a le îngrășa. Aceste animale sunt sacrificate în intervalul vârstei de 8-12 luni. Dacă alegeți carne de la animale crescute cu iarbă și exclusiv cu iarbă, puteți avea siguranța că au fost hrănite pe pășune toată viața lor.

Fiecare fermier cu care am vorbit a spus același lucru: consumatorii trebuie să-și facă timp să înțeleagă cum au fost crescute animalele de unde își procură carnea, precum și proveniența lor. Puteți căuta și pe internet un fermier din apropiere care respectă regulile menționate anterior și care poate expedia de la o zi la alta carne ambalată în zăpadă carbonică.

Întrucât vitele crescute 100% cu iarbă și exclusiv cu iarbă fac mai multă mișcare și nu sunt hrănite cu boabe de porumb sau alte cereale, carnea lor este mai slabă în mod natural, iar durata de preparare este de obicei mai scurtă, mai ales când se face friptură la grătar sau hamburgeri.

**Carnea de miel.** Aceleași îndrumări privind cumpărarea cărnii de vită sunt valabile și la carnea de miel (și alte cărnuri): animalele trebuie să fi fost crescute doar pe pășuni și exclusiv cu iarbă, fără hormoni și antibiotice în niciun moment al existenței lor.

**Carnea de porc.** Mulți fermieri cresc porci din rasele tradiționale și rare, cum ar fi Berkshire și Yorkshire. După înțârcare, aceste animale sunt lăsate să rătăcească și să caute hrană sub formă de iarbă și nucifere pe pășunile din aer liber. Sunt crescute pentru gustul cărnii și nu pentru carne slabă, așadar carnea lor suculentă are mai multă grăsime intramusculară. Căutați carne de porc provenită de la animale crescute 100% pe pășuni fie în piețele fermierilor, fie online.

**Carne de pui și curcan.** Pentru a fi numită „organică“, păsările de la care provine această carne trebuie să fie crescute cu hrană organică (fără pesticide sau utilizarea de OMG), să nu fie tratate cu antibiotice și hormoni și să fi fost lăsate să hoinărească în aer liber.

### *Sortimente de făină (fără gluten și fără cereale)*

Sunt încântată să includ această categorie de ingrediente! Când am scris cartea *Soluții contra autoimunității*, sortimentele de făină permise pentru autoimunitate erau foarte greu de găsit. Datorită creșterii cazurilor de autoimunitate și a orientării



oamenilor spre obiceiuri sănătoase, au apărut pe piață din ce în ce mai multe produse care acum sunt ceva normal. Sunt foarte bucuroasă că vă pot oferi în această carte de bucate rețete permise în caz de autoimunitate, pentru a putea să vă preparați diverse feluri de pâine, biscuiți crocanți, briose, clătite și chiar Minitorturi tip briosă, pentru aniversare (pagina 197)!

Iată o listă cu variante pentru a înlocui făina de grâu cu alte sortimente fără gluten, fără cereale și adecvate soluțiilor contra autoimunității. Le folosesc des în cuprinsul cărții pentru preparatele de patiserie și pentru a găti carnea de pui, de pește sau legumele. Pentru a-și păstra prospețimea, depozitați aceste sortimente de făină în frigider sau la congelator după ce le-ați desfăcut ambalajul. Indiferent de marca pe care o folosiți, citiți eticheta pentru a fi siguri că făina respectivă a fost procesată în fabrici care sunt destinate numai producției fără gluten și au utilaje fără urme de gluten.

**Făina de arorut.** Această făină este un amidon care se extrage din rizomii unei plante tropicale și are mai multe denumiri: făină de arorut, amidon de arorut, pudră de arorut. Cel mai frecvent se folosește ca agent de îngroșare în sosuri și supe. Nu conține cereale și ca atare o putem folosi pentru produsele de patiserie. Amestecați pur și simplu părți egale de făină de arorut cu un alt tip de înlocuitor pentru făina de cereale, cum este făina de manioc. Pentru a nu se forma cocoloașe, amestecați bine făina de arorut. Acest tip de făină se găsește fie în borcane mici, fie în ambalaje de dimensiuni mai mari. Eu o cumpăr în ambalaje de 500 g pentru a face economie de bani.

**Făina de manioc.** Atât făina de manioc, cât și făina de tapioca provin din rădăcina de yucca (o plantă cunoscută și sub numele de manioc), care este un aliment de bază în multe părți ale lumii. Am consumat manioc aproape în fiecare zi timp de doi ani, pe vremea când am lucrat în zona rurală din Paraguay ca voluntar în Corpul Păcii. Făina de manioc este produsă din tuberculii întregi, care sunt curățați de coajă, uscați și apoi măcinați. Făina de tapioca este produsă prin spălarea cu apă, uscarea și măcinarea amidonului sub formă lichidă care rezultă de aici. Această făină este utilizată frecvent diluată cu apă, ca agent de îngroșare în diferite mâncăruri. Făina de manioc are o textură asemănătoare cu a făinii de grâu universale sau cu a amestecului de făinuri fără gluten. Ea reprezintă una

dintre principalele făinuri utilizate în capitolele despre micul-dejun și desert din această carte. Făina de manioc preferată de mine este Otto's Naturals (vedeți la Resurse) deoarece rădăcina este curățată de coajă și uscată în cuptor, nu la soare, și în acest fel făina nu va fermenta și nu va avea un miros fad.

**Făina de cocos.** Acest tip de făină este produs din pulpa nucii de cocos, uscată și măcinată. Asemenea altor produse din nucleu de cocos, făina este o sursă bună de acid lauric, o grăsime saturată care se crede că sprijină sistemul imunitar și tiroi-da. În cazul preparatelor coapte în cuptor, făina de cocos se combină cu un alt tip de făină fără cereale pentru a putea avea o textură potrivită.

**Făina din alune tigrate (bulbi de ciufă – *Cyperus esculentus*).** Alunele tigrate sunt tuberculi mici și dulci, comestibili, care au aspectul unor boabe de năut striate. Au devenit un articol minunat și nelipsit din cămara mea de când am scris cartea *Soluții contra autoimunității*. Se pot achiziționa întregi, pentru a beneficia de o gustare, sau le puteți adăuga în iaurt, în amestecuri de nuci, alune, migdale și stafide și în smoothie. Au gust de migdale. În plus, alunele tigrate au un conținut mare în fibre prebiotice, care sunt benefice pentru hrănirea acelor bacterii bune și utile în menținerea unui echilibru sănătos al microbiomului, adică a florei intestinale (miliardele de microorganisme care trăiesc în tractul digestiv).

### *Sosul de pește*

Este un condiment utilizat în bucătăria asiatică sud-estică, preparat din pește fermentat și sare. O cantitate foarte mică este suficientă, deci folosiți-l cu măsură. Căutați mărci precum Red Boat, fără adaos de apă, glutamat de sodiu (MSG) sau conservanți.

## REȚETE DE BAZĂ

Acestea sunt câteva rețete de bază pe care eu le folosesc frecvent. Pentru economie de timp, păstrați în frigider sau congelator cantități din: Supă de oase pentru vindecarea intestinului, Orez din conopidă, Lapte de cocos, ceapă caramelizată și alte preparate de bază.

## Orez din conopidă

---

### Rezultă aproximativ 4 căni\*

Deși puteți găsi în prezent orez din conopidă gata preparat în multe magazine, este ușor să-l preparați singuri și, ca atare, mult mai ieftin. Există două metode de a prepara orez din conopidă – pe aragaz sau în cuptor. Pe lângă utilizarea lui în rețete, îl puteți combina cu soté de ceapă, hașme, și/sau usturoi, ca garnitură simplă. Adăugați plante aromatice proaspete și asezonați cu frunze de coriandru sau limetă.

1 căpățână de conopidă, desfăcută în buchețele de 2,5-5 cm

Spălați buchetele într-o strecurătoare și scuturați-le bine de apă. (Puteți și să le învârtiți o tură într-un uscător de salată.)

Puneți conopida într-un robot de bucătărie sau blender. (Puteți să mărunțiți conopida și cu ajutorul răzătoarei. Atenție la degete! Dacă folosiți un blender, rezultatul va fi sub forma unor „boabe” neuniforme). În funcție de dimensiunea aparatului pe care îl aveți, poate va trebui să faceți această operațiune în două-trei tranșe. Centrifugați conopida de trei sau patru ori până când are aspectul orezului. Depozitați-o într-un vas din sticlă în frigider timp de maximum 2-3 zile sau o puteți congela 1 lună.

Pentru a realiza rețeta pe aragaz: încălziți 1-2 linguri de ulei de avocado într-o tigaie mare, la o temperatură între medie și ridicată. Adăugați orezul de conopidă, puțină sare de mare și piper negru, după gust. Gătiți conopida, amestecând frecvent, până când boabele se rumenesc ușor și sunt pătrunse (gustați câteva pentru verificare).

Pentru a realiza rețeta la cuptor: încălziți cuptorul la 220°C. Împrăstiați orezul de conopidă într-o tavă întinsă și asezonați cu sare și piper, după gust. Rumeniți-l, amestecând din când în când, 15-20 minute (sau mai mult dacă doriți o culoare mai închisă).

---

\* Unitățile de măsură folosite în ediția americană sunt uncia solidă („ounce/s”), uncia lichidă („fl. oz.”), funtul/livra („pound”), cana („cup”), lingurița („teaspoon”, prescurtat „tsp”) și lingura („tablespoon”, prescurtat „tbsp”). Pentru ediția românească au fost transformate unitățile americane în cele ale sistemului metric, respectiv (kilo)grame și mililitri, rotunjind valorile, dar au fost păstrate măsurile „cană” și „linguriță/lingură”. Orientativ, o „cană” conține aproximativ 250 ml de apă, 125 grame de făină (așezată aerat, nu tasată) sau 200 grame de zahăr tos; o „linguriță” conține 5 ml de apă și o „lingură” conține 15 ml de apă. De asemenea, au fost transformate gradele Fahrenheit în grade Celsius. (N. red.)

## Lapte de cocos

---

### Rezultă aproximativ 4 căni

*Poate fi greu să găsești lapte de cocos la conservă care să nu conțină toate acele ingrediente care se adaugă, cum ar fi zahărul și lianții. Așadar, puteți să vi-l faceți singuri.*

1 pachet de 225 g nucă de cocos răzuită și neîndulcită      4 căni de apă fierbinte

Puneți nuca de cocos în blender. Turnați apa deasupra ei. Lăsați amestecul să stea câteva minute pentru a se înmuia. Amestecați la viteză mare 1 minut.

Turnați amestecul într-un bol, trecându-l printr-o sită sau o pânză deasă. Presați sita sau stoarceți pânza pentru a obține cât mai mult lapte din nuca de cocos. Folosiți-l imediat sau turnați-l într-un borcan de sticlă, pe care îl puteți păstra la frigider timp de 3-4 zile.

## Unt de cocos

---

### Rezultă 1 cană

*Folosesc mult unt de cocos, care poate fi scump dacă-l cumpărați, așa că eu mi-l fac singură. Nu aveți nevoie decât de nucă de cocos răzuită și neîndulcită și de un robot de bucătărie sau un blender de viteză mare. Încercați și variantele aromate.*

3 căni nucă de cocos răzuită și neîndulcită

Puneți nuca de cocos într-un robot de bucătărie sau blender și prelucrați 30 de secunde. Opriți aparatul și, folosind o spatulă, adunați de pe pereții vasului prin răzuire. Repetați operația de mai multe ori până când cocosul își lasă uleiul și amestecul devine uniform și cremos. Dacă doriți, adăugați una dintre aromele enumerate mai jos.

Adunați untul cu spatula și puneți-l într-un borcan la frigider. Înainte de folosire, lăsați untul de cocos să ajungă la temperatura camerei sau așezați borcanul într-un vas cu apă fierbinte.

**Unt de cocos cu ciocolată:** Adăugați 2 linguri de pudră de cacao în robotul de bucătărie sau blender.

**Unt de cocos cu scorțișoară:** Adăugați 1 linguriță de sirop de arțar și ½ linguriță de scorțișoară măcinată în robotul de bucătărie sau blender.

**Unt de cocos cu mentă:** Adăugați 1-2 picături de ulei esențial de mentă în robotul de bucătărie sau blender.

**Condimente pentru plăcinta de dovleac:** Adăugați 2 linguri de piure de dovleac, ¼ linguriță de scorțișoară măcinată, ¼ linguriță de ghimbir măcinat, ⅛ linguriță de nucșoară măcinată și ⅛ linguriță de cuișoare măcinate în robotul de bucătărie sau blender.

**Unt de cocos prăjit:** Încălziți cuptorul la 160°C. Aranjați nuca de cocos într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Lăsați la cuptor 3-5 minute, apoi amestecați ușor. Mai coaceți încă 3-5 minute, dar fiind atenți să nu se ardă. Luați cocosul din cuptor și puneți-l în robotul de bucătărie sau blender.

## *laurt din lapte de cocos*

---

### **Rezultă 2 porții**

*Ingredientul care face ca acest iaurt să fie bogat și rafinat este smântâna de cocos (partea smântânită din conserva de lapte de cocos). Iaurtul se folosește ca ingredient de bază pentru rețeta de Sos Tzatziki (pagina 174) și poate fi preparat simplu sau aromat.*

2 cutii de 400 ml cu lapte de cocos  
integral, ținut peste noapte la frigider

1 lingură amidon de tapioca (opțional)

2 capsule de probiotice de 100 de  
miliarde UFC (vedeți capitolul 18)

Folosiți o lingură pentru a aduna partea smântânită din cutiile cu lapte de cocos și puneți-o într-un castron mic. Păstrați lichidul subțire pentru alte utilizări. Goliți conținutul capsulelor de probiotice în smântâna de cocos și amestecați. Aruncați capsulele. Dacă folosiți amidon de tapioca pentru a îngroșa iaurtul, adăugați-l în compoziția de smântână de cocos și amestecați din nou.

Turnați totul într-un borcan de sticlă de 500 g și acoperiți cu un capac. Puneți borcanul într-un cuptor neîncălzit 18-24 de ore. Compoziția va deveni mai groasă și va căpăta un miros „acrișor“ de iaurt. Puneți borcanul în frigider pentru a întrerupe fermentația. Se păstrează la frigider și se consumă în termen de 2 săptămâni.

**Iaurt de cocos cu vanilie:** Adăugați 2 lingurițe de extract pur de vanilie și ½ linguriță de stevia.

**Iaurt cu scorțișoară:** Adăugați 2 lingurițe de scorțișoară măcinată și ½ linguriță de stevia.

## *Supă de oase pentru vindecarea intestinului*

---

### **Rezultă 8 căni**

*Această supă de oase este folosită ca ingredient de bază pentru multe dintre rețetele de supă din această carte. Substanțele nutritive din supa de oase au efect vindecător asupra mucoasei tractului digestiv, reduc inflamația, favorizează somnul și induc o stare de calm – beneficii deosebite pentru tiroidă și sistemul imunitar. În plus, recomand să savurați această supă dimineața, servită în cana voastră preferată. Dacă după 3-4 zile vă mai rămâne, puneți restul în congelator, în recipiente mici din sticlă, pentru a fi servite ulterior.*

1 carcasă rămasă de la un pui organic, crescut cu iarbă,  
sau 500 g părți de pui organic, crescut cu iarbă, cum ar fi aripi și pulpe  
sau 500 g de oase, ciolane, gât,  
măduvă de vită pășunată

2 linguri de oțet din cidru de mere

1 linguriță de sare de mare

2 căței de usturoi, curățați și zdrobiți  
cu lama cuțitului

1 cană de morcovi, țelină și ceapă tăiate  
(opțional)

8 căni de apă filtrată (sau după nevoie)

Puneți carcasa de pui sau oasele de vită într-o oală cu gătire lentă (slow cooker) împreună cu oțetul, sarea, usturoiul și legumele, dacă le folosiți. Adăugați apă suficientă cât să acopere oasele.

Setați oala la nivelul Low (scăzut) și lăsați să fiarbă 8-24 de ore (cu cât lăsați mai mult, cu atât se extrage din oase mai multă gelatină sau colagen, ceea ce-i oferă mai multe proprietăți vindecătoare pentru intestine).

După ce supa este gata (începe să se gelatinizeze deasupra, sau timpul dorit de fierbere s-a scurs), folosiți o spumieră pentru a scoate oasele. Strecurați supa printr-o strecurătoare fină și turnați-o într-o cratiță mai mare. Se poate păstra la frigider maximum 4 zile. Înainte de încălzire, înlăturați cu ajutorul unei linguri stratul de grăsime de la suprafață. Sau puteți să păstrați porții individuale în congelator maximum 2 luni.

## Ceapă

---

*Ceapa are nevoie doar de puțină încălzire și de foarte puțină grăsime – untură rămasă de la bacon, ulei de avocado sau ulei de cocos – pentru a deveni savuroasă. Iată câteva îndrumări de preparare a cepei, fie ea galbenă, dulce, albă sau roșie, pentru a obține trei stadii de coacere. Timpul necesar de preparare poate fi mai îndelungat sau mai scurt, în funcție de mărimea tigăii (luna mai largă e mai bună), de tipul de grăsime utilizat și de nivelul temperaturii (la foc mic e cel mai bine). O grămadă mare de ceapă feliată sau bucăți își reduce volumul semnificativ, așa că e bine să faceți o tranșă mare. Ceapa gătită se poate ține în frigider 5 zile sau în congelator, 1 lună.*

Tăiați ceapa în bucăți sau felii și gătiți-o într-o tigaie largă la foc mic, cu puțină grăsime:

**Ceapă moale:** 3-5 minute.

**Ceapă translucidă:** 5-7 minute, până când culoarea devine mai pală.

**Ceapă caramelizată:** 25-30 de minute, amestecând des pentru a nu se arde, până când se închide la culoare și s-a înmuiat. Ceapa, la fel ca ciupercile, va lăsa puțină apă, care apoi se va evapora.

## Usturoi

---

*Când începeți o rețetă cu ulei și usturoi, puneți-le pe ambele într-o tigaie rece, apoi aprindeți focul la nivel mediu. Amestecați usturoiul și gătiți-l doar până când îi simțiți mirosul, apoi adăugați celelalte ingrediente. Aveți grijă că usturoiul, fie că e întreg, feliat, bucăți sau ras, se arde repede și devine amar, stricând gustul mâncării.*

**Pentru usturoi copt:** Încălziți cuptorul la 200°C. Luați o căpățână de usturoi și tăiați-i vârful, nu capătul dinspre rădăcină. Așezați căpățâna cu partea tăiată în jos pe o tăviță tapetată cu hârtie de copt și lăsați usturoiul să se facă până când poate fi străpuns cu un cuțit, aproximativ 20-30 de minute, în funcție de dimensiunea usturoiului. Lăsați-l să se răcească până când puteți pune mâna pe el și apoi desfaceți căteii și aruncați cojile uscate. Puteți să coaceți mai multe căpățâni în același timp. Se pot păstra la frigider într-un recipient de sticlă cu capac 2-3 zile.



---

## Alimente bune de mâncat

### Proteine de calitate

---

- Creveți din sălbăticie
- Miel bio, hrănit cu iarbă
- Myers Way Collagen Protein
- Myers Way Gelatin
- Myers Way Protein
- Organe (inimă, ficat, măduvă, rinichi, măruntaie)
- Pește proaspăt pescuit din sălbăticie (cod, halibut, eglefin, somon, cod de Alaska, biban de mare, calcan, păstrăv)
- Porc sau bacon bio
- Păsări bio, hrănite cu iarbă (pui, rață, curcan)
- Sardine
- Supă de oase
- Vită bio, hrănită cu iarbă
- Vânat

### Legume organice fără amidon

---

- Anghinare
- Avocado
- Bame
- Broccoli\*
- Broccoli sau rapini (un soi de nap pentru frunze)
- Castraveți
- Ceapă
- Ceapă verde
- Ciuperci
- Conopidă\*
- Dovleci de vară
- Fenicul
- Germeni de fasole
- Germeni de lucernă alfa (precum și germeni de broccoli, ridichi, floarea-soarelui)
- Gulii
- Hașme
- Iarbă-grasă sau portulacă (*Portulaca oleracea*)
- Miez de palmier
- Muguri de bambus
- Măslina
- Năsturel
- Plante aromatice (pătrunjel verde, coriandru, busuioc, rozmarin, cimbru, mărar, citronelă etc.)
- Praz
- Ridichi\*
- Rubarbă
- Rucola\*
- Salată (andive, lăptuci, cu căpățână, cu frunze mici, creț, verde, roșie etc.)
- Sfeclă elvețiană sau mangold
- Spanac
- Sparanghel
- Țelină
- Usturoi
- Varză\*
- Varză chinezească Bok choy\*
- Varză murată
- Verdețuri\* (frunze de sfeclă, varză furajeră, păpădie, varză kale, muștar, nap)
- Verzișoare de Bruxelles\*
- Zucchini

\* Este de preferat ca aceste alimente să fie mâncate gătite și nu crude în cazul persoanelor cu afecțiuni tiroidiene.

---

### Legume bogate în amidon

---

- Alune tigrate (bulbi de ciufă), făină din alune tigrate
- Banane plantain, făină din banane plantain
- Cartofi dulci, făină din cartofi dulci
- Castane
- Castane de apă (*Eleocharis dulcis*)
- Dovleac
- Igname
- Jicama
- Morcovi
- Napi
- Nap suedez
- Păstârnac
- Sfeclă
- Tapioca, făină de tapioca
- Taro
- Topinambur (*Helianthus tuberosus*)
- Yucca

### Grăsimi sănătoase

---

- Avocado, ulei de avocado
- Grăsimi animală (untură, seu de vită)
- Măslina, ulei de măsline
- Nucă de cocos, ulei de cocos, făină de cocos, unt/mană/lapte/iaurt/smântână de cocos
- Ulei de in
- Ulei de palmier
- Ulei din sâmburi de struguri
- Unt clarificat Ghee (dacă îl tolerați)

### Fructe organice

---

- Afine
  - Agrișe
  - Ananas
  - Banane
  - Boabe de soc
  - Caise
  - Carambola (fructul-stea)
  - Cireșe și vișine
  - Coacăze
  - Curmale (limitați consumul în timpul protocolului de treizeci de zile și evitați dacă faceți tratament pentru suprapopularea cu Candida și SIBO)
  - Căpșuni
  - Dude
  - Fructe de tamarin
  - Fructul pasiunii
  - Grepfrut
  - Guava
  - Gutui
  - Kaki
  - Kiwi
  - Kumquat (miniportocale)
  - Limete
  - Lychee
  - Lămâi
  - Mango
  - Mere
  - Merișoare
  - Moșmoane
  - Mure
  - Mure Boysen
  - Nectarine
  - Papaya
  - Pepeni (galbeni, verzi etc.)
  - Pere
  - Piersici
  - Pitaya (fructul dragonului)
  - Prune
  - Rodii
  - Smochine
  - Stafide (limitați consumul în timpul protocolului de treizeci de zile și evitați dacă faceți tratament pentru suprapopularea cu Candida și SIBO)
  - Struguri
  - Tamarillo
  - Zmeură
-

---

## Făinuri

---

- Făina de arorut
- Făina de banane plantain
- Făina de cartofi dulci
- Făina de cocos
- Făina de manioc
- Făina de tapioca
- Făina din alune tigrate

## Alternative pentru lactate

---

- Lapte, iaurt și smântână de cocos
- Lapte de cămilă<sup>†</sup>
- Lapte din alune tigrate

## Condimente și plante aromatice

---

- Anason
- Busuioc
- Cacao
- Chimion
- Cimbru
- Cuișoare
- Frunze/semințe de coriandru
- Frunze de dafin
- Ghimbir
- Mentă
- Mărar
- Nucșoară
- Oregano
- Oțet din cidru de mere
- Piper negru măcinat
- Pătrunjel
- Rozmarin
- Sare de mare
- Scorțișoară
- Stevia
- Tarhon
- Turmeric
- Usturoi
- Vanilie

## Alimente lichide

---

- Apă, filtrată sau carbogazoasă
- Ceai, din plante și fără cofeină
- Cocktailuri fără alcool
- Lapte de cocos
- Lapte din alune tigrate
- Smoothie
- Sucuri de fructe și legume neîndulcite
- Supă de oase

---

<sup>†</sup> Proteinele din laptele de cămilă sunt foarte diferite de proteinele din lactatele cu lapte de la vaci, oi sau capre. Consideră că majoritatea oamenilor le tolerează bine. Dacă sunteți îngrijorați privind includerea acestora, urmați instrucțiunile din capitolul 17 despre cum trebuie să reintroduceți alimentele.

---

---

## ALIMENTE BUNE DE ARUNCAT

### Alimente toxice

---

- Aditivi alimentari: orice aliment care conține coloranți artificiali, arome sau conservanți
- Alcool
- Alimente modificate genetic (OMG), inclusiv ulei de rapiță și zahăr din sfeclă
- Cărnuri procesate: cărnuri în conserve (cum ar fi cea presată; peștele la conservă
- este în regulă), mezeluri, cârnați
- Grăsimi *trans* și uleiuri hidrogenate (care se găsesc frecvent în mâncărurile ambalate și procesate)
- Mâncăruri tip fast-food, junk-food și procesate
- Stimulente și cofeină: cafea, băutura Yerba Mate
- Uleiuri procesate și rafinate: maioneză, sosuri pentru salate, uleiuri hidrogenate, paste tartinabile
- Uleiuri rafinate, grăsimi hidrogenate, grăsimi artificiale *trans*, inclusiv margarina
- Îndulcitori: zahăr, băuturi alcoolice cu zahăr, sucuri îndulcite, sirop de porumb bogat în fructoză

### Alimente inflamatoare

---

- Arahide
- Cereale fără gluten și pseudocereale: amarant, hrișcă, mei, ovăz, quinoa, orez
- Gluten: orice conține grâu spelt, orz, seară sau grâu
- Lactate, inclusiv lapte de vacă, oaie sau capră<sup>†</sup> brânzeturi, brânză de vaci, smântână, iaurt, unt, înghețată, iaurt congelat și frișcă vegetală, proteină din zer, cazeină
- Leguminoase: fasole, fasole verde, năut, linte, mazăre, mazăre păstăi, alune de pământ și soia
- Nucifere: inclusiv untul de nucifere
- Ouă: de găină sau rață<sup>§</sup>
- Porumb și orice este făcut din porumb sau conține sirop de porumb cu multă fructoză
- Semințe: inclusiv unturi din semințe
- Soia: (pastă Miso, brânză tofu, tempeh, lapte de soia, frișcă din soia, iaurt din soia, brânză din soia, murături kimchi)
- Solanacee: vinete, ardei, cartofi, tomate

<sup>†</sup> Deși proteinele din laptele de oaie și capră sunt diferite, este posibil ca unele persoane să nu le tolereze. După protocolul de treizeci de zile, urmați instrucțiunile din capitolul 17 despre cum trebuie să reintroduceți alimentele.

<sup>§</sup> Deși proteinele din ouăle de rață sunt diferite, este posibil ca unele persoane să nu le tolereze. După protocolul de treizeci de zile, urmați instrucțiunile din capitolul 17 despre cum trebuie să reintroduceți alimentele.

---

## ALIMENTE OCAZIONALE

Dacă doriți să urmați Metoda Myers pe tot parcursul vieții, am introdus în câteva rețete puțină cacao și îndulcitori naturali (cum sunt mierea, siropul de arțar, melasa și zahărul de cocos). Utilizați cu moderație.

## USTENSILE DE BUCĂTĂRIE

Trebuie să ne gândim foarte bine când alegem oale, tigăi, recipiente pentru depozitare, hârtie de împachetat și orice vine în contact cu alimentele. Ori de câte ori aveți posibilitatea, alegeți sticla și nu plasticul ca material pentru vasele de depozitare și mixare. Pentru amestecarea ingredientelor, alegeți ustensile din lemn și inox, nu din plastic. Ghidul ce urmează vă va ajuta să luați deciziile în cunoștință de cauză (vedeți și la Resurse).

### *Vasele de bucătărie*

Reducerea cantității de toxine din organism reprezintă al treilea pilon al Metodei Myers și, prin urmare, alegerea vaselor de bucătărie fără toxine este la fel de importantă ca alegerea alimentelor pe care le gătiți în acestea. Vasele din fontă nu sunt toxice și sunt printre cele preferate de mine. În partea de sud, de unde provine familia mea, oamenii își transmit de la o generație la alta tigăile din fontă și ceaunul olandez. Dacă veți cumpăra 2-3 dintre vasele de calitate descrise mai jos, gătitul mâncării devine mai ușor și veți reduce toxinele din organism.

### **Vase de bucătărie sănătoase, bune de cumpărat**

**Vasele din fontă emailată.** Tigăile, vasele pentru copt și ceaunul olandez din fontă emailată sunt ușor de întreținut și se găsesc în diverse culori. Dacă vă doriți avantajele fierului, atunci cumpărați vase din fontă fără strat de email. Printre

mărcile de vase din fontă emailată recomand Le Creuset, Staub și Lodge (vedeți la Resurse).

**Vasele din fontă.** Acestea sunt mai convenabile la preț decât vasele din fontă emailată și ideale pentru gătit. Se pot folosi pe plita electrică, aragaz, grătar sau în cup-tor. Deși se spune despre unele vase de acest tip că sunt tratate termic în prealabil, ele pot fi tratate suplimentar. Pentru a trata o tigaie din fontă, încălziți-o până când se încinge, apoi, cu ajutorul unui șervețel de hârtie, ungeți suprafața interioară cu puțină untură sau ulei de avocado, cocos sau măline. Închideți focul și lăsați-o să se răcească. Repetați această operație de 2-3 ori și astfel vasul nou cumpărat este gata de utilizare. Pe măsură ce veți folosi tigaia de fontă tot mai mult timp, ea devine din ce în ce mai tratată. Un beneficiu suplimentar al vaselor de bucătărie din fontă este faptul că, în timpul preparării mâncărilor, vasul va ceda cantități mici de fier. Acest fapt este în ajutorul persoanelor care suferă de disfuncții tiroidiene sau lipsă de fier și au nevoie de un aport mai mare de fier.

**Vasele din inox.** Aceste vase sunt convenabile și foarte stabile la temperaturi înalte. Sunt mai ușoare decât fonta, rezistente la zgâriere și au o durabilitate mult mai mare decât vasele care au straturi de acoperire. Cu toate acestea, întrucât inoxul nu este antiaderent, este nevoie să folosiți mai mult ulei sau grăsime când gătiți mâncarea.

**Vasele din sticlă.** Vasele pentru copt, cratițele cu capac, cănille de măsurat și castroanele din sticlă se găsesc în comerț sub forme și dimensiuni de tot felul. Sticla este un material rezistent care nu cedează în alimente substanțe chimice sau metale toxice. Vasele din sticlă sunt ideale pentru a mixa, coace și depozita în ele resturile de mâncare. Recomand să se folosească recipiente din sticlă pentru depozitare în locul celor din plastic, pentru a evita toxinele de tipul bisfenol-A (BPA), care pot perturba sistemul endocrin și hormonii tiroidieni.

### **Vase de bucătărie toxice, bune de aruncat**

**Tigăile cu strat ceramic.** Acestea sunt făcute din diverse metale acoperite cu un polimer sintetic, care este mai instabil decât metalul. În momentul în care stratul începe să se uzeze, metalele toxice pot scăpa în mâncarea gătită, în funcție de materialul de sub stratul cu care sunt acoperite.

**Vasele antiaderente** (cum este Teflonul). Acestea au un strat de acoperire sintetic din politetrafluoroetilenă (PTFE), un polimer termoplastic care poate ceda gaze dăunătoare și carcinogene la temperaturi de peste 260°C. În cazul oamenilor, acești vapori toxici pot cauza simptome asemănătoare gripei, la câteva ore după expunere, ceea ce duce la o tulburare denumită *febra fumului de polimer*, care este adesea diagnosticată greșit ca fiind o gripă virală. Gazele sunt atât de toxice încât sunt fatale pentru majoritatea păsărilor.

**Vasele din aluminiu.** Acestea au adesea un strat de acoperire pentru a împiedica cedarea de aluminiu din vas în mâncare. Stratul se poate ciobi și uza cu ușurință. Vasele din aluminiu pot fi convenabile, însă nu merită deoarece există riscul scurgerii aluminiului în mâncare și posibilitatea intoxicării cu aluminiu. Acesta se poate acumula în creier, plămâni, oase și alte țesuturi, ceea ce duce la formarea de ghemuri neurofibrilare, conducând la disfuncții musculare și pierderea memoriei. Deși nu s-a dovedit că aluminiul este o cauză a apariției bolii Alzheimer, niveluri crescute de aluminiu în creier au fost observate la autopsii în cazul pacienților cu Alzheimer, fapt ce sugerează că toxicitatea aluminiului poate fi un factor de risc. Alte surse de aluminiu care trebuie evitate sunt folia și canistrele din aluminiu, antiperspirantele și unele paste de dinți. (Vedeți rețetele pentru a prepara acasă deodorant natural cu citronelă [pagina 217] și pastă de dinți [pagina 218])

**Vasele din cupru.** Acestea arată bine așa cum stau atârinate în bucătărie și sunt bune conducătoare de căldură, cu toate acestea eu nu recomand să se gătească în ele. Cuprul fără strat de acoperire poate ajunge în mâncare și chiar stratul de protecție, dacă există, se va distruge în timp. Vasele de calitate din cupru sunt de obicei căptușite cu un strat de staniu, dar și acesta se poate uza. Prea mult cupru poate să scadă nivelul de zinc, să slăbească sistemul imunitar și să tulbure funcția glandei suprarenale și a tiroidei, care de cele mai multe ori produce oboseală și extenuare.

### *Aparatele electrocasnice mici*

Întrucât smoothie-urile și sucurile pline de antioxidanți sunt esențiale în vindecare, este important să alegeți ustensilele necesare. Pentru smoothie, recomand să cumpărați un blender de putere mare. El transformă fructele și legumele întregi într-un

smoothie fin, gustos și sățios. Storcătorul de fructe separă pulpa și fibrele de suc, rezultatul fiind o băutură ușoară și revigorantă. (Vedeți mărcile existente la Resurse.)

**Blenderul.** Alegerea unui aparat bun de acest gen este un lucru esențial pentru a obține un smoothie bogat și cremos. Multe blendere economice nu au puterea necesară de pasare și motorul se arde des din cauza suprasolicitării. Când cumpărați un blender pentru smoothie, alegeți cel mai puternic model pe care vi-l puteți permite. În general, modelele cu putere mai mare au viteze mai mari ale lamei de tăiere, dar fără să fie suprasolicitat motorul, și veți obține rezultate mai bune. De obicei sunt mai scumpe, dar, ca întotdeauna, primești atât cât plătești. De asemenea, căutați un producător care oferă cea mai bună garanție.

**Storcătorul de fructe.** Există două tipuri de astfel de aparate: cu centrifugă și prin presare la rece. Cel cu centrifugă presează și împinge fructele înspre o lamă care se rotește la o viteză mare pe minut și se bazează pe forța centrifugă pentru a trimite sucul printr-un jgheab, în timp ce îl separă de pulpă. Este un aparat rapid și nu așa de scump ca storcătorul de fructe prin presare la rece, dar uneori este dificil să se faci suc din verdețuri la un astfel de aparat. E prevăzută cu lame care au o viteză de rotație mai mică, pentru a păstra mai bine valoarea nutritivă a fructelor și legumelor, și nu prezintă probleme când este vorba de spanac, varză kale și alte vegetale. Deși este mai scump, puteți să obțineți mai mult suc și mai multe substanțe nutritive din fiecare bucată de fruct sau mănunchi de verdețuri.

**Mixerul electric.** Acest aparat, care poate fi de mână sau fix, execută cu rapiditate sarcini care se fac în mod repetat în bucătărie, cum ar fi amestecarea unor ingrediente uscate, mărunțirea rădăcinoaselor și frământarea aluaturilor. Unele modele au și piese de tip spirală sau accesorii de tipul robotului de bucătărie.

**Robotul de bucătărie.** Acest aparat ușor de mânuit se găsește în comerț într-o gamă variată de dimensiuni, de la mini până la capacitatea de 14 căni. Aparatele mai mari sunt dotate cu mai multe tipuri de lame care ușurează munca de tocare, mărunțire și pasare a legumelor, precum și de batere a spumelor sau frământare a aluaturilor. Prețurile sunt destul de mari. Modelele mini sunt ideale pentru mărunțit plante aromatice, prepararea sosului pesto sau amestecarea unui dressing pentru salată.



**Oala sub presiune tip Instant \*(Instant Pot).** Aceasta este cel mai nou aparat care poate face gătitul mâncărilor mai puțin stresant pentru voi. Este un aparat electric care vă oferă economie de timp, înglobând o varietate de tehnici culinare – gătitul sub presiune, gătire lentă, soté, în abur și păstrarea la cald a mâncărilor. Întrucât dispune de o setare pentru gătit sub presiune, supele, tocana și alte feluri de mâncare pot fi gata cât ai clipi. Acest aparat practic, introdus recent, pe care îl poți pune pe blatul din bucătărie, accelerează durata de preparare și este eficient din punct de vedere energetic.

**Aparatul pentru gătire lentă (Slow Cooker).** Acest aparat este cel mai bun pentru supe, tocană și fierbere înăbușită, deși îl puteți folosi pentru copt, budinci și alte mâncăruri. Întrucât preparatul este gătit la o temperatură scăzută pentru o perioadă mai lungă de timp, acest aparat este ideal pentru părțile mai tari de carne, cum sunt antricotul de vită, pieptul și carnea de miel din zona gambei.

### *Alte ustensile importante*

**Cuțitele.** Tatăl meu a fost un bucătar iscusit și m-a învățat că niște cuțite bune și ascuțite reprezintă cele mai importante ustensile de bucătărie pentru bucătarii de orice nivel. Cuțitele de calitate și bine ascuțite transformă gătitul într-o muncă mai ușoară și rapidă. Atunci când cumpărați cuțite, prindeți-le de mâner și vedeți ce simțiți când le țineți în mână. Cuțitele de bază într-o bucătărie sunt următoarele:

- Un cuțit universal de bucătar de 20-25 cm. Este cuțitul de bază pentru majoritatea operațiunilor de preparare, inclusiv felierea și tăierea în cuburi a legumelor, cărnii, peștelui și fructelor.
- Un cuțit de cojit de 9 cm, care se poate folosi la mărunțirea usturoiului sau felierea căpșunilor.
- Un cuțit zimțat. În mod tradițional, acest cuțit se folosește pentru felierea pâinii, dar poate fi utilizat și pentru felierea citricelor, pepenilor și a fructelor cu suprafețe ceroase, cum sunt ananasul și pepenii verzi.

Tatăl meu m-a învățat că trebuie să ascut în mod regulat cuțitele pentru a fi gata pregătite pentru utilizare oricând.

**Răzătoarea de tip mandolină.** Puteți folosi un cuțit pentru a tăia uniform felii subțiri de cartofi dulci, varză de Bruxelles, castraveți, mere, ceapă și alte fructe și legume dacă aveți dexteritate pentru așa ceva. Ceilalți mai nepricepuți au la dispoziție răzătoarea de tip mandolină, ieftină și ușor de găsit în magazine și online, care face ca felierea să devină mult mai rapidă și ușoară. Aveți grijă să vă protejați degetele. Cu ajutorul ei, obțineți imediat o grămadă de legume feliate uniform.

**Hârtia de copt.** În multe dintre rețetele mele, găsiți indicația de a tapeta tava cu hârtie de copt. Recomand acest lucru pentru a fi mai simplu în ce privește curățarea – după ce e gata preparatul, aruncați hârtia și spălați mai ușor tava. Căutați hârtie de copt netratată, fără clor; cea tratată cu clor are o culoare albă intensă, în schimb cealaltă, netratată, își menține culoarea sa naturală cafenie.

**Răzătoarea spiralată.** Cu ajutorul acestei ustensile de bucătărie utile puteți transforma fructele și legumele în „tăiței“ de mere și pere, dovlecei de vară și iarnă, sfeclă, castraveți, napi, cartofi dulci și multe altele. Tăiței îi puteți găti sau adăuga în salate și alte mâncăruri. După ce leguma este fixată în aparat, răsuciți mânerul și lama va tăia cu precizie în formă de tăiței subțiri. Aceste aparate variază ca preț, cele simple fiind mai ieftine, iar cele care dispun de accesorii electrice de amestecare fiind mai scumpe. Puteți folosi pentru această operație și o ustensilă pentru descojit legume, dar rezultatul va semăna mai mult cu niște panglici.

**Tăvile de copt.** Acestea sunt din metal și au o formă dreptunghiulară, cu margini bordurate pe toate cele patru laturi (tăvile pentru fursecuri au doar două borduri), fiind indispensabile la mine în bucătărie. Le tapetez cu hârtie de copt pentru a nu murdări tava și le folosesc când frig legume, pește și pui, când coc cartofi dulci și când fac fursecuri. Dacă cumpărați tăvi grele de calitate – de obicei se găsesc ambalate în mai multe exemplare –, vă vor ține ani de zile. O tavă mare de copt are o dimensiune de 65 x 45 x 2 cm, iar o tavă mica de copt are o dimensiune de 35 x 45 x 2 cm. Ambele sunt la fel de utile.

**Termometrul pentru carne.** Acesta oferă garanția că preparatul din orice fel de carne este copt la temperatura care trebuie, adică nici făcut insuficient,

nici făcut mai mult decât trebuie. Multe termometre sunt de proastă calitate și nu indică exact temperatura. Cumpărați produse de calitate, precum Super-Fast Thermapen. Nu vă asumați riscuri. Când preparați carne, folosiți instrucțiunile de la pagina 63. Luați carnea de la sursa de căldură atunci când ea are o temperatură cu câteva grade mai mică decât cea recomandată și lăsați-o să se odihnească. Temperatura va crește în acest timp (vedeți temperaturile de coacere pentru carne de la pagina 63).

EDITURA PARALELA 45

EDITURA PARALELA 45

Partea a III-a

---

Hrăniți-vă sănătos

EDITURA PARALELA 45

EDITURA PARALELA 45

## 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](http://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 salata 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	

Încălziți cuptorul la 225°C. Așezați cartofii dulci într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Stropiți cu ulei de avocado. Coaceți 30 de minute.

Până sunt gata cartofii, puneți feliile de bacon într-o tigaie, apoi dați drumul la foc la o temperatură medie. Gătiți-le pe ambele părți până devin crocante și așezați-le pe un prosop de hârtie, într-o farfurie. Puneți în tigaie ceapa, usturoiul, chimionul, coriandrul măcinat, oregano și jumătate din frunzele de coriandru. Lăsați pe foc până se înmoaie ceapa, aproximativ 5 minute.

Adăugați în tigaie cartofii dulci. Asezonați cu sare și piper. Lăsați pe foc, amestecând din când în când, 5 minute. Zdrobiți fructul de avocado într-un castron. Adăugați puțină zeamă de limetă și amestecați.

Împărțiți compoziția în două farfurii și împrăștiați deasupra feliile de bacon. Presărați restul de frunze de coriandru. Puneți cu o lingură câte o grămăjoară de piure de avocado și garnisiți cu sferturile de limetă.

## *Chiftele din dovleac spaghetti\**

---

### **Rezultă 24 de chiftele de vreo 8 cm**

*Cu cât chiftelele vor fi mai subțiri, cu atât vor fi mai crocante. Serviți împreună cu Mititei savuroși pentru micul-dejun (pagina 92) și felii de avocado. Pentru a zdrobi usturoiul, folosiți lama unui cuțit.*

1 dovleac spaghetti, tăiat în jumătate  
2 căței de usturoi, zdrobiți sub formă de pastă

1 linguriță de piper negru proaspăt măcinat  
½ linguriță de sare fină de mare  
1 lingură de grăsime de la bacon

Încălziți cuptorul la 220°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Așezați dovleacul spaghetti pe hârtia de copt cu miezul în jos. Coaceți 45 de minute sau până când îl puteți străpunge ușor cu o furculiță.

---

\* *Cucurbita pepo*, subspecia *pepo*, în engleză „spaghetti squash“, este un tip de dovleac comestibil cu pulpa de culoare galben-pal, care, odată fiartă, se desprinde în firisoare, de unde și denumirea. (N. red.)

Luați-l din cuptor și, când s-a răcit destul ca să puneți mâna pe el, folosiți o furculiță pentru a răzui fâșii de „spaghetti” pe un prosop curat. Stoarceți apa cât de mult puteți. Puneți dovleacul într-un castron, apoi asezonați cu usturoi, piper și sare. Cu mâinile curate, amestecați totul bine.

Într-o tigaie, încălziți grăsimea de la bacon, la o temperatură medie. Împărțiți amestecul în 24 de chiftele rotunde și gătiți-le până devin crocante, aproximativ 8 minute pe fiecare parte.

## Rondele de cartofi dulci la cuptor cu somon afumat

### 2 porții

*Rondelele de cartofi dulci la cuptor, un înlocuitor pentru chifle, sunt garnisite cu somon afumat și avocado, iar apoi cu ceapă roșie și capere. Sunt ideale pentru un mic-dejun de duminică sau ca prim fel de mâncare la o cină festivă. Ca prim fel de mâncare, aranjați totul pe un pat de salată verde alături de un sos vinegretă preferat.*

1 cartof dulce, curățat și tăiat în felii de 0,5 cm

1 pachet de 100 g cu felii de somon sălbatic afumat

1 avocado, tăiat în felii subțiri

¼ ceapă roșie, tăiată în felii subțiri

2 linguri de capere, spălate și scurse

Încălziți cuptorul la 180°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Aranjați feliile de cartof dulce în tava pregătită în prealabil și coaceți 10 minute. Întoarceți feliile și coaceți cartofii încă 10 minute sau până când sunt moi dacă îi înțepați cu un cuțit. Apoi puneți-i într-un cuptor electric până devin crocanți, cam 5 minute. Opțional, puteți prepara cartofii dulci direct în cuptorul electric 15 minute în total, dar să-i întoarceți după vreo 7 minute.

Împărțiți cartofii dulci în două farfurii. Garnisiți cu avocado, somon afumat, ceapă roșie și capere.

## Mititei savuroși pentru micul-dejun

---

### Rezultă 8 mititei, 4 porții

*Dacă ați citit cartea Soluții contra autoimunității, atunci știți cât sunt de grozavi acești mititei, de aceea vă dau din nou rețeta. De obicei, dublez sau triplez cantitățile din rețetă și congelez mititeii care îmi ies în plus, pentru a-i avea imediat la dispoziție pentru micul-dejun. După ce mititeii sunt gata și s-au răcit, înveliți-i separat în hârtie de copt și păstrați-i în congelator maximum 1 lună. Pentru decongelare, lăsați mititeii în frigider peste noapte și încălziți-i a doua zi în cuptor sau tigaie, după ce îi ungeți cu puțin ulei de avocado.*

*Acești mititei sunt potriviți pentru orice masă. De asemenea, pot fi o gustare minunată pentru călătorii. Merg bine alături de Verdețuri călite cu bacon (pagina 166) și o lingură sau două de Pesto din spanac și varză kale (pagina 169). Am și o variantă mai dulce, cu mere, scorțișoară și nucșoară.*

500 g de carne tocată de curcan  
sau pui bio

2 linguri de ceapă roșie tocată fin

1 linguriță de usturoi tocat

¼ linguriță de sare fină de mare

Un vârf de cuțit de muștar măcinat

Un vârf de cuțit de chimion măcinat

Un praf de piper negru proaspăt măcinat

1 lingură de ulei de avocado

2 linguri de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)  
sau apă filtrată

Într-un castron mare, amestecați carnea, ceapa, usturoiul, sarea, muștarul, chimionul și piperul. Cu mâinile curate, frământați carnea și condimentele pentru a se încorpora bine. Modelați din compoziție opt mititei.

Încălziți uleiul de avocado într-o tigaie, la temperatură medie. Puneți mititeii și lăsați-i la prăjit până se rumenesc, aproximativ 5 minute pe fiecare parte. Adăugați supa, acoperiți tigaia și lăsați pe foc 3-5 minute.

**Mititei dulci cu mere pentru micul-dejun:** Eliminați din rețetă ceapa, usturoiul, muștarul, chimionul și piperul negru. Adăugați în carnea tocată ½ linguriță de scorțișoară măcinată, ¼ linguriță de nucșoară măcinată, ¼ linguriță de sare fină de mare și ½ măr verde, tăiat în bucăți fine. Modelați mititeii și continuați ca mai sus.

## Amestec crocant de granola cu sirop de arțar

---

### Rezultă 2 căni

În bucătăria noastră, puteai găsi întotdeauna un borcan mare cu granola făcută în casă de mama. Am fost foarte dezamăgită când am aflat că nu puteam să mănânc granola din cauza autoimunității. Dar atunci a venit salvarea mea cu alunele tigrate! Presărați cu lingura o cantitate mică din acest tip de granola peste laurtul din lapte de cocos (pagina 69) sau în Smoothie cu fructe de acai (pagina 97). Poate fi și o gustare sățioasă pe parcursul zilei sau în timpul călătoriilor.

1/2 cană de alune tigrate feliate	1 linguriță de scorțișoară măcinată
1/2 cană de fulgi de cocos neîndulciți	1/2 linguriță de nucșoară măcinată
1/2 cană de nucă de cocos răzuită și neîndulcită	1/4 linguriță de sare fină de mare
2-4 linguri de sirop de arțar	1/2 cană de vișine, merișoare, mere sau coacăze negre, uscate și mărunțite

Încălziți cuptorul la 150°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Combinați toate ingredientele într-un castron și amestecați bine. Întindeți uniform acest amestec granola în tava pregătită în prealabil. Coaceți 10-12 minute, până când nuca de cocos este rumenită. Aveți grijă să nu se ardă. Lăsați să se răcească complet și depozitați amestecul într-un borcan de sticlă la temperatura camerei.

## Vafe cu făină din alune tigrate

---

### Rezultă 2

Dacă ați crezut că trebuie să vă luați gândul de la vafe, ei bine, am o veste bună pentru voi! Faptul că există o făină fără cereale, cea din alune tigrate (bulbi de ciufă), înseamnă că puteți din nou să vă faceți acasă vafe crocante. Aluatul trebuie mixat cu ajutorul unui robot de bucătărie sau blender, pentru a putea pasa banana. Dacă vă cumpărați un aparat nou de făcut vafe, căutați unul care are un strat ceramic și nu teflon. În ce privește ingredientul dulce de la final, stropiți vafele cu puțin sirop de arțar, miere crudă (raw) sau cu unul dintre Compoturile de fructe (începând cu pagina 178).

2 linguri de ulei de cocos	¼ linguriță de bicarbonat de sodiu
¾ cană de făină din alune tigrate	1 linguriță de scorțișoară măcinată
¼ cană de făină de arorut	1 lingură de sirop de arțar
½ banană verde plantain	1 lingură de extract pur de vanilie
½ linguriță de sare fină de mare	½ cană de apă filtrată
½ linguriță de bitartrat de potasiu	

Ungeți aparatul de făcut vafe cu o lingură de ulei de cocos, apoi încălziți-l conform instrucțiunilor producătorului.

Combinați toate ingredientele cu restul de ulei de cocos într-un robot de bucătărie sau blender. Mixați până când se amestecă bine. Între timp, turnați treptat ½ cană de apă prin orificiul de alimentare, până când amestecul capătă consistența unui aluat gros.

Turnați aproximativ ½ cană de aluat pe placa aparatului. Închideți capacul și lăsați să se facă până e gata vafa (trebuie să fie rumenită). După ce este gata prima vafă, puneți-o pe un platou cald și continuați operația cu restul de aluat.

## Clătite cu dovleac

### Rezultă 4 clătite cu diametrul de 10 cm

*Aceste clătite sunt preferatele mele în zilele de weekend. Dovleacul conține mult beta-caroten, necesar pentru buna funcționare a sistemului imunitar și a tiroidei.*

2 linguri de ulei de cocos	¼ linguriță de bicarbonat de sodiu
¼ cană de făină de alune tigrate	1 lingură de condimente pentru plăcintă de dovleac
¾ cană de făină de arorut	¼ cană de piure de dovleac
2 linguri de făină de cocos	2 linguri de lapte de cocos integral
1 lingură de gelatină Myers Way Gelatin (sau ceva asemănător)	1 lingură de sirop de arțar pur
½ linguriță de sare fină de mare	1 lingură de extract pur de vanilie
½ linguriță de bitartrat de potasiu	

Într-o tigaie pusă la foc mediu, încălziți uleiul de cocos. Păstrați 1 lingură din uleiul încălzit într-un castron.

Amestecați într-un castron făina din alune tigrate, făina de arorut, făina de cocos, gelatina, sarea, bitartratul de potasiu, bicarbonatul de sodiu și condimentele pentru plăcintă. Adăugați și amestecați în compoziție piureul de dovleac, laptele de cocos, siropul de arțar, vanilia și restul de ulei de cocos încălzit. Amestecați până obțineți un aluat gros.

Turnați într-o tigaie aproximativ  $\frac{1}{4}$  cană din aluat pentru fiecare clătită. Când pe clătită apar bule și marginile încep să se întărească, întoarceți clătita și lăsați-o până se rumenește.

## *Brioșe din dovlecei zucchini*

---

### **Rezultă 12 brioșe**

*Acestea sunt preparatele mele de patiserie preferate când avem musafiri la micul-dejun. Cu miros de scorțișoară și nucșoară, aceste brioșe gustoase merg de minune împreună cu Unt din alune tigrate (pagina 185) și o cană de ceai de plante.*

2 căni de făină de alune tigrate	2 banane coapte, zdrobite
$\frac{1}{2}$ cană de făină de manioc	$\frac{1}{2}$ cană de ulei de cocos
2 lingurițe de scorțișoară măcinată	$\frac{1}{4}$ cană de miere de albine
$\frac{1}{2}$ linguriță de nucșoară măcinată	2 linguri de zeamă de lămâie stoarsă proaspăt
1 linguriță de bicarbonat de sodiu	3 linguri de apă filtrată
1 linguriță de praf de copt fără aluminiu	2 dovlecei zucchini, răzuiți și scurși de apă
1 lingură de gelatină Myers Way Gelatin (sau una similară)	

Încălziți cuptorul la 180°C. Așezați 12 forme de hârtie într-o tavă specială pentru brioșe.

În bolul mixerului, combinați făina din alune tigrate, făina de manioc, scorțișoara, nucșoara, bicarbonatul de sodiu, praful de copt și gelatina.

Adăugați în bolul mixerului bananele zdrobite, uleiul de cocos, mierea, zeama de lămâie și apa filtrată. Mixați toate aceste ingrediente.

Cu o spatulă, încorporați încet în amestec dovleceii zucchini răzuți. Împărțiți aluatul în mod uniform în fiecare formă de briose. Coaceți 25-30 de minute sau până când o scobitoare introdusă în briose nu rămâne lipicioasă. Scoateți briosele și lăsați-le să se răcească.

## *Terci din alune tigrate*

---

### **2 porții**

*Din nou, alunele tigrate sunt salvarea noastră! Întrucât terciul din fulgi de ovăz are de obicei un conținut mare de carbohidrați și zahăr, colagenul și proteina din această rețetă ajută la echilibrarea zahărului din sânge și oferă mai multe beneficii pentru vindecarea intestinelor. Pentru topping, alegeți ce vă place.*

1 cană de alune tigrate	1 linguriță de scorțișoară măcinată
1 cană de nucă de cocos răzuită și neîndulcită	1 măsură de colagen proteic Myers Way Collagen Protein (sau ceva similar)
2 banane de mărime medie, zdrobite	1 măsură de pudră proteică Myers Way Vanilla Paleo Protein (sau ceva similar)
1 cană de lapte de cocos integral	1 cană de apă filtrată

Combinați într-un castron toate ingredientele. Acoperiți și lăsați în frigider peste noapte.

Puneți amestecul într-un robot de bucătărie sau blender și mixați până când compoziția capătă consistența unui terci din fulgi de ovăz. Se poate servi rece sau turnați terciul într-o cratiță și încălziți ușor până se înfierbântă.

### **Toppinguri**

**Fruite de pădure și smântână de cocos:** Amestecați în compoziție 1 cană de fructe de pădure și 2 linguri de smântână de cocos, înainte de a pune în frigider. Când serviți, mai puneți deasupra smântână de cocos, după cum vă place.



**Variantă tropicală:** Amestecați în compoziție ¼ cană de ananas, înainte de a pune în frigider.

**Variantă cu morcovi:** Amestecați în compoziție ½ cană de morcovi răzuiți și 2 lingurițe de sirop de arțar, înainte de a pune în frigider.

## Smoothie cu fructe de acai

---

### 2 porții

*Fructele de acai se găsesc de-a lungul Amazonului în Brazilia. Au un conținut bogat în antioxidanți, care vă pot ajuta la întărirea sistemului imunitar și protejarea celulelor împotriva radicalilor liberi. Puteți cumpăra piure din fructe de acai, organic și neîndulcit, atât online, cât și din multe magazine cu alimente naturale și sănătoase. Acest smoothie se poate servi ca atare sau puteți presăra deasupra fulgi de cocos neîndulciți, felii de banană, fructe de pădure, Unt de cocos (pagina 68), Amestec crocant de granola cu sirop de arțar (pagina 93), semințe de rodie sau alune tigrate feliate.*

4 pungi de 100 g cu piure neîndulcit de acai congelat

1 banană, feliată

½ cană de coacăze negre proaspete

2 măsuri de proteină din collagen Myers Way Collagen Protein (sau ceva similar)

½ cană de lapte de cocos integral

Combinați piureul de acai, banana, coacăzele și collagenul într-un blender.

Prin orificiul din capacul blenderului, adăugați treptat laptele de cocos până obțineți consistența dorită (este posibil să nu aveți nevoie de întreaga cantitate de lapte de cocos). Ornați deasupra după preferință.

## Tortilla din făină de manioc

---

### Rezultă 8 tortilla cu diametrul de 10-13 cm

*Fiind căsătorită cu un bărbat pe nume Garcia, mi-a fost greu să-mi conving soțul să renunțe la tortilla din făină albă și de porumb, până am descoperit că acestea se pot face și din făină de manioc. Sunt ușoare și se rulează simplu, ca orice fel de tortilla. Aceste tortilla*

*din făină de manioc se pot umple cu legume coapte, salate crocante sau carne de pește sau de pui la grătar, preparată pentru tacos. Pentru a da forma adecvată foilor de tortilla, cel mai indicat este sucitorul sau, dacă aveți, o presă specială pentru tortilla.*

¾ cană de făină de manioc	Un praf de sare fină de mare
2 linguri de făină de cocos	¾ cană de apă filtrată
1 lingură de ulei de cocos, topit	Făină de arorut, pentru presărat
½ lingură de oțet din cidru de mere	

**Puneți într-un castron făina de manioc, făina și uleiul de cocos, oțetul, sarea și apa. Amestecați bine până se formează un aluat. Împărțiți aluatul în opt bile.**

**Așezați o foaie de hârtie de copt pe suprafața de lucru și presărați cu făină de arorut pentru a nu se lipi aluatul. Puneți o bilă de aluat pe hârtia de copt presărată cu făină și așezați deasupra altă foaie de hârtie de copt. Luați sucitorul și întindeți aluatul încet pentru a forma un cerc cu diametrul de 10-13 cm. Repetați operația cu restul de aluat.**

**Încălziți o tigaie la temperatură medie. Puneți o tortilla și coaceți-o 3 minute pe fiecare parte. Repetați operația cu restul de tortilla.**

## *Parfé din iaurt de cocos*

---

### **2 porții**

*Pentru un mic-dejun delicios, o gustare de după-amiază sau un desert, așezați într-un pahar din sticlă straturi de iaurt din lapte de cocos (pagina 69), fructe de pădure și puțin Amestec crocant de granola făcut în casă. Această rețetă folosește fructe de pădure amestecate, dar puteți folosi în parfé orice fel de fructe de sezon!*

1 cană de iaurt din lapte de cocos (pagina 69)	1 cană de Amestec crocant de granola cu sirop de arțar (pagina 93)
1 cană de fructe de pădure proaspete	

**Pentru a realiza parfeul, puneți într-un pahar un strat alcătuit din ¼ din cana cu iaurt din lapte de cocos, apoi ¼ din cana de fructe și ¼ din cana de amestec crocant de granola. Repetați această operație.**

## Biscuiți din cartofi dulci

---

### Rezultă 12 biscuiți

*Eu sunt originară din sud, unde multe persoane susțin că mama lor prepară cei mai buni biscuiți. Dacă vă plac biscuiții mai savuroși, amestecați în aluat 1 lingură de frunze de rozmarin mărunțite. Faceți sendvișuri cu Mititei savuroși pentru micul-dejun (pagina 92) așezați între două jumătăți de biscuit. Biscuiții sunt întotdeauna bine-veniți la micul-dejun, dar mai puteți să-i rupeți în două, să puneți la mijloc fructe de pădure, să-i ornați cu puțină Spumă de cocos cu ciocolată (pagina 205) și să-i serviți ca desert.*

1-2 cartofi dulci	¼ cană de făină de cocos
½ cană de lapte de cocos integral	1 lingură de praf de copt fără aluminiu
¼ cană de făină de manioc	1 linguriță de sare fină de mare
½ cană de făină de arorut	⅓ cană de grăsime de palmier

Încălziți cuptorul la 220°C. Întepați peste tot cartofii dulci cu o furculiță. Coaceți-i în cuptor 45 de minute până la 1 oră, până când îi puteți străpunge ușor cu un cuțit. După ce cartofii s-au răcit încât puteți pune mâna pe ei, scobiți miezul cu o lingură, puneți-l într-un castron și zdrobiți-l cu o furculiță. Lăsați cuptorul în funcțiune.

Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Amestecați cartofii dulci zdrobiți împreună cu laptele de cocos. Adăugați făina de manioc, făina de arorut, făina de cocos, praful de copt, sarea și grăsimea de palmier și amestecați bine până când toate ingredientele sunt omogenizate.

Cu ajutorul unei linguri sau cu o lingură specială de înghețată, așezați bile de aluat pe tava pregătită în prealabil. Apăsăți ușor cu palma pe fiecare bucată pentru a o aplatiza și a da formă biscuiților. Coaceți 14-16 minute. Înainte de a servi, lăsați biscuiții să se răcească câteva minute.

## 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 pungi. 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*

congelat conferă acestui smoothie o consistență deosebit de cremoasă – parcă ar fi înghețată. Iar grăsimile sănătoase din avocado vă vor oferi senzația de sațietate ore întregi.

½ cană de ananas congelat, cubulețe	¼ avocado congelat
¼ cană de banane congelate	1 măsură de Myers Way Vanilla Paleo Protein (sau o pudră proteică similară)
¼ cană de mango congelat, cubulețe	1 măsură de Myers Way Collagen Protein (sau un colagen similar), opțional
1 de cană de frunze de spanac proaspăt, preambalat	
½ cană de apă de cocos neîndulcită	

Urmați instrucțiunile de la paginile 100-101.

## Smoothie verzui

---

### 1 porție

Acest smoothie este o versiune a sucului meu verde preferat. Are un conținut bogat în vitamine B și grăsimi sănătoase pentru a sprijini sistemul imunitar și glandele suprarenale.

½ cană de spanac	¼ cană de apă filtrată
¼ cană de castraveți, cubulețe	1 măsură de Myers Way Vanilla Paleo Protein (sau o pudră proteică similară)
¼ avocado congelat	1 măsură de Myers Way Collagen Protein (sau un colagen similar), opțional
½ kiwi, descojit	
¼ banană congelată (opțional)	

Urmați instrucțiunile de la paginile 100-101.

## Smoothie cu varză kale, mentă și citronelă

---

### 1 porție

Acest smoothie conține două dintre plantele mele aromatice preferate – citronelă și mentă – adecvate pentru un smoothie ușor și revigorant.

½ cană de lapte de cocos  
¼ banană congelată  
1 cană de frunze de varză kale  
3 frunze de mentă  
1 bucată de citronelă de 1 cm din partea inferioară a tulpinii

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.

## *Smoothie cu cireșe și ciocolată neagră*

---

### **1 porție**

*Dacă vă este poftă de cireșe învelite în ciocolată, o să vă placă acest smoothie bogat și rafinat.*

½ cană de lapte de cocos integral  
¾ cană de cireșe congelate  
1 măsură de Myers Way Chocolate Paleo Protein (sau o pudră proteică similară)

¼ linguriță de scorțișoară măcinată  
1 măsură de Myers Way Collagen Protein (sau un colagen similar), opțional

Urmați instrucțiunile de la paginile 100-101.

## *Smoothie tip Chai*

---

### **1 porție**

*Când am călătorit în India, m-am îndrăgostit de chai. Atât ceaiul, cât și acest smoothie sunt bogate în condimente cu puternice proprietăți anti-inflamatoare și oferă toate aromele calde și calmante ale băuturii chai latte.*

1 cană de lapte de cocos integral  
½ banană congelată

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  
½ linguriță de scorișoară măcinată  
½ linguriță de cardamom măcinat

½ linguriță de ghimbir răzuit sau mărunțit  
½ linguriță de turmeric măcinat  
¼ linguriță de nucșoară măcinată  
¼ linguriță de cuișoare măcinate

Urmați instrucțiunile de la paginile 100-101.

## *Smoothie cu căpșuni*

---

### **1 porție**

*Vă este dor de cheesecake? Aveți acum o rețetă similară! Acest smoothie la fel de bogat ca un desert are un gust care seamănă exact cu prăjitura adevărată, dar fără zahărul și brânza care provoacă inflamația. Conține atât de multe proteine și grăsimi în sprijinul imunității, încât vă veți simți sătui de dimineață până la prânz.*

1 cană de căpșuni congelate  
½ cană de lapte de cocos integral  
1 lingură de unt de cocos  
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.

## *Smoothie cu mentă și fulgi de cacao*

---

### **1 porție**

*Acest smoothie cu aspect de înghețată este atât de bogat și delicios, încât nu este potrivit doar pentru micul-dejun, ci îl puteți servi și ca desert în porții mai mici. Spanacul oferă un surplus de fier, vitamina B și antioxidanți. Dacă folosiți frunze de mentă în loc de ulei esențial de mentă, gustul acestui smoothie va semăna mai mult cu al citricelor decât cu al mentei.*

1 cană de frunze de spanac  
1 picătură de ulei esențial de mentă  
sau 3-4 frunze mari de mentă  
½ cană de lapte de cocos integral  
1-2 linguri de fulgi de cacao  
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  
½ banană congelată

Urmați instrucțiunile de la paginile 100-101.

## *Smoothie cu gust de turtă dulce*

---

### **1 porție**

*Acest smoothie îmi aduce aminte de copilărie și de mama. Are gust de turtă dulce și adună toate aromele copilăriei și ale Crăciunului într-un singur pahar. Merge de minune la micul-dejun, ca desert sau în loc de lapte de pasăre, de sărbători.*

½ cană de lapte de cocos integral  
¼ banană congelată  
¼ linguriță de nucșoară măcinată  
½ linguriță de scorțișoară măcinată  
¼ linguriță de ghimbir măcinat  
⅛ linguriță de cuișoare măcinate

½ lingură de melasă  
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.

## *Smoothie cu gust de plăcintă de dovleac*

---

### **1 porție**

*Renunțați la acel latte cu dovleac și condimente, care este plin de chimicale și zahăr și optați pentru acest înlocuitor! Încă un smoothie potrivit pentru micul-dejun și ca desert.*

½ cană de lapte de cocos integral  
½ banană congelată  
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

¼ cană de piure de dovleac la conservă  
½ linguriță de condimente pentru plăcintă de dovleac  
⅛ linguriță de ghimbir măcinat

Urmați instrucțiunile de la paginile 100-101.

## SUCURI

Sucurile reprezintă o modalitate excelentă de a aduce în dietă un aport mai mare de vitamine și minerale esențiale care se găsesc în fructe și legume, dar, în același timp, de a vă bucura de o băutură revigorantă. Dacă vă place să începeți ziua cu un suc proaspăt, vă recomand să pregătiți fructele și legumele cu o seară înainte pentru a vă fi mai ușor dimineța. Descojiți fructele de kiwi și citricele (la care curățați și pielea albă amară), precum și orice alte fructe și legume care au coajă, care ar putea influența textura și gustul sucului.

Nu uitați că puteți oricând să adăugați în suc colagenul proteic Myers Way Collagen Protein. Nu trebuie decât să-l amestecați în suc, de îndată ce acesta este gata; se dizolvă instantaneu și nu schimbă gustul. Colagenul conferă sucului un efect vindecător pentru intestine și aduce un aport de proteină care ajută la echilibrarea zahărului natural din fructe.

Imediat ce sucul este gata, serviți-l imediat pentru a nu se depune sau oxida, ceea ce duce la pierderea valorii nutritive. Și vă dau un sfat din proprie experiență: curățați storcătorul de fructe imediat după utilizare pentru că este mai ușor și, în acest fel, va fi pregătit pentru data viitoare când vă este poftă de un suc energizant.

**Pentru toate sucurile de mai jos, urmați aceste instrucțiuni:** Porniți storcătorul de fructe și introduceți pe rând fiecare ingredient în orificiul special. Pentru un

rezultat optim, folosiți accesoriul pentru împins și apăsați ușor cu el ingredientele. Sucul va curge în recipient, în timp ce pulpa se va separa în colectorul special.

## Strop de soare

---

### 1 porție

*Acest suc bogat în beta-caroten pentru imunitate, vitamine B energizante și ghimbirul anti-inflamator reprezintă un înlocuitor excelent pentru sucul de portocale cumpărat din magazin. Chiar și într-o zi ploioasă, este ca și cum ați bea soare lichid.*

¼ ananas, descojit, fără miezul central și mărunțit	1 cartof dulce, mărunțit
2 morcovi portocalii	1 bucată de ghimbir proaspăt de 2,5 cm

Urmați instrucțiunile de la pagina 107.

## Perfecțiune purpurie

---

### 1 porție

*Acest suc, bogat în antioxidanți speciali denumiți carotenoide (luteină și zeaxantină), în flavonoide (rutină, resveratrol și quercetină) și în alți compuși antioxidanți cum sunt vitaminele A, C, E, seleniu, zinc și fosfor, reprezintă un sprijin eficient pentru sistemul imunitar. Copiii vor fi încântați de gust și de culoarea purpurie.*

7 morcovi purpurii	¼ castravete
¼ cană de coacăze	½ sfeclă
1 măr, fără cotor și mărunțit	½ lămâie

Urmați instrucțiunile de la pagina 107.

## Suc verde clasic detoxifiant

---

### 1 porție

*Acest suc este un stimulent imunitar și un detoxifiant în același timp. S-a demonstrat că pigmentul verde din plante, clorofila, crește numărul de celule roșii din sânge și calmează inflamația. Frunzele de coriandru ajută la reducerea toxinelor prin faptul că leagă metalele grele și ajută la detoxifiere. Lămâia este de ajutor pentru fluidizarea sistemului limfatic. Și substanțele bioactive din ghimbir ajută la reducerea inflamației și a infecțiilor.*

1 mână de frunze de varză kale și/sau spanac

1 castravete

1 pară, fără cotor și mărunțită

4 tulpini de țelină de frunze (apio)

1 lămâie, descojită

1 bucată de 0,6 cm de ghimbir proaspăt

1 mână de frunze de coriandru

Urmați instrucțiunile de la pagina 107.

## Luptătorul împotriva radicalilor liberi

---

### 1 porție

*Radicalii liberi sunt nocivi pentru organism și pot duce la îmbătrânirea timpurie. Fructele și legumele bogate în antioxidanți, cum sunt cele din sucul de față, reprezintă cea mai bună apărare a noastră. Să-l beți după-amiaza, pentru a vă curăța de radicalii liberi într-un mod reconfortant.*

2 mere, fără cotor și mărunțite

1 castravete

1 cană de afine

2 căni de struguri roșii și purpurii

1 cană de spanac

1 bucată de ghimbir proaspăt de 2,5 cm

Urmați instrucțiunile de la pagina 107.

## Suc verde bio Margarita

---

### 1 porție

*Deseori încep ziua cu acest suc, care elimină toxinele de peste noapte cu ajutorul frunzelor de coriandru. De asemenea, este un excelent revigorant după exerciții fizice. Sau îl puteți servi în păhărele, împreună cu aperitive, cu ocazia unei cine cu temă mexicană.*

1 ½ căni cu spanac preambalat

1 limetă

1 măr roșu dulce

1 castravete

1 cană de frunze de coriandru

Urmați instrucțiunile de la pagina 107.

## ALTE BĂUTURI

Nu doar băuturile delicioase precum smoothie-urile și sucurile vă pot ajuta la menținerea sănătății. Există multe idei creative de băuturi, în funcție de sezon, începând cu Laptele auriu împotriva inflamației (pagina 111) și terminând cu diverse cocktailuri efervescente fără alcool, pe bază de fructe.

Pentru a stimula sănătatea intestinului, puteți adăuga în oricare dintre aceste băuturi delicioase o măsură de collagen Myers Way Collagen Protein sau o variantă îmbunătățită, pentru a avea un păr, o piele și unghii mai frumoase.

Și ori de câte ori stați la piscină alături de băuturi prietenoase precum un Latte cu dovleac și condimente (pagina 112), adecvat autoimunității, sau un Cocktail de mure cu busuioc (pagina 115), nu uitați să vă relaxați și să savurați momentul – la urma urmei, reducerea stresului face parte din al patrulea pilon al Metodei Myers.

## Lapte auriu

---

### 2 porții

*Turmericul din această băutură calmantă îi conferă o culoare aurie, în timp ce ingredientul activ din turmeric, curcumina, este un antioxidant lăudat pentru faptul că reduce inflamația și durerea în caz de autoimunitate și alte probleme de sănătate cronice. Curcumina este cel mai bine absorbită atunci când este consumată împreună cu grăsimile din uleiul de cocos și cu piper negru.*

2 căni de lapte de cocos neîndulcit	Puțin piper negru proaspăt măcinat
1 bucată de turmeric de 2,5 cm, feliată	1 măsură de Myers Way Collagen Protein (sau un colagen similar)
1 baton de scorțișoară	2 linguri ulei de cocos
1 bucată de ghimbir de 1 cm, feliată	

Puneți laptele de cocos împreună cu turmericul, batonul de scorțișoară, ghimbirul și piperul negru și fierbeți 10 minute. Când este cald, strecurați laptele de cocos și turnați-l în robotul de bucătărie sau blender. Adăugați colagenul (dacă doriți) și uleiul de cocos și amestecați până când devine spumos.

## Ciocolată caldă cu mentă

---

### 2 porții

*Pudra de cacao degresată este bogată în substanțe nutritive, printre care fier, mangan, magneziu și zinc. Fierul și zincul sunt esențiale pentru menținerea unei funcții imune optime. Flavonoidele din cacao au rolul de antioxidanți, care ajută la prevenirea inflamației. Această băutură este fină și cremoasă, are aromă de mentă și vă va încălzi într-o seară friguroasă.*

3 linguri de pudră de cacao degresată și neîndulcită	1 conservă cu lapte de cocos integral
3 linguri de apă filtrată	1 picătură de ulei esențial de mentă

Într-un castron, combinați pudra de cacao și apa. Puneți-l deoparte. Turnați laptele de cocos într-o crăticioară cu coadă și dați-l în clocot, apoi luați-l de pe foc. Lăsați să se răcească 1-2 minute, apoi turnați-l într-un blender de mare viteză. Adăugați amestecul de pudră de cacao și uleiul de mentă. Mixați până când compoziția devine spumoasă, aproximativ 20 de secunde. Serviți imediat.

## Latte cu dovleac și condimente (variantă îmbunătățită)

### 2 porții

*Renunțați la acel latte cu dovleac și condimente de la cafenea, care este plin de substanțe chimice și zahăr și optați pentru acest înlocuitor sănătos! Dacă aveți în bucătărie condimente speciale pentru plăcintă cu dovleac, puteți folosi 2 linguri în loc de scorțișoară, ghimbir, nucșoară și cuișoare, cum se indică în rețeta de mai jos. Această variantă îmbunătățită include colagenul proteic Myers Way Collagen Protein, pentru a adăuga un plus de proprietăți cu efecte benefice pentru intestine.*

½ cană de piure de dovleac	2 linguri de sirop de arțar sau zahăr de cocos
1 linguriță de scorțișoară măcinată	2 căni de lapte de cocos integral
½ linguriță de ghimbir măcinat	2 linguri de extract pur de vanilie
½ linguriță de nucșoară măcinată	1 măsură de Myers Way Collagen Protein (sau un colagen similar)
½ linguriță de cuișoare măcinate	

Puneți o crăticioară la foc mediu și combinați piureul de dovleac, toate condimentele și siropul de arțar sau zahărul de cocos. Amestecați și lăsați pe foc 2 minute, până se simte mirosul condimentelor. Adăugați laptele de cocos și vanilia. Dați într-un clocot. Turnați compoziția în robotul de bucătărie și mixați până devine spumoasă, aproximativ 20 de secunde. Turnați în două căni și serviți.



## Latte tip Chai (variantă îmbunătățită)

---

### 2 porții

Acest latte are un conținut bogat în condimente anti-inflamatoare și arome calde și calmante. Ceaiul din rădăcină de pădărie, care face parte dintre ingrediente, nu conține cafeină și are exact gustul cafelei. Căutați rădăcină de pădărie „prăjită”, care este mai gustoasă. Această variantă îmbunătățită include colagen proteic Myers Way Collagen Protein, pentru a adăuga un plus de proprietăți cu efecte benefice pentru intestine.

8 semințe de cardamom	2 curmale fără sâmburi, mărunțite
8 cuișoare	2 căni de apă filtrată
4 boabe uscate de piper negru	2 măsuri de Myers Way Collagen Protein (sau un colagen similar)
2 batoane întregi de scorțișoară	4 pliculețe cu ceai din rădăcină prăjită de pădărie
1 bucată de ghimbir de 2,5 cm, fără coajă	
2 căni de lapte de cocos	

Puneți toate ingredientele într-o crăticioară cu coadă, în afară de colagen și pliculețele de ceai, și dați în clocot; apoi reduceți focul și lăsați să fiarbă încet 10 minute. Luați de pe foc.

Amestecați colagenul și adăugați pliculețele de ceai. Lăsați la infuzat 10 minute. Strecurați acest latte în două căni.

## Frișcă pentru cafea, cu vanilie

---

### Rezultă 16 linguri

Această frișcă este un înlocuitor perfect pentru frișca pentru cafea pe care o găsim în magazine, care are de obicei un conținut mare de zahăr și alte ingrediente inutile, chiar dacă nu conține lactate. Dacă doriți un gust mai pronunțat de vanilie, încercați să adăugați boabe proaspete de vanilie în loc de extract.

1 cană de lapte de cocos integral	1/8 linguriță de stevia
1 măsură de Myers Way Collagen Protein (sau un colagen similar)	1 linguriță de extract pur de vanilie



2 căni de apă filtrată

1 bucată de ghimbir de 1 cm, descojită  
și tăiată în jumătate

1 lingură de zeamă de lămâie

2 măsuri de Myers Way Collagen Protein  
(sau un colagen similar)

**Puneți apa la fiert și apoi luați-o de pe foc.**

**Împărțiți ghimbirul și zeama de lămâie în două căni de ceai. Turnați deasupra lor apă fiartă și lăsați la infuzat 10 minute.**

**Amestecați înăuntru câte 1 măsură de colagen în fiecare cană, înainte de a servi băutura.**

## Cocktail de mure cu busuioc

---

### 2 porții

*Acest cocktail fără alcool este o variantă delicioasă și interesantă pentru a înlocui clasicul cocktail Moscow mule. Unele rețete de băuturi necesită zdrobirea și amestecarea plantelor și fructelor. Pentru a face acest lucru, puneți ingredientele într-un pahar rezistent și folosiți o lingură de lemn sau un zdrobitor special pentru cocktailuri și presați ingredientele cerute în rețetă, pentru a obține sucul și uleiurile esențiale.*

1 cană de ghimbir feliat

½ cană de zahăr de cocos

¾ cană de apă filtrată

1 cană de mure

3 frunze de busuioc proaspăt, mărunțite

1 limetă

1 cană de apă minerală carbogazoasă

**Pentru a prepara concentratul de ghimbir, puneți ghimbirul, zahărul de cocos și apa într-o crăticioară. Puneți la fiert, apoi reduceți focul și fierbeți la foc mic 10 minute. Luați de pe foc și lăsați la răcit 1 oră. Strecurați ghimbirul.**

**Împărțiți murele și busuiocul în două pahare. Zdrobiți-le apăsând pe fundul paharelor așa cum am explicat mai sus. Stoarceți câte ½ limetă în fiecare pahar. Adăugați 3 linguri de concentrat de ghimbir în fiecare pahar, apoi turnați ½ cană de apă carbogazoasă în fiecare pahar și amestecați pentru a se combina.**

## Cocktail Mojito cu căpșuni

---

### 2 porții

*Dacă aveți un ghiveci mic pe balcon sau o grădină, menta este o plantă foarte ușor de cultivat. La ce vă trebuie atâta mentă? Să preparați cocktailuri mojito cu căpșuni! Serviți alături de Guacamole cu cinci legume (pagina 186) și cu Tortilla din făină de manioc (pagina 97).*

20 de frunze de mentă proaspătă  
10 căpșuni proaspete, fără codițe  
Zeama de la 1 limetă

2 lingurițe de zahăr de cocos (opțional)  
1 cană de apă minerală carbogazoasă

**Împărțiți frunzele de mentă și căpșunile în două pahare.**

Efectuați operația de zdrobire direct în pahare. Dacă preferați, puteți adăuga gheață în pahare.

**Împărțiți restul de ingrediente în fiecare pahar, amestecați și serviți.**

## Cocktail cu rozmarin și lămâie

---

### 2 porții

*Rozmarinul este foarte ușor de cultivat și nu are nevoie de mult spațiu. Avem o tufă mare lângă ușa din față. În timpul verii, prepar de două sau de trei ori mai mult concentrat de rozmarin cu lămâie și îl păstrez la frigider într-un borcan pentru a putea prepara mai repede acest tip de cocktail revigorant.*

1 cană de zeamă de lămâie stoarsă proaspăt  
1 crenguță de rozmarin proaspăt

1/8 linguriță de stevia (opțional)  
2 căni de apă minerală carbogazoasă

**Într-o crăticioară, puneți la fiert zeama de lămâie, rozmarinul și stevia, apoi reduceți focul și lăsați să fiarbă la foc mic 3 minute.**

**Turnați în alt vas și lăsați să se răcească 1 oră.**

**Strecurați amestecul.**

Turnați 1 cană de apă carbogazoasă în fiecare pahar. Apoi adăugați 6 linguri de concentrat de lămâie cu rozmarin în fiecare pahar și serviți.

## *Punci Sangria*

---

### **2 porții**

*Versiunea mea de punci clasic spaniol vă oferă același gust dulce, dar fără mahmureală. Serviți-l în serile fierbinți de vară împreună cu Burrito cu pui la castron (pagina 139) sau cu Guacamole cu cinci legume (pagina 186) și Tortilla din făină de manioc (pagina 97).*

½ măr, mărunțit

½ pară, mărunțită

1 cană de suc neîndulcit de merișoare și struguri

2 linguri de zeamă de lămâie stoarsă proaspăt

1 cană de apă minerală carbogazoasă

Combinați într-un borcan de sticlă mărul, para, sucul de merișoare și struguri, zeama de lămâie.

Acoperiți și agitați borcanul.

Lăsați să stea 1 oră sau peste noapte.

Agitați borcanul înainte de utilizare și împărțiți conținutul în două pahare.

Turnați în fiecare pahar ½ cană de apă carbogazoasă și amestecați.

## *Cocktail Agua Fresca*

---

### **4 porții**

*Aceasta este băutura mea preferată de weekend și în zilele fierbinți de vară din Texas. Este ușoară, dulce și revigorantă – dar reprezintă și o altă modalitate minunată de a utiliza menta proaspătă.*

3 căni de pepene verde sau alte fructe la alegere

1 ½ căni de apă minerală carbogazoasă

Zeama de la 1 lămâie

16 frunze de mentă

Cu ajutorul unui blender sau robot de bucătărie, pasați pepenele verde. Strecurați pulpa cu o sită fină, sau folosiți-l cu tot cu pulpă.

În cana voastră preferată pe timp de vară, amestecați piureul de pepene, apa carbogazoasă și zeama de lămâie. Turnați în pahare și ornați cu frunze de mentă.

EDITURA PARALELA 45

## Capitolul 6

---

### Supe și salate

Supele se numără printre mâncărurile mele preferate care vindecă intestinele și sprijină imunitatea. O cană de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70), servită dimineața sau seara, este liniștitoare, hrănitoare și, mai ales, ușor de preparat! În timpul iernii, mâncărurile preferate de noi pentru cină sunt Supa de morcovi condimentată (pagina 122) și Supa de legume coapte (pagina 124), iar eu mă străduiesc încontinuu să descopăr noi metode creative de a mă bucura de proprietățile vindecătoare ale supelor reconfortante. Am adaptat special pentru voi multitudinea de rețete specifice din întreaga lume – Supă mexicană de tortilla, Supă thailandeză cu perișoare și Supă-cremă de conopidă.

Iar în privința salatelor, am devenit și mai creativă, deoarece m-am bucurat de-a lungul vieții de gustul crocant și delicios al salatelor multicolore. De fapt, în copilărie, în fiecare seară serveam la masa din familie o salată, iar eu am continuat această tradiție și în familia mea. Îmi place să văd pe masă verdețuri, cum sunt spanacul, varza kale, rucola sau năsturel, care știu că ne vor oferi o porție de vitamina A, acid folic și vitamine din complexul B, benefice imunității.

Sunt atât de multe opțiuni și combinații de salate, încât mereu avem ceva nou de încercat. De exemplu, încercați să tăiați legumele în forme diferite sau folosiți un aparat de tăiat în spirale pentru a confecționa fâșii lungi de dovlecei zucchini sau morcovi.

## Supă de pui cu „tăiței”

### 2 porții

*Această supă clasică, modernizată și îmbunătățită, include ingrediente benefice pentru imunitate, cum sunt ghimbirul, turmericul și Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70). Dovleceii zucchini tăiați în spirale iau rolul tăițeiilor.*

1 lingură de ulei de avocado	1 ½ linguri de turmeric proaspăt răzuit
½ ceapă, tocată	1 cană de bucăți de carne de pui preparată sau resturi rămase de la Friptura de pui cu plante aromatice (pagina 135)
1 cățel de usturoi, tocat	1 dovlecel zucchini, tăiat în spirale sau julien
3 morcovi, tocați	
2 tulpini de țelină de frunze, tocate	
1 linguriță de ghimbir proaspăt răzuit	
4 căni de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)	

Într-o cratiță mare sau un ceaun olandez, încălziți uleiul, ceapa și usturoiul la foc mediu și lăsați la călit 1 minut. Adăugați morcovii, țelina și ghimbirul. Lăsați legumele la călit până se înmoaie.

Adăugați supă de oase și turmericul. Lăsați să dea în clocot, reduceți focul și lăsați să fiarbă încet 5 minute.

Adăugați carnea de pui și dovleceii zucchini și lăsați la fiert încă 3 minute până se înfierbântă. Împărțiți în două castroane și serviți.



## Supă de pui cu Tortilla

---

### 2 porții

*Această versiune este mai sănătoasă decât cea sud-vestică și clasică. Zeama de limetă conferă prospețime, bucățile de Tortilla din făină de manioc (pagina 97) oferă o textură crocantă, iar frunzele de coriandru adaugă un gust de citrice în supă.*

230 g carne de pui crescut în aer liber sau resturi rămase de la Friptura de pui cu plante aromatice (pagina 135)	4 morcovi, tocați
2 Tortilla din făină de manioc (pagina 97)	4 căni de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)
1 lingură de ulei de avocado	½ cană de frunze de coriandru, plus câteva pentru ornat
½ ceapă, tocată	Zeama de la ½ limetă
2 căței de usturoi, mărunțiți	1 avocado, feliat

Încălziți cuptorul la 200°C. Gătiți carnea de pui 18-20 minute sau până se pătrunde. Puneți-o deoparte. După ce s-a răcit destul, desfaceți-o în bucăți.

Tăiați tortilla din făină de manioc în triunghiuri sau fâșii. Așezați-le într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și puneți-le la cuptor 10-15 minute, până când s-au uscat ca niște chipsuri.

Într-o cratiță, încălziți uleiul de avocado, ceapa și usturoiul. Lăsați să se călească 2-3 minute. Adăugați morcovii și mai lăsați la călit încă 3 minute. Adăugați supa de oase și carnea de pui. Dați în clocot, reduceți apoi focul și lăsați să fiarbă încă 10 minute.

Adăugați în cratiță frunzele de coriandru, zeama de limetă și avocado și amestecați. Turnați cu polonicul în castroane și serviți împreună cu chipsurile de tortilla.

## Supă-cremă de dovlecei zucchini cu busuioc

---

### 2 porții

*Dovleceii zucchini au un conținut bogat în vitamina A, zinc, acid folic și alte vitamine B, care sunt esențiale pentru funcționarea optimă a tiroidei și a sistemului imunitar. Această rețetă are o consistență bogată și cremoasă. Puteți dubla sau tripla cantitățile din rețetă dacă doriți să serviți supa la începutul unei petreceri.*

1 lingură de ulei de avocado	¼ cană de frunze de busuioc
1 ceapă, tocată mărunt	1 cățel de usturoi, tocat
2 dovlecei zucchini, tocați	Sare fină de mare și piper negru proaspăt măcinat, după gust
2 căni de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)	¼ cană de ulei de măsline extravirgin

Într-o crăticioară, încălziți uleiul și ceapa la foc mediu. Când se înfierbântă, adăugați dovleceii zucchini și lăsați la călit până se înmoaie legumele. Puneți deoparte și lăsați la răcit 5 minute.

Puneți într-un robot de bucătărie dovleceii zucchini și ceapa, supa de oase, busuiocul, usturoiul, sarea și piperul. Mixați până când se combină toate. Adăugați uleiul de măsline și mixați iar până când se omogenizează.

Turnați din nou supa în cratiță și reîncălziți. Împărțiți supa în două castroane și serviți.

## Supă de morcovi condimentată

---

### 2 porții

*Această supă conține mult beta-caroten și vitamina A pentru o funcționare optimă a sistemului imunitar și a tiroidei, precum și turmeric, ghimbir și supă de oase pentru a preveni inflamația și a vindeca intestinale. În loc de morcovi se poate pune o cantitate egală de cartofi dulci, păstârnac, dovleac sau conopidă, sau o combinație din două sau trei legume. După supă, puteți servi pește la grătar și Sos salsa de mango și avocado (pagina 178).*

1 lingură de ulei de avocado  
6 morcovi, mărunțiți  
½ ceapă, tocată  
1 linguriță de ghimbir proaspăt răzuit  
1½ căni de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)  
1 linguriță de chimion măcinat  
½ linguriță de turmeric măcinat

½ linguriță de piper negru măcinat  
¼ linguriță de sare fină de mare  
1 cană de lapte de cocos integral  
(sau smântână de cocos pentru  
o consistență mai groasă)  
Zeama de la ¼ limetă  
½ cană de frunze tocate de coriandru,  
pentru garnisit

Într-o cratiță mare, combinați uleiul de avocado, morcovii, ceapa și ghimbirul și puneți la foc mediu. Căliți până se înmoaie.

Amestecați în compoziție supa de oase, chimionul, turmericul, piperul și sarea. Puneți supa la fiert, apoi reduceți focul și fierbeți încet 10 minute. Luați de pe foc și lăsați supa să se răcească.

Puneți la pasat supa într-un blender sau robot de bucătărie. Apoi răsturnați-o din nou în cratiță și amestecați în ea laptele de cocos și zeama de limetă. Încălziți la foc mic până când este fierbinte.

Împărțiți supa în două castroane și garnisiți cu frunze de coriandru tocate.

## Supă de dovleac cu salvie

---

### 2 porții

*Dovleacul plăcintar este una dintre legumele mele de iarnă preferate. Are un conținut bogat în beta-caroten și vitamina A, benefice pentru sistemul imunitar, și este foarte gustos. Rozmarinul și salvia oferă o savoare deosebită, iar usturoiul și feliile de bacon vor face ca invitații să mai ceară o porție. Când preparați legumele, adăugați în tavă una sau două jumătăți de măr fără semințe, pentru a îndulci puțin preparatul.*

½ dovleac plăcintar, curățat de coajă  
și tăiat bucăți  
½ ceapă, tocată  
1 cățel de usturoi întreg

3 frunze proaspete de salvie  
1 crenguță de rozmarin proaspăt  
2 felii de bacon bio fără nitrați, mărunțite

2 căni de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)

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

2 linguri de lapte de cocos integral

Încălziți cuptorul la 230°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Așezați pe ea dovleacul, ceapa, usturoiul, salvia și rozmarinul. Lăsați la cuptor 30 de minute sau până când dovleacul poate fi străpuns cu o furculiță.

Între timp, frigeți felile de bacon într-o crăticioară până devin crocante. Puneți-le la scurs pe o farfurie tapetată cu prosop de hârtie. Tăiați-le în bucăți mici. Păstrați grăsimea rezultată de la bacon pentru alte utilizări.

Luați legumele din cuptor și lăsați-le la răcit 10 minute. Puneți legumele, supa, sarea și piperul într-un robot de bucătărie și mixați. Turnați supa într-o crăticioară și încălziți-o până e fierbinte. Reduceți focul și amestecați în ea laptele de cocos. Împărțiți supa în două castroane și garnisiți cu bucățile de bacon.

## Supă de legume coapte

---

### 4 porții

*Legumele crucifere, cum sunt varza de Bruxelles și broccoli, sunt printre cele mai hrănitoare alimente de pe planetă. În această rețetă de supă, ele sunt găsite complet, astfel că persoanele cu disfuncții tiroidiene se pot bucura din plin de această supă. Usturoiul și hașmele conțin compuși bogăți în sulf, care ajută la formarea celui mai puternic detoxifiant din organism, glutatationul. Această supă este ideală pentru o cină pe timp de iarnă, urmată de o Salată de iarnă cu vinegretă din sirop de arțar (pagina 130).*

500 g de varză de Bruxelles, tăiată  
în jumătăți

500 g buchețele de broccoli, tăiate

2 linguri ulei de avocado

2 hașme, mărunțite

1 cățel de usturoi, tocat

3 căni de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)

¼ cană de lapte de cocos integral

½ linguriță de sare fină de mare

Piper negru măcinat proaspăt, după gust

Încălziți cuptorul la 220°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt. Aranjați pe ea varza de Bruxelles și buchețelele de broccoli într-un singur strat și stropiți-le cu 1 lingură de ulei de avocado. Coaceți 25-30 de minute și nu uitați să le întoarceți, până când legumele pot fi străpunse cu o furculiță.

În acest timp, puneți într-o tigaie 1 lingură de ulei, hașmele și usturoiul la foc mediu și căliți 2-3 minute.

Scoateți varza de Bruxelles și broccoli din cuptor și lăsați la răcit 5-10 minute. Păstrați ½ cană din fiecare legumă. Mixați într-un robot de bucătărie restul de legume, hașmele, usturoiul, supa de oase, laptele de cocos, sarea și piperul, până se combină toate. Turnați supa într-o cratiță și încălziți. Împărțiți-o apoi în patru castroane și garnisiți cu restul de varza de Bruxelles și buchețelele de broccoli coapte la cuptor.

## Supă-cremă de conopidă

---

### 4 porții

*Conopida face parte din familia cruciferelor și este bogată în substanțe nutritive. Feliile de bacon adaugă un gust de afumătură în această supă-cremă groasă. Fiind densă și bogată, va fi preferată în anotimpul rece.*

4 felii de bacon bio, fără nitrați	1 frunză de dafin
1 morcov, tăiat în bucăți	1 cană de lapte de cocos integral
1 tulpină de țelină apio, tăiată în bucăți	2 căni de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)
1 cățel de usturoi, mărunțit	½ linguriță sare fină de mare
½ căpățână de conopidă, tăiată în bucăți	½ cutie de 425 g de smântână de cocos

Într-un ceaun olandez, prăjiți la foc mediu feliile de bacon până devin crocante. Scurgeți-le pe prosop de hârtie și rupeți-le bucăți. Păstrați grăsimea rezultată de la bacon.

Adăugați în această grăsime morcovii, țelina și usturoiul. Căliți 3-5 minute, până se înmoaie. Adăugați conopida și căliți 5 minute. Adăugați frunza de dafin, laptele de cocos, supa de oase și sarea. Puneți la fiert, apoi reduceți focul și fierbeți încet 10 minute sau

până când conopida poate fi străpunsă cu o furculiță. Luați supa de pe foc și lăsați-o să se răcească puțin. Scoateți frunza de dafin.

Turnați jumătate din supă într-un robot de bucătărie și mixați. Puneți apoi din nou în oală cu restul de supă. Amestecați în ea smântâna de cocos și reîncălziți. Împărțiți supa în patru castroane și puneți deasupra bucățile de bacon.

## Supă thailandeză cu perișoare

---

### 4 porții

*Ghimbirul și sosul de pește conferă arome autentice acestui preparat popular, inspirat din bucătăria thailandeză, care se vinde pe stradă. Supa împreună cu legumele fac din acest fel de mâncare unul complet.*

#### Perișoarele

500 g carne bio de curcan, tocată  
2 linguri de sos de cocos Amino  
1 lingură de frunze tocate de coriandru  
½ lingură de ghimbir proaspăt ras  
1 linguriță de sos de pește  
2 cepe verzi, tocate

#### Supa

8 căni de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)  
3 morcovi, tăiați bucăți  
1 dovlecel zucchini, tăiat bucăți  
1 dovlecel galben, tăiat bucăți  
2 cepe verzi, tocate  
2 linguri de sos de cocos Amino  
1 lingură de ulei de susan prăjit  
1 lingură de ghimbir proaspăt ras  
½ linguriță de sos de pește  
Zeama de la 1 limetă  
¼ cană de frunze tocate de coriandru,  
pentru garnisit

**Pentru perișoare:** încălziți cuptorul la 190°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Într-un castron, combinați carnea de curcan, sosul de cocos, frunzele de coriandru, ghimbirul, sosul de pește și ceapa verde. Cu mâinile curate, amestecați și modelați perișoare de 2,5 cm. Așezați perișoarele pe tava pregătită în prealabil și coaceți-le 30 de minute.

Pentru supă: Puneți într-un ceaun olandez supa de oase, morcovii, dovlecelul zucchini, dovlecelul galben, ceapa verde, sosul de cocos, uleiul de susan prăjit, ghimbirul, sosul de pește și zeama de limetă. Puneți la fiert, apoi reduceți focul și fierbeți încet până se pătrund legumele. Adăugați în supă perișoarele făcute și fierbeți încet 1-2 minute. Împărțiți în patru castroane și garnisiți cu frunze tocate de coriandru.

## SALATE

### Salată de varză de Bruxelles și varză roșie

#### 4 porții

Faceți această salată colorată și crocantă în timpul iernii, când nu se găsesc salata verde și alte verdețuri proaspete. Puteți da varza pe o răzătoare de tip mandolină, pentru a face economie de timp. Aveți grijă să nu exagerați cu această salată dacă aveți disfuncții tiroidiene.

3 căni de varză de Bruxelles rasă	2 linguri de oțet din cidru de mere
1 cană de varză roșie rasă	1 lingură de sirop de arțar
1 măr, fără cotor și feliat	1 linguriță de muștar Dijon organic
¼ cană de merișoare uscate	1 lingură de ulei de avocado
2 linguri de ulei de măsline extravirgin	2 hașme, tăiate în felii subțiri, pentru garnisit

Într-un castron, combinați varza de Bruxelles și cea roșie, mărul și merișoarele.

Într-un alt castron, amestecați uleiul de măsline, oțetul, siropul de arțar și muștarul. Amestecați bine dressingul cu salata, în mod uniform.

Încălziți uleiul de avocado într-o tigaie la foc mediu. Adăugați hașmele și căliți până devin crocante, dar aveți grijă să nu le ardeți. Presărați hașmele peste salată.

## Salată de Lăsata-secului

---

### 4 porții

*Bunica mea a locuit în New Orleans exact pe strada unde trecea parada de carnaval cu ocazia Lăsatei-secului, iar familia noastră organiza câte o petrecere aproape în fiecare seară în acea perioadă. Salata de Lăsata-secului conține toate culorile acestei sărbători – purpuriu, verde și auriu. Această rețetă este o adaptare după rețeta bunicii de pe vremea aceea și conține varză de Bruxelles, varză roșie, conopidă și dovleac plăcintar, dar capătă un aspect deosebit prin caramelizarea în cuptor la o temperatură ridicată. Semințele aromate de rodie conferă puțină dulceață.*

#### Salata

4 căni de varză de Bruxelles, tăiată în jumătăți  
1/2 căpățână de varză roșie, tăiată în bucăți de 2,5 cm  
1/2 dovleac plăcintar, tăiat în bucăți de 2,5 cm  
1 căpățână de conopidă, tăiată în bucăți mai mari  
3 linguri de ulei de avocado  
Sare fină de mare, după gust  
Piper negru proaspăt măcinat, după gust  
1 cană de semințe de rodie

#### Dressingul

1/2 lingură de hrean pregătit  
1 cățel de usturoi, tocat  
1/2 hașmă, tocată  
1 linguriță de miere de albine  
1 linguriță de oțet din cidru de mere  
1 lingură de muștar Dijon  
1/4 cană de ulei de măsline extravirgin

**Încălziți cuptorul la 200°C. Tapetați două tăvi cu hârtie de copt.**

**Pentru salată:** Așezați varza de Bruxelles și cea roșie pe una dintre tăvile pregătite, iar dovleacul și conopida pe cealaltă tavă. Stropiți legumele cu uleiul de avocado și amestecați cu mâinile curate pentru uniformizare. Apoi aranjați legumele într-un singur strat. Asezonați cu sare și piper. Coaceți varza de Bruxelles și cea roșie 20 de minute, iar dovleacul și conopida, 40 de minute.

**Pentru dressing:** În timp ce legumele se coc, amestecați ingredientele pentru dressing. Într-un castron mare, combinați legumele coapte. Amestecați cu dressingul și presărați semințele de rodie. Serviți cât e caldă.



## Salată tropicală din Nicaragua

---

### 2 porții

*Când am servit primul prânz în timpul vacanței mele din Nicaragua, am comandat această salată. Verdețurile proaspete erau presărate deasupra cu fructe și legume multicolore – mango, căpșuni, castraveți și avocado – iar apoi stropite cu un dressing simplu alcătuit din ulei de măsline și oțet. Mi-a plăcut atât de mult, încât am comandat-o în fiecare zi în perioada vacanței, iar acum obișnuiesc să o prepar frecvent acasă.*

4-6 căni de verdețuri organice diverse	1 avocado, cubulețe
¼ sau ½ mango, fără coajă și ras	¼ linguriță de sare fină de mare
½ cană de căpșuni, în felii subțiri	2 linguri de ulei de măsline extravirgin
½ castravete, în felii subțiri	2 lingurițe de oțet din cidru de mere

**Într-un castron mare, combinați verdețurile, mango, căpșunile, castravetele și avocado.**

**Într-un castron mic, amestecați sarea, uleiul și oțetul.**

**Stropiți salata cu cantitatea dorită de dressing și serviți.**

### AVOCADO

Fructele de avocado conțin douăsprezece vitamine și treisprezece minerale esențiale. Conținutul de potasiu este de trei ori mai mare decât cel al unei banane și au multe fibre. De aceea, acesta a fost primul aliment cu care am hrănit-o pe Elle când a împlinit șase luni. Fructele de avocado organice din soiul Hass, cu aspect granulos, care provin din California, au un gust mai bun, conțin mai multe grăsimi mononesaturate bune pentru sănătate și mai puțină apă decât soiul din Florida, care au coaja netedă. Noi mâncăm două fructe de avocado pe zi. Pentru a grăbi coacerea, înveliți fructele într-o pungă de hârtie cafenie, timp de o zi sau două. De asemenea, fructele de avocado se pot congela întregi sau tăiate în jumătăți.

## Salată de iarnă cu vinegretă din sirop de arțar

---

### Rezultă 2 porții mari de salată sau 4 porții de salată pentru garnitură

Varza kale, rucola și năsturelul sunt verdețuri gustoase din familia cruciferelor, bogate în substanțe nutritive și vitamine care ajută sistemul imunitar. Sunt disponibile tot anul, deci puteți face această salată și în lunile friguroase.

#### Salata

- ½ ceapă roșie, tăiată julien
- ¼ cană de oțet din cidru de mere
- ½ linguriță de sare
- 1 măr, tăiat în felii subțiri
- 3 căni de varză kale
- 3 căni de rucola sau năsturel

#### Dressingul

- ½ cană de ulei de măsline extravirgin
- 4 linguri de oțet din cidru de mere
- 3 linguri de sirop de arțar
- ½ linguriță de sare fină de mare
- ¼ linguriță de piper negru proaspăt măcinat

Combinați ceapa, oțetul și sarea într-un recipient din sticlă. Lăsați să stea cel puțin 2 ore.

Când ceapa este gata, încălziți cuptorul la 200°C. Așezați feliile de măr într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și coaceți 20 de minute.

Între timp, amestecați ingredientele pentru dressing. Scoateți merele din cuptor. Într-un castron mare, amestecați împreună merele, varza kale, rucola și ceapa roșie. Stropiți salata cu dressingul și amestecați pentru omogenizare.

## Salată de pui și caise

---

### 2 porții

Caisele din această salată adaugă culoare și un gust înviorător. De asemenea, caisele sunt bogate în beta-caroten și reprezintă o sursă excelentă de cobalt, cupru și fier – substanțe nutritive importante în menținerea sănătății intestinului.

- 1 tulpină de țelină apio, tocată
- ½ cană de caise uscate, tăiate

- ¼ ceapă roșie, tocată fin
- 1 cană de carne de pui preparată și făcută bucăți sau resturi rămase de

la Friptura de pui cu plante aromatice  
(pagina 135)  
2 linguri de Sos Aioli (pagina 170)

½ lingură de muștar Dijon  
¼ linguriță de piper negru proaspăt  
măcinat

Combinați toate ingredientele într-un castron și amestecați. Serviți cu salată verde sau cu Biscuiți crocanți cu rozmarin (pagina 188).

## Salată de varză picantă

---

### 4 porții

*Fiind din partea de Sud, nu am putut să scriu o carte de bucate fără o rețetă de salată de varză. Această salată se combină perfect cu Hamburgerii delicioși (pagina 143), Friptura de porc înăbușită (pagina 149) sau cu pește la grătar. Dacă aveți invitați la un grătar, dublați sau triplați cantitățile din rețetă.*

2 căni de varză roșie tocată	2 căței de usturoi, tocați
2 căni de varză verde tocată	½ linguriță de sare fină de mare
2 căni de morcovi tocați	½ linguriță de muștar Dijon
¼ cană de ulei de măsline extravirgin	½ linguriță de semințe de țelină
3 linguri de oțet din cidru de mere	½ linguriță de piper negru proaspăt măcinat
1 lingură de miere de albine	

Într-un castron, amestecați varza și morcovii.

Într-un castron separat, amestecați uleiul de măsline, oțetul, mierea, usturoiul, sarea, muștarul, semințele de țelină și piperul.

Turnați dressingul peste amestecul de legume până se omogenizează.

Depozitați la frigider până este gata de servit sau timp de 3-4 zile.

## Salată de „cartofi” cu verdețuri

---

### 2 porții

Rădăcinoasele albe și fierte în aburi din această salată joacă rolul tradiționalilor cartofi albi. Un pumn de frunze verzi proaspete adaugă un gust aromat și înviorător. Serviți ca garnitură împreună cu Hamburgeri delicioși (pagina 143), Fleică de vită asiatică (pagina 142) sau Coaste de porc înăbușite (pagina 150).

500 g rădăcinoase diverse cu pulpă albă (cum sunt napul suedez, păstârnacul, cartofii dulci albi), descojite și tăiate în bucăți mici

3 linguri de oțet din cidru de mere

3 linguri ulei de măsline extravirgin

½ cană de frunze verzi proaspete tocate (pătrunjel, mărar, ceșoară)

1 hașmă, mărunțită

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

Pregătiți coșul și oala de fiert în aburi. Adăugați 5 cm de apă. Așezați rădăcinoasele în coș. Acoperiți, dați drumul la foc maxim și lăsați să fiarbă în aburi până se înmoaie, dar fără să-și piardă forma, ci până se pot străpunge cu furculița. Verificați dacă este suficientă apă în oală în timpul fierberii.

În acest timp, într-un castron mare, amestecați împreună oțetul, uleiul de măsline, frunzele verzi și hașma. Adăugați rădăcinoasele fierte în castronul cu dressing și amestecați ușor. Adăugați sarea și piperul. Țineți la frigider 1 oră sau peste noapte. Amestecați din nou înainte de servire.

## Salată de castraveți cu alge

---

### 4 porții

Fie că sunt brune sau verzi, algele wakame reprezintă o sursă bogată de iod, care este un element esențial pentru producerea hormonului tiroidian. Mulți dintre noi avem lipsă de iod, care, după cum am scris și în cartea Sănătatea tiroidei\*, este o cauză principală a epidemiei de boală tiroidiană cu care se confruntă americanii.

---

\* Idem pagina 3.

### **Salata**

20 g alge wakame uscate, tăiate în bucăți de 2,5 cm

2 castraveți, fără coajă și semințe, cubulețe

### **Dressingul**

2 linguri de oțet din cidru de mere

1 ½ lingură de sos de cocos Amino

1 lingură de ulei de măsline extravirgin

Zeama de la ½ lămâie mică

1 bucată de 1 cm de ghimbir proaspăt, descojit și ras

Un praf de sare fină de mare

Într-un castron, înmuiați algele wakame în apă caldă 5-10 minute. Strecurați și combinați algele cu castraveții într-un castron.

Într-un alt castron, amestecați oțetul, sosul de cocos Amino, uleiul de măsline, zeama de lămâie, ghimbirul și sarea. Turnați peste salată 2 linguri din acest dressing. Gustați și, dacă doriți, mai puteți adăuga.

## Capitolul 7

---

# Feluri de mâncare principale

Acest capitol cuprinde rețete cu feluri de mâncare principale, ușor de pregătit și pentru toate gusturile, cum sunt Hamburgerii delicioși, Friptura de porc înăbușită, care ți se topește în gură, Chili cu carne slabă de bizon, Mușchiul de vită cu amprentă asiatică, Plăcinta reconfortantă cu carne de curcan, Friptura de pui cu plante aromatice, Peștele halibut cu lămâie și capere. De asemenea, aici veți găsi secrete de bucătărie pentru a face gătitul mult mai ușor (de exemplu, oala Instant Pot!). Iar cel mai bun lucru este că toate sunt pline cu substanțe nutritive pentru îmbunătățirea sănătății și combaterea autoimunității. Așa că vă poftesc la masă!

Când preparați aceste mâncăruri uimitoare, pentru a beneficia la maximum de pe urma lor, nu uitați să alegeți carne provenită de la animale crescute cu iarbă, pășunate, și fructe de mare din sălbăticie, fără OMG, hormoni și antibiotice, așa cum sunt carnea și peștele din crescătoriile convenționale.

## Friptură de pui cu plante aromatice

---

### 6 porții

Această rețetă este o variantă a fripturii de pui pe care mama o făcea în copilăria mea. Mă bucur că pot să transmit mai departe tradiția fiicei mele. Fac friptură de pui cel puțin o dată pe săptămână și astfel familia mea se poate bucura de această mâncare mai multe zile. Dacă nu aveți toate plantele aromatice, puteți înlocui cu ce aveți la îndemână. Întotdeauna rămân multe resturi pentru a le putea adăuga în salate, supe și alte feluri de mâncare. Nu uitați să puneți deoparte oasele pentru a prepara Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70).

1 pui bio întreg de 1,5-2 kg, crescut în aer liber, curățat de măruntaie	¼ linguriță de sare fină de mare
1 lingură de ulei de avocado	½ linguriță de semințe de țelină
1 lingură de cimbru proaspăt	1 ceapă, tocată
1 lingură de rozmarin proaspăt	2 căței de usturoi
1 linguriță usturoi granulat	1 lămâie mică, feliată
½ linguriță de piper negru proaspăt măcinat	½ cană de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)

Ștergeți puiul până este uscat și așezați-l într-un vas încăpător. Frecați puiul peste tot cu uleiul de avocado. Într-un castron, combinați cimbrul, rozmarinul, usturoiul granulat, piperul, sarea și semințele de țelină. Frecați peste tot puiul cu amestecul de condimente. Împănați puiul cu ceapa, usturoiul și feliile de lămâie.

Pentru a prepara în oala Instant Pot: Puneți puiul și turnați supa de oase în oală. Fixați capacul, setați la poziția pentru carne „Meat“, iar durata de preparare la 30 de minute. Apăsați pe „Start“. După ce se termină durata de preparare, lăsați oala Instant Pot să elimine presiunea. Acest lucru poate dura cam 15-20 de minute. Scoateți puiul din oala Instant Pot și puneți-l pe un platou. Lăsați puiul să stea la temperatura camerei 10 minute înainte de a scoate carnea de pe oase.

Pentru a prepara puiul în cuptor: Încălziți cuptorul la 220°C. Coaceți puiul în cuptor 1 oră sau până când termometrul de carne introdus în partea cea mai cărnosă indică o temperatură de 75°C. Lăsați puiul la temperatura camerei 10 minute înainte de a scoate carnea de pe oase.

## *Pui la cuptor cu cartofi dulci și sos de lămâie cu rozmarin*

---

### **4 porții**

*Acest fel de mâncare complex este simplu de preparat. Pieptul de pui, cartofii dulci tăiați bucăți, ceapa și feliile de lămâie se așază într-un stat într-o tavă de copt, iar deasupra se toarnă un sos vinegretă cu lămâie și rozmarin. În timp ce puiul se face la cuptor, pregătiți Salata de iarnă cu vinegretă din sirop de arțar (pagina 130).*

4 fileuri de pui bio, crescut în aer liber, fără oase și piele	1/3 de cană de ulei de avocado
2 cartofi dulci, tăiați în cubulețe de 2,5 cm	2 căței de usturoi, mărunțiți
1/2 ceapă roșie, tăiată julien	1 lingură de rozmarin proaspăt
1 lămâie mare, tăiată în felii subțiri	1/8 linguriță sare fină de mare
Zeama de la 1 lămâie mare	1/8 linguriță piper negru proaspăt măcinat

Încălziți cuptorul la 200°C. Așezați fileurile de pui într-o tavă de copt suficient de mare pentru a fi unul lângă altul. Puneți deasupra lor cartofii dulci, ceapa și feliile de lămâie.

Într-un castron, amestecați zeama de lămâie, uleiul de avocado, usturoiul, rozmarinul, sarea și piperul. Turnați amestecul peste carnea de pui și legume.

Coaceți 1 oră sau până când carnea de pui și cartofii s-au pătruns (vedeți la pagina 63 care este temperatură internă adecvată pentru carnea de pui).

## *Rulouri din piept de pui cu bacon și pesto*

---

### **4 porții**

*Fileurile de pui sunt umplute cu sos pesto și împachetate în bacon. Când sunt gata, se taie felii. Serviți împreună cu Broccolini cu usturoi și lămâie (pagina 166) sau folosiți grăsimea rămasă în tigaie de la bacon pentru a prepara Verdețuri călite cu bacon (pagina 166).*



4 fileuri de pui bio, crescut în aer liber, fără oase și piele, care se bat până ajung la o grosime de 6 mm

8 felii de bacon fără nitrați, provenit de la animale pășunate

½ cană de Sos pesto din spanac și varză kale (pagina 169)

1 lingură de ulei de avocado

Încălziți cuptorul la 200°C. Așezați fileurile de pui pe suprafața de lucru. Puneți de-a lungul fiecărui piept câte 2 felii de bacon. Întoarceți bucățile de piept și întindeți pe ele 1-2 linguri de pesto. Rulați strâns fileurile de pui cu feliile de bacon la exterior.

Într-o tigaie de fontă, încălziți uleiul de avocado la foc mediu. Adăugați fileurile de pui și lăsați-le să se frigă până se rumenesc peste tot. Puneți tigaia în cuptor 10 minute sau până când temperatura internă a cărnii de pui ajunge la 75°C.

Lăsați rulourile să se răcească 5 minute, înainte de a le felia.

## Nuggets de pui

---

### 4 porții

*Atât copiii, cât și adulții vor fi înnebuniți după aceste șnițele de pui crocante. Nu recomand să mâncați frecvent prăjeli, dar vă puteți desfăta fără grijă cu astfel de mâncăruri de câteva ori pe an. Urmați aceste sfaturi pentru a avea garanția că puiul este prăjit așa cum trebuie: Lăsați uleiul în care prăjiți să se înfierbânte. Prăjiți bucățile de pui imediat după ce le-ați dat de două ori prin laptele de cocos și amestecul de făină, altfel stratul crocant de deasupra se va muia. Același lucru se va întâmpla și cu bucățile de carne dacă puneți prea multe deodată în tigaie și temperatura uleiului scade. Serviți împreună cu Cartofi dulci prăjiți la cuptor (pagina 160) și Salată de varză picantă (pagina 131). Puteți să înmuiați șnițelele în Ketchup (pagina 171) sau în Dressing stil Ranch (pagina 175).*

1 cană de făină de manioc

2 lingurițe de ceapă granulat

2 lingurițe usturoi granulat

1 linguriță piper negru proaspăt măcinat

¼ linguriță de sare fină de mare

1 cană de lapte de cocos integral

¼ cană de ulei de avocado sau de cocos, pentru prăjit

500 g piept de pui bio, crescut în aer liber, fără oase și piele, tăiat în bucăți de 2,5 cm

Într-un castron, amestecați făina de manioc, ceapa și usturoiul granulat, piperul și sarea. Turnați laptele de cocos într-un castron separat. Puneți uleiul într-o tigaie adâncă și încălziți la foc mediu. Pentru a verifica dacă uleiul este fierbinte, înmuiați în ulei capătul unei linguri de lemn și, dacă acesta sfârâie, înseamnă că este încins.

Treceți fiecare bucată de pui prin laptele de cocos și apoi prin amestecul de făină. Pregătiți două bucăți.

Puneți cu grijă bucățile în tigaie în uleiul fierbinte. Prăjiți 3-4 minute pe fiecare parte, până când șnițelele devin crocante. Așezați-le la scurs pe o tavă tapetată cu prosop de hârtie și serviți cât sunt calde.

## *Pad Thai cu carne de pui*

---

### **4 porții**

*Mâncărurile thailandeze, vietnameze și chinezești se numără printre preferatele mele. Din fericire, putem să ne bucurăm încă de acest tip de mâncare stir-fry thailandez dacă folosim sos de cocos Amino, lapte de cocos și „tăiței” din cartofi dulci și morcovi. În loc de carne de pui, puteți încerca să folosiți creveți, carne de vită sau porc.*

1 lingură ulei de avocado	¼ cană de Sos de „arahide” (pagina 173)
½ ceapă roșie, tocată	½ cană de sos de cocos Amino
1 cățel de usturoi, mărunțit	1 cană de varză roșie tăiată felii subțiri
1 cartof dulce, tăiat în spirale sau julien	¼ cană de frunze tocate de coriandru, pentru garnisit
2 morcovi, tăiați în spirale sau julien	2 cepe verzi, tăiate felii subțiri, pentru garnisit
500 g piept de pui bio, crescut în aer liber, fără oase și piele, tăiat în bucăți de 2,5 cm	1 limetă, tăiată în sferturi

Într-o tigaie, căliți ceapa și usturoiul în ulei de avocado, la foc mediu, până devin sticloase. Adăugați cartofii dulci și morcovii și căliți până devin moi, aproximativ 5 minute. Răsturnați legumele pe o farfurie.

În aceeași tigaie, puneți carnea de pui și gătiți-o, amestecând frecvent, până se pătrunde, cam 5-8 minute.

În timp ce se face carnea de pui, amestecați într-un castron Sosul de „arahide“ și sosul de cocos Amino. Adăugați în tigaie acest sos și legumele pregătite. Adăugați varza și lăsați pe foc, amestecând frecvent, 2 minute, până când varza se înmoaie, dar rămâne crocantă. Împărțiți mâncarea în patru farfurii. Garnisiți cu frunze de coriandru, ceapa verde și sferturile de limetă.

## Burrito cu pui la castron

---

### 4 porții

*A devenit o pasiune pentru mine să descopăr modalități creative de a prepara feluri de mâncare mexicane delicioase și adecvate pentru autoimunitate. Când am pus pentru prima dată pe masă acest fel de mâncare pentru părinții soțului meu, soacra mea mi-a cerut rețeta. Un adevărat compliment! Frunzele de coriandru, zeama de limetă și chimionul adaugă arome proaspete mexicane alături de Orezul din conopidă (pagina 67).*

2 linguri de ulei de avocado	2 lingurițe de chimion măcinat
2 căței de usturoi, mărunțiți	¼ linguriță de sare fină de mare
4 căni de Orez din conopidă (pagina 67)	2 dovlecei zucchini, tăiați în bucăți de 2,5 cm
1 cană de frunze de coriandru	2 căni de ciuperci feliate
Zeama de la 1 limetă	1 ceapă, tocată julien
500 g piept de pui bio, crescut în aer liber, fără oase și piele, tăiat în bucăți de 2,5 cm	1 cană de Guacamole cu cinci legume (pagina 186)

Într-o tigaie, puneți 1 lingură de ulei de avocado și usturoiul. Căliți la foc mediu până când usturoiul emană aroma (nu durează mult!), dar aveți grijă să nu se ardă. Adăugați orezul din conopidă și căliți timp de 5 minute, până se înmoaie. Amestecați în compoziție frunzele de coriandru și zeama de limetă și puneți totul într-un castron.

Presărați carnea de pui cu chimion și sare. În aceeași tigaie, puneți 1 lingură de ulei de avocado. Când s-a încins, adăugați carnea de pui. Căliți timp de 5-7 minute, până se pătrunde. Transferați carnea pe o farfurie.

Puneți în tigaie dovleceii zucchini, ciupercile și ceapa și lăsați pe foc 4-6 minute, până se înmoaie. Asezonați cu sare și piper. Împărțiți orezul din conopidă și

legumele în patru castroane. Puneți deasupra carnea de pui preparată și serviți alături de guacamole.

## Plăcintă cu carne de curcan

### 4 porții

*Acesta este un alt fel de mâncare clasic, consistent și plăcut, de care ne putem bucura din nou datorită făinii de manioc și de cocos. Se combină cu puțină gelatină pentru ca aluatul de deasupra să se întărească. Dacă preferați, în locul cărnii de curcan puteți folosi carne tocată de pui, miel sau vită, ori un amestec de cărnuri.*

#### Umplutura

- 2 felii de bacon bio, fără nitrați, tăiată bucăți
- 500 g carne de curcan bio, tocată
- 1/2 ceapă, tocată
- 1 praz, tocat
- 3 căței de usturoi, răzuiți sau mărunțiți
- 1 cană de ciuperci (orice fel), feliate
- 3 căni de dovleac plăcintar, tăiat cubulețe
- 4 căni de frunze de varză kale preambalată, ruptă în bucățele
- 1/2 linguriță de sare fină de mare
- 1/2 linguriță de piper negru proaspăt măcinat
- 3 căni de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)

#### Aluatul

- 3/4 cană de făină de manioc
- 1/4 cană de făină de cocos
- 1 măsură de Myers Way Gelatin (sau o gelatină similară)
- 1/4 linguriță de praf de copt
- 1/4 linguriță de bitartrat de potasiu
- 1/4 linguriță de sare fină de mare
- 1 lingură de ulei de cocos
- 1 cană de apă filtrată

Încălziți cuptorul la 190°C. Frigeți feliile de bacon într-o tigaie largă, la foc mediu. După ce și-a lăsat grăsimea, adăugați carnea de curcan și căliți, amestecând frecvent, până se pătrunde. Folosiți o lingură cu fante și scoateți feliile de bacon și carnea de curcan într-un castron, lăsând grăsimea de la bacon în tigaie.

Adăugați ceapa, prazul și usturoiul în tigaie și căliți timp de 5 minute, până se înmoaie. Adăugați și amestecați în compoziție ciupercile, dovleacul, varza kale, sarea și piperul și lăsați pe foc 5 minute, până se moaie legumele. Adăugați supa de oase, carnea de curcan și costița și amestecați bine. Dați în clocot, apoi reduceți focul și lăsați să fiarbă încet 10 minute.

În acest timp, pregătiți aluatul. În bolul unui mixer, amestecați făina de manioc și făina de cocos, gelatina, praful de copt, bitartratul de potasiu și sarea de mare. Adăugați uleiul de cocos, apoi fixați mixerul la viteză mica și adăugați treptat apa. Mixați până când aluatul se leagă și este bine amestecat. Turnați compoziția alcătuită din carnea de curcan și legume într-o tavă de copt de 22 x 33 cm. Cu ajutorul unei linguri, acoperiți compoziția cu grămezi de aluat. Coaceți 50 de minute. Lăsați să se răcească 5 minute înainte de servire.

## *Friptură din Mississippi*

---

### **6 porții**

*La începutul anilor 2000, o femeie din Mississippi a pus într-o oală cu gătire lentă o ceafă de vită, un plic cu praf de dressing Ranch, un plic cu praf de gravy mix și o bucată de unt. Când carnea a fost gata, era gustoasă și fragedă ca Friptura de porc înăbușită (pagina 149). De atunci, această rețetă a ajuns să fie cunoscută sub numele de Friptură din Mississippi și a devenit renumită printre bucătarii de pe internet. Versiunea mea folosește plante aromatice și condimente uscate în locul celor procesate, plus rădăcinoase, pentru a oferi o masă completă.*

1 kg de ceafă de vită 100% crescută  
cu iarbă, pășunată

½ cană de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)

½ lingură de pătrunjel uscat

½ lingură de usturoi granulat

½ lingură de ceapă granulată

½ linguriță de sare fină de mare

¼ linguriță de piper negru proaspăt  
măcinat

1 ceapă, tăiată în bucăți de 2,5 cm

6 morcovi, tăiați în bucăți de 2,5 cm

2 napi suedezi sau napi turcești, tăiați  
în bucăți de 2,5 cm

Pentru preparare în oala Instant Pot: Puneți în oală ceafa de vită, supa de oase, condimentele și ceapa. Setați pe poziția pentru fierbere sub presiune, „Pressure Cook“, iar cronometrul, la o durată de 50 de minute. Când timpul a expirat, eliberați rapid presiunea. Deschideți oala Instant Pot și adăugați morcovii și napii. Închideți capacul și setați din nou pe poziția pentru fierbere sub presiune, iar durată, la 10 minute. Eliberați rapid presiunea. Transferați carnea și legumele pe un platou. Lăsați-le să stea 5 minute, apoi feliați carnea și serviți alături de legume.

Pentru preparare în oala cu gătire lentă: Puneți toate ingredientele în oală și lăsați să fiarbă timp de 6-8 ore, după ce ați fixat la poziția de temperatură ridicată.

## Fleică de vită asiatică

---

### 4 porții

*Aceasta este rețeta mea preferată din întreaga carte de bucate, din două motive: este cu adevărat cea mai bună friptură de vită din lume. Xavier și cu mine am cerut să se folosească această marinată pentru mușchiul de vită pe care l-am servit la nunta noastră. Fleica de vită merge cu orice fel de marinată, dar mai ales cu aceea care conține ingrediente din sud-estul Asiei. După marinare, prăjirea nu durează decât câteva minute și e gata imediat de pus în farfurii. Această friptură poate fi servită cu nenumărate alte feluri: la cină, împreună cu Varză chinezească Bok Choy la grătar (pagina 167), la prânz, împreună cu Salată de castraveți cu alge (pagina 132), sau pe un pat de verdețuri bio.*

½ cană de sos de cocos Amino

½ cană de ulei de susan prăjit

2 linguri de miere de albine

2 căței de usturoi, mărunțiți

2 linguri de sos de pește

1 lingură de ghimbir proaspăt răzuit

500 g de fleică de vită provenit de la animale 100% hrănite cu iarbă, pășunate

1 lingură de ulei de avocado

1 mănunchi de ceapă verde, tăiată oblic, pentru garnisit

Într-o tavă de copt, amestecați sosul de cocos Amino, uleiul de susan, mierea, usturoiul, sosul de pește și ghimbirul. Puneți fleica de vită în această marinată și lăsați-o la frigider timp de 1 oră, întorcând carnea foarte des, sau o puteți lăsa la marinat peste noapte.

Într-o tigaie largă sau o tigaie grill, încălziți uleiul de avocado la foc mediu. Puneți în ea fleica de vită și frigeți-o timp de 4 minute pe fiecare parte (sau cât de mult doriți să fie făcută). Puneți fleica pe o planșetă din lemn și lăsați-o să stea timp de 5 minute înainte de a o felia. Garnisiți cu ceapă verde.

## Hamburgeri delicioși

---

### 4 porții

*Tatăl meu a fost un bucătar extraordinar. Era cunoscut îndeosebi pentru hamburgerii delicioși pe care îi prepara. Această rețetă este o adaptare după rețeta lui. Puteți frige hamburgerii într-o tigaie grill, dar și pe un grătar în aer liber (așa cum făcea tata). Puteți dubla sau tripla cantitățile din rețetă dacă aveți invitați la un grătar și îi puteți servi alături de Salată de varză picantă (pagina 131), Chipsuri din rădăcinoase (pagina 182) sau cu oricare dintre garniturile enumerate mai jos.*

500 g de carne tocată de vită 100% crescută cu iarbă, pășunată  
1 lingură de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)  
1 lingură de usturoi granulat  
1 lingură de ceapă granulată  
1 linguriță de cimbru uscat  
1 linguriță de piper negru proaspăt măcinat  
½ linguriță sare fină de mare

#### Opțiuni pentru garnituri

Guacamole cu cinci legume (pagina 186)  
„Humus” din nap suedez (pagina 184)  
Ananas la grătar  
Ceapă caramelizată (pagina 71)  
Ketchup (pagina 171)  
Muștar (făcut cu oțet din cidru de mere)

Puneți într-un castron toate ingredientele pentru hamburgeri. Cu mâinile curate, amestecați bine compoziția. Modelați patru bucăți.

Încălziți tigaia sau grătarul la temperatură mare. Frigeți hamburgerii 4-6 minute pe o parte. Întoarceți-i și mai frigeți aproximativ 5 minute pe partea cealaltă, sau după preferință. Serviți cu garnitura aleasă.

## Chifteluțe

---

### 4 porții

*Busuiocul, cimbrul și sarea de mare din această rețetă transformă chifteluțele într-o mâncare care vă lasă gura apă. Le puteți servi alături de Tăiței din zucchini cu pesto din spanac și varză kale (pagina 160) sau cu spaghete.*

1 ceapă galbenă mică, tocată	2 lingurițe de sare fină de mare
½ cană de frunze de busuioc proaspăt	500 g de carne tocată de vită 100% hrănită cu iarbă, pășunată
1 cană de dovlecei zucchini răzuiți	
2 lingurițe de cimbru uscat	

Încălziți cuptorul la 190°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Puneți ceapa, busuiocul, dovleceii zucchini, cimbrul și sarea într-un robot de bucătărie sau blender. Mixați până când sunt mărunțite.

Turnați compoziția în carnea tocată. Cu mâinile curate, amestecați bine până se omogenizează. Modelați chifteluțe de aceeași mărime, folosind aproximativ 1-2 linguri de carne pentru fiecare. Așezați chifteluțele în tavă, la distanță de aproximativ 3 cm una de alta.

Coaceți timp de 25 de minute, sau până când sunt pătrunse. Când sunt gata, le puteți scoate din cuptor și servi.

## Chili cu carne de bizon

---

### 4 porții

*Carnea de bizon este gustoasă, bogată în proteine și are un conținut total de grăsimi și colesterol mai scăzut decât carnea de vită, pui, curcan și porc. În supermarket se găsește carne tocată de bizon bio. Sau puteți găsi online. Dacă nu găsiți o sursă de încredere, puteți înlocui cu carne tocată de vită.*

8 morcovi, descojiți și tocați	1 ceapă, tocată
8 tulpini de țelină apio, tocate	2 căței de usturoi, mărunțiți



1 sfeclă, descojită și tocată	1 linguriță de sare fină de mare
500 g de carne tocată de bizon 100% crescut cu iarbă, pășunat	3 căni de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)
1 lingură de oregano proaspăt	1 mănunchi de frunze de coriandru, tocate, pentru garnisit
1 linguriță de chimion măcinat	1 avocado, feliat

Pentru a prepara în oala tip Instant Pot: Setati oala pe poziția de fierbere înăbușită „Saute“. Când s-a încălzit, adăugați morcovii, țelina, ceapa, usturoiul și sfecla și lăsați 5 minute. Adăugați carnea de bizon, oregano, chimionul și sarea, desfăcând carnea cu o lingură de lemn. În momentul când carnea nu mai este crudă, adăugați supa și închideți oala Instant Pot. Apăsati pentru anulare pe „Cancel“, schimbați setarea pe poziția pentru tocană sau chili „Stew/Chili“ și fixați cronometrul la o durată de 30 de minute. După ce a expirat timpul, eliberați rapid presiunea. Împărțiți mâncarea în patru castroane și garnisiți cu frunze de coriandru și avocado.

Pentru a prepara pe aragaz: într-un ceaun olandez sau o oală încăpătoare, puneți morcovii, țelina, ceapa, usturoiul și sfecla și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 5 minute. Adăugați carnea de bizon, oregano, chimionul și sarea, desfăcând carnea cu o lingură de lemn. În momentul când carnea nu mai este crudă, adăugați supa. Lăsați să dea în clocot, apoi reduceți focul și fierbeți la foc mic timp de 30 de minute, timp în care se vor dezvolta aromele. Împărțiți mâncarea în patru castroane și garnisiți cu frunze de coriandru și avocado.

## *Cotlete de miel cu sos de cireșe*

---

### **2 porții**

*În această rețetă, cotletele de miel sunt fripte la cuptor (pot fi făcute și la grătar afară) și apoi sunt unse cu un sos de cireșe dulce-acrișor. Serviți-le alături de o Salată de varză de Bruxelles și varză roșie (pagina 127) sau cu Broccoli cu usturoi și lămâie (pagina 166). O parte din sos îl păstrez într-un castron și-l pun pe masă pentru a înmuia carnea în el. Dacă rămâne sos, păstrați-l în frigider pentru a unge cotletele de porc sau carnea de pui înainte de a le pune la grătar.*

### Sosul

- 1 cană de cireșe
- ¾ cană de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)
- 2 lingurițe de oțet din cidru de mere
- 2 lingurițe de miere de albine
- 1 lingură de amidon de tapioca

### Carnea de miel

- 4 cotlete de miel de 1 cm grosime, 100% crescut cu iarbă, pășunat
- 2 linguri de ulei de avocado
- 2 linguri de frunze proaspete de rozmarin
- 1 linguriță de usturoi mărunțit
- ½ linguriță de sare fină de mare
- ½ linguriță de piper negru proaspăt măcinat

Pentru a prepara sosul: Într-o crăticioară cu coadă, puneți la foc mediu cireșele, ½ cană de supă de oase, oțetul și mierea. Dați în clocot, apoi reduceți focul și lăsați să fiarbă la foc mic timp de 8 minute, amestecând din când în când. Într-un castron, puneți ¼ cană de supă de oase și amidonul de tapioca. Amestecați bine. Apoi turnați compoziția în crăticioară și amestecați până când se îngroașă sosul.

Pentru a prepara cotletele de miel: Încingeți cuptorul. Ungeți cotletele cu uleiul de avocado. Amestecați condimentele și tamponați cu ele cotletele uniform. Așezați cotletele într-o tavă de copt și lăsați să se frigă 5-6 minute pe fiecare parte. Scoateți friptura pe o farfurie și lăsați-o să stea 5 minute. Turnați deasupra sosul de cireșe și serviți.

## Pizza cu pesto

---

### 2 porții

*Cui nu-i place pizza? O să vă placă această rețetă! Blatul de pizza este subțire și crocant. Pentru topping, folosiți doar puține legume feliate fin împreună cu pesto sau Sosul fără tomate No-Mato (pagina 170).*

### Aluatul

- ⅔ cană de făină de arorut
- ¼ cană de făină de manioc
- 2 linguri de făină din alune tigrate
- 1 linguriță de bitartrat de potasiu
- ½ linguriță de bicarbonat de sodiu
- ½ linguriță de sare fină de mare
- 2 linguri de ulei de măsline extravirgin
- ½ cană de apă filtrată caldă

### Toppingul

½ cană de Sos pesto din spanac și varză kale (pagina 169)

Sugestii pentru topping: rucola, măslină feliate, dovlecei zucchini feliați, dovleac plăcintar feliat, spanac, busuioc proaspăt

Încălziți cuptorul la 220°C. Într-un castron, amestecați făina de arorut, făina de manioc, făina din bulbi alune tigrate, bitartratul de potasiu, bicarbonatul de sodiu și sarea. Turnați uleiul de măsline. Adăugați treptat în castron apa caldă și, cu mâinile curate, frământați până când se formează o minge de aluat.

Așezați aluatul într-o tavă sau pe o piatră de copt pizza. Întindeți aluatul până când ajunge la grosimea de 0,5 cm. Coaceți timp de 8 minute sau până se rumenește. Scoateți foaia din cuptor și puneți deasupra sosul pesto și orice alt topping doriți. Puneți din nou pizza în cuptor. Lăsați la copt 2-3 minute, având grijă să nu se ardă toppingul.

Scoateți pizza din cuptor și lăsați-o să stea câteva minute înainte de a o porționa.

## Piccata de halibut

---

### 4 porții

*Pentru această rețetă se folosește pește halibut, dar se poate înlocui și cu file de cod sau alt pește. Sosul se face rapid la tigaie, din puțină supă, capere și zeamă de lămâie. Acest fel de mâncare italian se poate servi alături de Broccoli cu usturoi și lămâie (pagina 166) sau de o salată de verdețuri cu Dressingul italian al lui Betty (pagina 175).*

1 lingură de ulei de avocado  
¼ cană de făină de manioc  
4 fileuri de pește halibut sălbatic de 100-200 g  
2 căței de usturoi, tocați  
1 ½ cană de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70), împărțită

½ cană de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă  
1 lingură de făină de arorut  
1 lingură cu vârf de capere, spălate și scurse  
Pătrunjel tocat pentru garnisit

Într-o tigaie, încălziți la foc mediu uleiul de avocado.

Puneți făina de manioc într-un castron și dați ușor prin făină fileurile de halibut pe ambele părți. Puneți peștele în tigaie și frigeți-l 6 minute. Întoarceți peștele și mai frigeți încă 6 minute. Scoateți peștele pe o farfurie.

În aceeași tigaie, puneți usturoiul și lăsați la călit până emană mirosul. Adăugați și amestecați înăuntru 1 cană de supă de oase și zeama de lămâie. Într-un castron, amestecați făina de arorut și restul de ½ cană de supă. Adăugați compoziția în tigaie și amestecați până se omogenizează. Adăugați caperele și puneți din nou peștele în tigaie până se încălzește. Garnisiți cu pătrunjel tocat.

## *Mușchi de porc cu sos de muștar*

---

### **4 porții**

*Patru ingrediente într-o singură tigaie. Această rețetă este ușoară și gata în câteva minute. Puteți servi alături de Cartofi dulci copti umpluți (pagina 165) și cu salată de rucola, andive sau doar cu sos vinegretă. Folosiți un muștar preparat cu oțet din cidru de mere, nu cu oțet distilat.*

500 g de mușchi de porc bio

2 linguri de muștar Dijon

½ cană de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)

1 linguriță de făină de arorut

Încălziți cuptorul la 175°C. Într-o tigaie termorezistentă, frigeți mușchiul de porc la foc mare, 3-4 minute, pe ambele părți.

Puneți tigaia în cuptor și coaceți carnea 10 minute sau până când temperatură internă ajunge la 65°C. Scoateți tigaia din cuptor și transferați carnea pe o planșetă din lemn. Lăsați-o să stea 5-10 minute, apoi tăiați-o feliuțe.

În aceeași tigaie, puneți supa și muștarul la foc mediu și amestecați. Dați în fiert, apoi reduceți focul să fiarbă încet. Adăugați făina de arorut și amestecați încontinuu, până când sosul de îngroașă și nu sunt cocoloașe. Turnați sosul peste mușchiul de porc feliat.

## Friptură de porc înăbușită

---

### 4 porții

*Extrem de fragedă, această friptură se desface singură în bucăți la cea mai mică atingere cu furculița. Pentru a completa acest fel de mâncare clasic, puteți servi alături o Salată de varză picantă (pagina 131) sau Verdețuri călite cu bacon (pagina 166).*

1 kg de ceafă de porc bio

Marinată pentru carne (pagina 173)

½ cană de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)

¼ cană de oțet din cidru de mere

Într-un vas adânc, puneți ceafa de porc la marinat 1 oră sau peste noapte.

Pentru a prepara în oala tip Instant Pot: Aruncați marinata. Puneți carnea în oala Instant Pot împreună cu supa de oase și oțetul din cidru de mere. Setati pe poziția pentru carne „Meat” și lăsați să fiarbă 60 de minute. Eliberați rapid presiunea și desfaceți carnea cu două furculițe.

Pentru a prepara într-o oală cu gătire lentă: Puneți toate ingredientele în oală și lăsați să fiarbă 5 ore la poziția „Low”. Aruncați marinata, puneți carnea pe un platou de servit și desfaceți carnea cu două furculițe.

Pentru a prepara în cuptor: Încălziți cuptorul la 150°C. Puneți la fript ceafa de porc într-un ceaun olandez, la foc mediu, aproximativ 3-5 minute, pe toate părțile. Adăugați supa și oțetul din cidru de mere. Acoperiți și coaceți 3 ore. Aruncați marinata, transferați carnea pe un platou de servit și desfaceți carnea cu două furculițe.

## Cotlete de porc împănate cu mere și sos de sirop de arțar

---

### 4 porții

*O metodă interesantă și ușoară de a îmbogăți savoarea cotletelor de porc este de a le împăna cu mere. Serviți alături de Varză de Bruxelles cu bacon la cuptor (pagina 162) sau de Piure de conopidă și nap suedez (pagina 163). Completați masa cu o salată de verdețuri organice, cum sunt varza kale, andivele și spanacul.*

4 cotlete de porc cu os, bio	1 lingură de ulei de avocado
$\frac{3}{4}$ cană de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70), împărțită	1 mărar verde, descojit și feliat
$\frac{1}{2}$ cană de sirop de arțar	$\frac{1}{2}$ ceapă, tocată
1 lingură de amidon de tapioca	1 cățel de usturoi, mărunțit

Încălziți cuptorul la 175°C. Crestați fiecare cotlet pentru a-l împănă, pornind de la partea cu grăsime până aproape de os.

Pentru a prepara sosul: într-o crăticioară cu coadă, încălziți  $\frac{1}{4}$  cană din supa de oase și siropul de arțar la foc mediu. Într-un castron separat, amestecați  $\frac{1}{4}$  cană din supa de oase și amidonul de tapioca. Adăugați acest amestec în crăticioară și amestecați până se îngroașă sosul. Puneți-l deoparte.

Pentru a prepara umplutura: puneți o tigaie la foc mediu, adăugați uleiul de avocado și puneți la călit mărarul, ceapa și usturoiul, până se înmoaie mărarul. Transferați într-un castron și lăsați la răcit până puteți pune mâna pe ele.

Împănăți fiecare cotlet de porc cu această umplură. În aceeași tigaie, așezați cu grijă cotletele de porc, frigeți pe ambele părți, aproximativ 3-4 minute, apoi ungeți-le cu puțin sos. Adăugați în tigaie restul de umplură și restul de  $\frac{1}{4}$  cană din supa de oase.

Puneți tigaia în cuptor și lăsați 15-20 de minute, ungând cotletele de porc cu sos la fiecare 5 minute, până când temperatura internă ajunge la 65°C. Împărțiți cotletele pe patru farfurii și turnați deasupra restul de sos și umplură.

## Coaste de porc înăbușite

---

### 2 porții

*În copilărie nu prea mă dădeam în vânt după friptura la grătar, dar după ce m-am mutat în Texas și am început să mănânc carne roșie, aceasta a devenit aproape nelipsită. Din nefericire, multe dintre sosurile pentru friptură la grătar care se găsesc în comerț conțin zahăr și conservanți și, prin urmare, am învățat să-mi fac singură sosul. Pentru a prepara acest fel de mâncare, puteți folosi orice porțiune de la coaste – superioare, inferioare, laterale, cu os sau fără os. Serviți împreună cu Salată de varză picantă (pagina 131) și Biscuiți din cartofi dulci (pagina 99).*

0,5-1,5 kg de coaste de porc bio  
1 cană de Sos de cireșe pentru friptură  
la grătar (pagina 172)

1 cană de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)  
2 linguri de sos de cocos Amino  
1 lingură de miere de albine

La capătul bucății de coaste, înfigeți cuțitul sub membrană și desprindeți-o. Apucați membrana cu un șervețel de hârtie, trageți de ea până se desprinde și aruncați-o.

Într-un castron, amestecați sosul pentru friptură la grătar, supa de oase, sosul de cocos Amino și mierea.

Pentru a prepara într-o oală Instant Pot: Puneți coastele în oală și adăugați sosul. Setati pe poziția pentru carne „Meat” și timpul de preparare la 20 de minute. După ce coastele sunt gata, eliberați încet presiunea timp de 5 minute, apoi eliberați rapid presiunea rămasă. Încălziți cuptorul pentru frigere. Transferați coastele, fără sos, într-o tigaie tapetată cu hârtie de copt. Setati oala Instant Pot la poziția fierbere înăbușită „Saute” și lăsați sosul să fiarbă aproximativ 5 minute, până se îngroașă. Ungeți coastele cu acest sos și lăsați la fript timp de 5 minute.

Pentru a prepara într-o oală cu gătire lentă: Puneți în oală toate ingredientele și lăsați să fiarbă la poziția „Low”, timp de 8 ore.

Pentru a prepara în cuptor: Încălziți cuptorul la 150°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt. Așezați un grătar deasupra tăvii. Setati cuptorul pentru frigere la temperatură înaltă. Ungeți puțin coastele cu sos. Așezați-le pe grătar cu partea carnoasă în sus și frigeți 5 minute. Reduceți temperatura cuptorului la 150°C. Ungeți coastele cu jumătate din sos și lăsați la cuptor 1 oră și ½-2 ore, ungând cu restul de sos la fiecare 20-30 de minute.

## *Somon cu sos de ghimbir și miere*

---

### **2 porții**

*Fac această rețetă simplă cu somon o dată pe săptămână. Somonul are un conținut bogat în acizi grași omega-3, buni pentru sănătate datorită proprietăților anti-inflamatoare, iar ghimbirul este de ajutor pentru reducerea inflamației. Serviți împreună cu Broccoli cu usturoi și lămâie (pagina 166) sau cu Legume coapte (pagina 159).*

¼ cană de sos de cocos Amino  
¼ cană de ulei de susan prăjit

1 lingură de miere de albine  
2 căței de usturoi, ras sau mărunțiți

1 linguriță de ghimbir, ras sau mărunțit  
2 fileuri de somon sălbatic de 100-170 g

1 ceapă verde, tocată, pentru garnisit

Încălziți cuptorul la 190°C. Într-o tavă de copt, amestecați sosul de cocos Amino, uleiul de susan, mierea, usturoiul și ghimbirul. Puneți somonul în această marinată și lăsați la frigider 30 de minute.

Puneți apoi tava cu peștele în cuptor și lăsați să se coacă 25 de minute.

Fixați cuptorul pentru frigere. Așezați tava sub elementul pentru grătar 2-3 minute, până când somonul se rumenește. Înainte de a servi, garnisiți cu ceapă verde.

## *Chifteluțe de miel în frunze de salată*

---

### **4 porții**

*Pentru acest fel de mâncare mediteranean, în loc de lipii vom folosi frunze mari de salată pe care le vom umple cu chifteluțe din carne de miel, moi și succulente, castraveți și mășline, cu un strop de Sos Tzatziki (pagina 174).*

500 g carne tocată de miel 100% crescut  
cu iarbă, pășunat

1 hașmă, mărunțită

2 căței de usturoi, tocați

2 linguri de zeamă de lămâie

1 linguriță de oregano uscat

½ linguriță de chimion măcinat

¼ linguriță de piper negru proaspăt  
măcinat

⅛ linguriță de sare fină de mare

1 lingură de ulei de avocado

1 ceapă, tocată

8 frunze de salată verde – sau alte tipuri  
de salată cu frunze mari

1 castravete, tăiat în sferturi și apoi  
în felii subțiri

Aproximativ 15 mășline Kalamata,  
fără sâmburi și feliate

Sos Tzatziki (pagina 174)

Încălziți cuptorul la 170°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Într-un castron, combinați carnea de miel, hașma, usturoiul, zeama de lămâie, oregano, chimionul, piperul și sarea. Cu mâinile curate, amestecați bine și modelați biluțe de 2,5 cm. Aranjați chifteluțele în tava pregătită în prealabil și coaceți 25 de minute.



Între timp, încălziți într-o tiganie uleiul de avocado la foc mediu. Adăugați ceapa și căliți la foc mic, amestecând din când în când, până când se caramelizează, 25-30 de minute (vedeți pagina 71). Scoateți chiftelulele din cuptor și lăsați-le să stea timp de 5 minute. Aranjați pe un platou chiftelulele, ceapa caramelizată, frunzele de salată, castravetele și măslinile. Pentru servit, așezați pe câte o frunză de salată câteva chiftelule, ceapă, castravete și măslină, apoi turnați deasupra sos tzatziki, înfășurați și poftă bună!

## Curry cu cocos

---

### 6 porții

Curry, acest preparat plăcut și ademenitor, îmi aduce aminte de perioada în care am stat în India. Ingredientele din acest fel de mâncare versatil pot fi modificate după preferință. Este bine să vă faceți singuri amestecul de condimente, deoarece condimentele care se găsesc în comerț conțin legume solanacee. În acest fel, puteți adăuga mai multă scorțișoară sau mai puțin chimion, de exemplu, după gustul fiecăruia. Puteți lăsa preparatul vegetarian sau puteți adăuga carne de vită, porc, pui sau creveți. Mai puteți înlocui legumele de mai jos cu altele, precum conopidă, dovleac plăcintar sau morcovi. Puteți servi curry-ul turnându-l peste Orez din conopidă (pagina 67) sau peste „Orez” din conopidă cu sofran (pagina 162). Ce rămâne puteți servi a doua zi la prânz.

1 lingură de ulei de avocado	1 linguriță de scorțișoară măcinată
1 ceapă, tocată	1 lingură de turmeric măcinat
3 căței de usturoi, mărunțiți	1 linguriță de chimion măcinat
1 căpățână de broccoli, desfăcută în buchete	1 linguriță de piper negru proaspăt măcinat
1 cartof dulce, descojit și tăiat cubulețe	½ linguriță de sare fină de mare
2 căni de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)	2 linguri de făină de arorut (opțional)
2 căni de lapte de cocos integral	1 cană de frunze tocate de coriandru, pentru garnisit
1 lingură de ghimbir proaspăt răzuit	

Pentru a prepara în oala Instant Pot: Setati oala pe poziția pentru fierbere înăbușită „Saute”. Când s-a încălzit, adăugați uleiul de avocado, ceapa și usturoiul. Lăsați să fiarbă

până când ceapa devine transparentă. Adăugați broccoli și cartoful dulce și mai lăsați 5 minute. Adăugați restul ingredientelor, în afară de frunzele de coriandru, și apăsați pe „Cancel”. Acoperiți oala și setați pe poziția pentru supă „Soup”. Resetați cronometrul la 10 minute și apăsați pe „Start”. Când timpul a expirat, eliberați rapid presiunea. Scoateți capacul și adăugați făina de arorut și amestecați până se îngroașă. Serviți în castroane și garnisiți cu frunzele de coriandru.

Pentru a prepara pe plita aragazului: Într-un ceaun olandez, puneți la încălzit la foc mediu uleiul, ceapa și usturoiul. Căliți până când ceapa devine transparentă. Adăugați broccoli și cartoful dulce și lăsați pe foc 5 minute, amestecând frecvent. Adăugați supa de oase, laptele de cocos, ghimbirul, scorțișoara, turmericul, chimionul, piperul și sarea. Lăsați să fiarbă încet 10 minute. Adăugați și amestecați făina de arorut până se îngroașă sosul. Serviți în castroane și garnisiți cu frunzele de coriandru.

## Creveți cu cocos

---

### 4 porții

*În timpul copilăriei pe care mi-am petrecut-o în New Orleans, bunicii mei ne scoteau în oraș la cină când erau ocazii speciale, iar eu comandam un sendviș lung cu creveți prăjiți – tradițional în Louisiana. Înlocuitorul pe care vi-l ofer pentru acest sendviș este o opțiune mai sănătoasă, care o să vă placă tuturor. Creveții sunt tăvăliți prin făină de cocos și cocos răzuit în loc de pesmet, și sunt așa de ușor de făcut! Dublați sau triplați cantitățile din rețetă dacă aveți o petrecere programată și serviți ca aperitiv. La nunta mea am servit acest fel de mâncare.*

2 linguri de făină de cocos	½ linguriță de piper negru proaspăt măcinat
½ cană de cocos răzuit și neîndulcit	¾ cană de lapte de cocos integral
1 linguriță de usturoi granulat	1 ½ lingură de sos de cocos Amino
1 linguriță de ceapă granulat	500 g de creveți din sălbăticie
½ linguriță de sare fină de mare	

Încălziți cuptorul la 200°C. Într-un castron, amestecați făina de cocos, cocosul răzuit, usturoiul și ceapa granulat, sarea și piperul.

În alt castron, amestecați laptele de cocos și sosul de cocos Amino.

Cufundați fiecare crevetă în amestecul lichid, apoi în amestecul uscat, pentru a fi bine acoperiți. Așezați-i într-un singur strat, într-o tavă de copt. Lăsați la cuptor 15-20 de minute, până se fac aurii. Pentru a fi mai crocanți, scoateți-i din tavă și setați cuptorul pentru frigere. Lăsați la fript 4-5 minute.

## „Orez” prăjit cu legume

---

### 2 porții

*Orezul din conopidă (pagina 67) își demonstrează din nou versatilitatea în această combinație de legume colorate. Puteți înlocui cu alte legume, după preferință, sau puteți pune deasupra resturi rămase de la grătarul de pui, porc sau creveți, pentru a alcătui o masă completă. Acest „orez” prăjit este o combinație perfectă împreună cu felii subțiri de Fleică de vită asiatică (pagina 142).*

1 lingură de ulei de avocado	1 lingură de sos de pește
½ ceapă, tocată	3 linguri de ulei de susan prăjit
3 căței de usturoi, răzuiți sau mărunțiți	1 cană de varză roșie tocată mărunt
1 dovlecel zucchini, ras	½ linguriță de sare fină de mare
2 morcovi, tăiați mărunt	Piper negru proaspăt măcinat, după gust
2 căni de Orez din conopidă (pagina 67)	2 fire de ceapă verde, tocate, pentru garnisit
2 linguri de sos de cocos Amino	

Într-o tigaie, încălziți la foc mediu uleiul de avocado. Adăugați ceapa și usturoiul și căliți până când ceapa devine transparentă. Adăugați dovlecelul zucchini, morcovii și orezul din conopidă. Lăsați la călit 5 minute.

Într-un castron separat, amestecați sosul de cocos Amino, sosul de pește și uleiul de susan. Adăugați această compoziție în amestecul de legume și combinați-le. Când morcovii s-au pătruns, adăugați varza și lăsați pe foc, amestecând frecvent, până se moaie, dar rămâne fermă și crocantă. Adăugați sarea și piperul. Împărțiți mâncarea în două farfurii și garnisiți cu ceapa verde tocată.

## *Chebap cu sos argentinian Chimichurri*

---

### **4 porții**

*Am aflat pentru prima data de chimichurri, echivalentul argentinian al ketchupului, în perioada când am locuit în America de Sud și am călătorit în Argentina. Chimichurri are o culoare verde intensă de la plantele aromatice și se servește întotdeauna cu friptură la grătar. Când faceți chebap, tăiați carnea și legumele la aceeași dimensiune pentru a se coace uniform.*

8 broșete din lemn	2 dovlecei zucchini, feliați
¼ cană de ulei de măsline extravirgin	2 cepe, tăiate în bucăți de 2,5 cm
½ cană de oțet din cidru de mere	500 g fileuri de miel 100% crescut cu iarbă, pășunăt, tăiat în cubulețe de 4 cm
¼ cană de frunze proaspete de coriandru	1 lingură de ulei de avocado
¼ cană de pătrunjel proaspăt	
2 căței de usturoi	

Înmuiați broșetele din lemn în apă, timp de 30 de minute (în acest fel, ele nu se vor arde când le folosiți).

Pentru a prepara sosul chimichurri: Într-un robot de bucătărie sau blender de mare viteză, combinați uleiul de măsline, oțetul din cidru de mere, frunzele de coriandru, pătrunjelul și usturoiul. Mixați până când frunzele aromate sunt tocate fin.

Pentru a prepara chebapul: Înșiruiți pe broșete dovleceii zucchini, ceapa și carnea de miel. Încălziți o tigaie grill la temperatură medie, apoi ungeți tigaia cu ulei. Așezați chebapul în tigaie și lăsați să se frigă 5 minute pe fiecare parte sau până când termometrul pentru carne introdus în carnea de miel arată o temperatură de 55°C pentru friptura aproape în sânge. Împărțiți broșetele în patru farfurii și turnați deasupra sosul chimichurri cu o lingură.

## Caulisotto cu ciuperci și sparanghel

---

### 2 porții

*Caulisotto? Ce anume e asta? Este un fel de mâncare care seamănă cu un rizoto preparat cu Orez din conopidă (pagina 67), ciuperci și sparanghel. Spre deosebire de rizotoul tradițional, nu trebuie să stați și să amestecați 30 de minute, iar în plus, este fără cereale! Puteți adăuga sau înlocui unele ingrediente cu morcovi, spanac, țelină și chiar bucăți de bacon fără nitrați. Puteți servi ca fel principal de mâncare sau ca garnitură împreună cu Friptură de pui cu plante aromatice (pagina 135) sau cu orice fel de mâncare cu carne de porc.*

1 lingură de ulei de avocado	½ cană de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)
½ ceapă, tocată	¼ cană de lapte de cocos integral
2 căței de usturoi, răzuți	¼ linguriță de piper negru proaspăt măcinat
2 căni de Orez din conopidă (pagina 67)	¼ linguriță de sare grunjoasă de mare
10-15 tije de sparanghel, curățate și tăiate în bucăți de 2,5 cm	
1 cană de ciuperci feliate	

Puneți uleiul, ceapa și usturoiul într-o cratiță mare sau un ceun olandez. Căliți la foc mic 5-6 minute, până când ceapa devine transparentă. Adăugați orezul din conopidă, sparanghelul, ciupercile și supa de oase. Lăsați pe foc 3 minute, apoi acoperiți și fierbeți la foc mic încă 5 minute.

Adăugați laptele de cocos, piperul și sarea. Fierbeți până când orezul din conopidă a absorbit aproape tot lichidul. Caulisotto trebuie să aibă un aspect cremos, nu uscat.

## Capitolul 8

---

### Garnituri

Și garniturile merită o atenție deosebită! De fapt, aceste preparate din legume, foarte bune pentru sănătate, au un dublu rol, fie ca garnituri, fie ca feluri principale (doar să măriți porția!). Indiferent de modul de utilizare, aceste feluri de mâncare clasice și moderne vă vor încânta cu gustul lor bogat și inovator. Indiferent pe care anume o alegeți dintre aceste garnituri delicioase și apetisante, nu veți da greș niciodată cu rețete precum Tăiței din zucchini cu sos pesto din spanac și varză kale (pagina 160), Varză de Bruxelles cu bacon la cuptor (pagina 162) sau Cartofi dulci copti umpluți (pagina 165)!

#### *Sparanghel învelit în bacon*

---

##### **8 porții**

*Acesta este un fel principal de mâncare simplu și elegant, dar și o garnitură pentru pește sau pui la grătar. Este o rețetă grozav de potrivită pentru a-i antrena și pe copii în prepararea ei. Pot înveli sparanghelul în bacon și așa vor primi laude pentru ajutorul dat la masa de prânz.*

4 felii de bacon bio și fără nitrați  
48 de tije de sparanghel, curățate

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

Încălziți cuptorul la 220°C. Tăiați feliile de bacon în jumătăți. Împărțiți sparanghelul în opt mănunchiuri de câte 6 tije și înfășurați o felie de bacon în jurul acestora.

Aranjați-le într-un singur strat pe o tavă tapetată cu hârtie de copt. Asezonați cu sare și piper.

Puneți la cuptor 25 de minute.

## Legume coapte

---

### 4 porții

*Când prepar aceste legume crocante la exterior și moi la interior, dublez adesea cantitățile din rețetă. Merg împreună cu aproape orice fel principal, dar puteți să le luați și la pachet pentru serviciu sau când călătoriți. E posibil ca unele legume să necesite un timp mai mare de preparare în cuptor decât altele, în funcție de modul în care sunt feliate sau mărunțite. Sparanghelul, ceapa verde și hașmele pot fi lăsate întregi. Tăiați în jumătate varza de Bruxelles, anghinarea și buchetele de conopidă și broccoli. Tăiați în bucăți de aproximativ 1 cm ceapa, dovleacul plăcintar, napul suedez și cartofii dulci. Dacă sunt mari, tăiați păstârnacul și morcovii în sferturi pe orizontală. Dacă sunt mici, lăsați-i întregi. După ce s-au copt, presărați legumele cu plante aromatice tocate, după preferință. Un platou cu asemenea legume atractive va fi golit imediat de către invitați, cu orice ocazie.*

500 g legume, pregătite ca mai sus  
2 linguri de ulei de avocado

½ linguriță de sare fină de mare  
1 linguriță de piper negru proaspăt  
măcinat

Încălziți cuptorul la 220°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt. Așezați în tavă legumele și stropiți-le cu ulei de avocado.

Cu mâinile curate, amestecați legumele pentru a se acoperi cu ulei. Aranjați-le într-un singur strat și asezonați cu sare și piper.

Coaceți 10-15 minute, întoarceți legumele și mai lăsați la copt încă 10-15 minute, sau până când devin crocante.

## *Tăiței din zucchini cu sos pesto din spanac și varză kale*

---

### **2 porții ca garnitură sau 1 porție ca fel principal**

*Faceți tăiței vegetali cu ajutorul unui aparat de tăiat în spirale sau cu un instrument mai mic și util, denumit dispozitiv de tăiat julien. Cu acesta din urmă trebuie doar să trageți în jos de-a lungul dovlecelului sau a altor legume și veți obține tăiței. Această rețetă se face rapid și este perfectă pentru masa de seară.*

1 dovlecel zucchini

1 lingură de ulei de avocado

3 linguri de Sos pesto din spanac și varză kale (pagina 169)

Faceți tăiței din dovlecelul zucchini cu ajutorul uneia dintre ustensilele de mai sus, conform instrucțiunilor producătorului.

Într-o tigaie, încălziți uleiul la temperatură medie. Adăugați tăiței de zucchini și lăsați pe foc, amestecând cu un clește, 1-2 minute. Adăugați sosul pesto și amestecați bine până se omogenizează. Serviți imediat.

## *Cartofi dulci prăjiți la cuptor*

---

### **2 porții**

*Atât copiii, cât și adulții vor adora acești cartofi dulci prăjiți. Această rețetă se poate prepara din orice fel de legume cu rădăcină – morcovi, păstârnac și rădăcină de yucca – sau făcând o combinație. Puteți varia condimentele – de exemplu, puțină scorțișoară sau chimion măcinat, în loc de usturoi granulat. Dacă aveți mai multe persoane la masă, puteți dubla sau tripla cantitățile din rețetă. Serviți alături de Hamburgeri delicioși (pagina 143) sau Nuggets de pui (pagina 137).*

1 cartof dulce, descojit și feliat pe lung

1 lingură de ulei de avocado

½ linguriță de usturoi granulat

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



Încălziți cuptorul la 220°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Într-un castron, amestecați feliile de cartof, uleiul de avocado, usturoiul granulat, sarea și piperul până se omogenizează. Aranjați cartofii în tava pregătită în prealabil.

Coaceți 15 minute, întoarceți cartofii și mai lăsați-i la cuptor încă 15 minute, până când devin crocanți și rumeniți pe ambele părți.

## Clătite din rădăcinoase

---

### Rezultă 4 clătite

*Pentru aceste clătite din „cartofi”, combinația de cartofi dulci, păstârnac și sfeclă înlocuiește tradiționalii cartofi albi. Gelatina are rolul de liant, întrucât nu se folosesc ouă. Peste clătite se pot pune somon afumat sau sos de mere. Legumele se mărunțesc cu o răzătoare.*

2 căni de cartofi dulci mărunțiți

1 cană de păstârnac mărunțit

1 cană de sfeclă mărunțită

½ cană de ceapă, tocată fin

½ linguriță de sare fină de mare

½ linguriță de piper negru proaspăt măcinat

2 linguri de făină de manioc

1 lingură de Myers Way Gelatin (sau o gelatină similară)

1 lingură de apă rece filtrată

2 linguri de apă fierbinte

1 lingură de ulei de avocado

Într-un castron, amestecați cartofii dulci, păstârnacul, sfecla, ceapa, sarea, piperul și făina de manioc.

Într-un castron separat, combinați gelatina cu apa rece. Adăugați apa fierbinte și amestecați până când compoziția devine spumoasă. Adăugați gelatina în castronul cu cartofii dulci și amestecați bine.

Încălziți o tigaie la foc mediu. Adăugați uleiul de avocado astfel încât să se ungă tigaia. Turnați în tigaie ¼ cană din compoziție și aplatizați. Lăsați pe foc aproximativ 2 minute pe fiecare parte. Continuați la fel cu celelalte trei clătite.

## Varză de Bruxelles cu bacon la cuptor

---

### 4 porții

*Când este sezonul verzei de Bruxelles, prepar această rețetă sau alte variante ale ei de câteva ori pe săptămână. Legumele coapte la temperatură ridicată devin crocante și se caramelizează. Varza de Bruxelles amestecată cu bucăți de bacon și împreună cu un sos de muștar și sirop de arțar se potrivesc bine cu carnea de porc, pui sau vită. Acest fel de mâncare este potrivit de sărbători.*

2 linguri de ulei de avocado  
2 linguri de muștar Dijon  
2 lingurițe de sirop de arțar  
2 căței de usturoi, răzuiți

1 linguriță de piper negru proaspăt măcinat  
500 g varză de Bruxelles, curățată și tăiată în jumătăți  
4 felii de bacon bio și fără nitrați, mărunțite

Încălziți cuptorul la 200°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Într-un castron, amestecați uleiul de avocado, muștarul, siropul de arțar, usturoiul și piperul negru. Adăugați varza de Bruxelles și bucățile de bacon și amestecați bine. Turnați amestecul în tava pregătită în prealabil și aranjați-l într-un singur strat.

Lăsați la cuptor 15 minute, amestecați și mai coaceți încă 15 minute, până când varza are un aspect crocant la exterior, dar înăuntru este moale dacă înfigeți cuțitul.

## „Orez“ din conopidă cu șofran

---

### 2 porții

*Când am fost în India, m-am minunat de multitudinea de culori vii pe care le vedeam pretutindeni. Iar acolo culorile au o semnificație. Culoarea roșie înseamnă bunăstare și putere. Culoarea verde simbolizează sănătate și belșug. Culoarea intensă galben-portocalie a șofranului înseamnă curaj și altruism. Unii călugări budiști poartă robe de culoarea șofranului. Acest condiment este cel mai scump din lume. Acest lucru se datorează faptului că stigmatele fine ale florilor de Saffron crocus trebuie adunate cu mâna. Folișiți șofranul în cantități mici; pentru a da o culoare intensă acestui orez, nu aveți nevoie de o cantitate mare.*

2 linguri de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)

½ linguriță de șofran

1 lingură de ulei de avocado

1 cățel de usturoi, mărunțit

½ ceapă, tocată

1 cană de Orez din conopidă (pagina 67)

Într-un castron, combinați supa de oase și șofranul. Lăsați să stea 5-20 de minute, pentru ca șofranul să-și lase aroma (fenomen denumit *eflorescență*).

Într-o tigaie, încălziți la foc mediu uleiul de avocado. Adăugați în tigaie usturoiul și ceapa și căliți până când ceapa devine transparentă. Adăugați orezul de conopidă și continuați călirea până când acesta s-a pătruns, aproximativ 5-8 minute. Adăugați în tigaie compoziția de șofran și supă și amestecați pentru a se omogeniza cu orezul de conopidă.

## *Piure de conopidă și nap suedez*

---

### **4 porții**

*Nu doar din tuberculii de cartofii albi puteți prepara un piure ca garnitură. Pentru piureul sănătos din această rețetă, puteți înlocui napol suedez cu rădăcinoase precum păstârnacul sau morcovii, sau folosiți o combinație de legume.*

½ căpățână de conopidă, desfăcută  
în buchete

2 căni de nap suedez, descojit și  
mărunțit

1 cutie de 425 g cu smântână de cocos

2 căței de usturoi copt (pagina 72)

¼ linguriță de sare fină de mare

½ linguriță de piper negru proaspăt  
măcinat

¼ cană de cepșoară tocată, pentru  
garnisit

Puneți 2,5 cm de apă într-o cratiță largă. Așezați coșul de fiert în aburi. Puneți pe foc și așezați în coș conopida și napol. Lăsați să fiarbă în aburi 10-15 minute, până când legumele sunt moi dacă sunt străpunse cu un cuțit. Scoateți coșul și aruncați apa din cratiță. Puneți legumele în cratiță.

Adăugați smântâna de cocos, usturoiul, sarea și piperul. Dați în clocot, apoi luați de pe foc.

Pentru un piure obișnuit, folosiți un zdrobitor sau un mixer pentru a pasa legumele. Pentru un piure foarte fin, puneți compoziția într-un robot de bucătărie, iar după ce este gata, turnați piureul în cratiță și încălziți. Răsturnați-l într-un castron și garnisiți cu cepșoară înainte de a servi.

## Legume cu sos „Alfredo”

### 4 porții

*Acesta este un sos ușor și cremos cu usturoi, care se toarnă peste legume gătite. Este delicios și foarte ușor de făcut. Este o garnitură care merge la un fel principal simplu – friptură, hamburger sau pește la grătar.*

1 cutie cu lapte de cocos integral,  
împărțit

3 căței de usturoi, mărunțiți

1 linguriță de sare fină de mare

½ linguriță de piper negru proaspăt  
măcinat

1 lingură de făină de tapioca

4 căni de legume preparate, după  
preferințe (broccoli, conopidă, spanac  
etc.)

Măsurați ¼ cană de lapte de cocos și puneți-o deoparte.

Într-o crăticioară cu coadă, fierbeți la foc mic restul de lapte de cocos, usturoiul, sarea și piperul 5 minute.

Într-un castron separat, amestecați făina de tapioca și ¼ cană din laptele de cocos. Adăugați compoziția în crăticioară și amestecați până se îngroașă. Serviți peste legumele gata preparate.

## Cartofi dulci copti umpluți

---

### 4 porții

Acest preparat are un mare succes la noi în casă. Cumpărăm cantități mari de cartofi dulci și îi folosim în nenumărate feluri. Cartofii dulci pot fi umpluți cu aproape orice — Chili cu carne de bizon (pagina 144), Verdețuri călite cu bacon (pagina 166) sau Sos din spanac și anghinare (pagina 188), printre multe altele.

2 cartofi dulci	1 cățel de usturoi, mărunțit
2 felii de bacon bio și fără nitrați	½ linguriță de piper negru proaspăt măcinat
½ ceapă, tocată	¼ linguriță de sare fină de mare

Încălziți cuptorul la 230°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Înțepați peste tot cartofii dulci cu o furculiță și așezați-i pe tava pregătită în prealabil. Coaceți cartofii la cuptor 50 de minute sau până se moaie și pot fi străpunși cu un cuțit. Lăsați cuptorul în funcțiune.

În timp ce cartofii sunt în cuptor, încălziți o tigaie la foc mediu. Puneți feliile de bacon la fript până când devin crocante, întorcându-le dacă este necesar. Așezați feliile prăjite de bacon pe un prosop de hârtie pentru a se scurge. După ce s-au răcit suficient, tăiați-le și puneți-le într-un castron. În tigaia fierbinte, puneți ceapa și usturoiul și căliți 5 minute, apoi adăugați bucățelele de bacon.

Când cartofii dulci sunt gata și s-au răcit suficient, tăiați-i în jumătăți pe orizontală. Scobiți miezul cu ajutorul unei linguri. Adăugați miezul în compoziția cu bacon. Asezonați cu sare și piper și amestecați. Luați cu lingura din acest amestec și umpleți fiecare jumătate de cartof. Așezați jumătățile în tigaia pregătită în prealabil. Puneți în cuptor 20-25 de minute, până când sunt ușor rumeniți deasupra.

## Broccolini cu usturoi și lămâie

---

### 2 porții

*Fiica mea și cu mine ne asemănăm mult. Și ei îi place leguma mea preferată. Broccolini are inflorescențe mai mici și tulpini mai lungi decât broccoli, pe care nu trebuie să le tăiați. Broccolini se poate face și la cuptor, la temperatura de 200°C, cu puțin ulei de măsline. Ambele metode merg la fel de bine și pentru conopidă, sparanghel, varză de Bruxelles și verdețuri.*

1 mănunchi de broccolini (aproximativ  
230 g)

1 lingură de ulei de avocado

3 căței de usturoi, tăiați felii subțiri  
½ lămâie

Așezați coșul de fiert în aburi într-o cratiță largă. Adăugați 5 cm de apă. Puneți broccolini în coș. Acoperiți, dați focul la maximum și fierbeți în aburi până se înmoaie, dar nu prea tare, aproximativ 5 minute.

Într-o tigaie, încălziți uleiul și usturoiul, la foc mediu. Căliți până când se dezvoltă aroma, aproximativ 1 minut, având grijă să nu-l ardeți. Adăugați în tigaie mănunchiul de broccolini și lăsați pe foc 5 minute, amestecând în mod regulat. Înainte de a servi, stoarceți zeama de lămâie peste broccolini.

## Verdețuri călite cu bacon

---

### 2 porții

*După ce am trăit în partea de Sud, se înțelege de la sine că nu pot să nu introduc în această carte de bucate o rețetă cu verdețuri călite. Acestea reprezintă un aliment de bază pe meleagurile de unde mă trag. Varza kale, frunzele de sfeclă mangold, rucola, spanacul, năsturelul și frunzele de varză furajeră, frunzele de nap și muștar chinezesc pot fi gătite individual sau în combinații. Dacă nu aveți la dispoziție grăsime provenită de la bacon, frigeți două felii într-o tigaie și folosiți grăsimea rezultată pentru a căli verdețurile. Apoi presărați bucățile de bacon peste verdețuri. În acest fel de mâncare, feliile de bacon sunt un element esențial.*

1 cățel de usturoi, mărunțit  
1 lingură de grăsime de la bacon

4 căni de verdețuri tăiate și preambalate

Într-o tigaie, la foc mediu, căliți usturoiul în grăsimea provenită de la bacon, 1-2 minute. Adăugați verdețurile și căliți până când acestea se înmoaie puțin și sunt omogenizate. Presărați bucăți de bacon deasupra verdețurilor călite și serviți.

## Varză chinezească Bok Choy la grătar

### 4 porții

*Bok choy este o legumă versatilă din familia verzei, care poate fi călită, coaptă sau făcută la grătar. Serviți această garnitură alături de creveți sau pește la grătar și puțin Orez din conopidă (pagina 67).*

½ cană de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)  
2 lingurițe de sos de pește  
2 lingurițe de sos de cocos Amino

2 lingurițe de miere de albine  
500 g varză bok choy, tăiată în jumătăți,  
pe lung

Încălziți o tigaie de tip grill sau un grătar în aer liber.

Într-un castron, amestecați supa, sosul de pește, sosul de cocos și mierea. Adăugați varza bok choy și amestecați ușor pentru omogenizare. Lăsați pe foc 2-3 minute, pe toate părțile, până când este ușor călită.

## Capitolul 9

---

# Dressinguri, sosuri și condimente

O să vă placă să treceți la aceste versiuni de rețete, preparate din alimente naturale și adecvate autoimunității, pentru dressinguri, sosuri și condimente, în locul celor pe care le-ați preferat cândva! Turnați sosul Pesto din spanac și varză kale (pagina 169) peste tăieții vegetali spiralați, pentru a simți gustul mâncării din Toscana, muiăți legumele în Sos Aioli (pagina 170), pentru a obține o gustare de inspirație mediteraneană, sau adăugați pe hamburgeri Sosul fără tomate No-Mato (pagina 170), pentru o mâncare în stil american clasic.

Când veți vedea cât de ușor este să vă preparați singuri aceste delicioase dressinguri, sosuri și condimente, vă veți bucura că ați abandonat versiunile preambalate, care conțin zahăr, gluten, ingrediente artificiale și substanțe chimice toxice.



## Pesto din spanac și varză kale

---

### Rezultă 1 ½ căni

În perioada copilăriei, sosul pesto era un aliment de bază la noi în casă. Aveam o grădină mare cu plante aromatice și o ajutam pe mama să culeagă busuioc proaspăt. Această rețetă de pesto e puțin diferită de cea din copilăria mea, dar prepar un borcan plin cel puțin o dată pe săptămână în timpul primăverii și îl păstrez la frigider. Amestecați acest sos cu tăței vegetali spiralați. Turnați puțin sos pesto peste cartofii dulci sau dovleacul făcute la cuptor. Îl puteți folosi în rețeta de Rulouri din piept de pui cu bacon și pesto (pagina 136) și în rețeta de Pizza cu pesto (pagina 146). Acest sos se potrivește de minune cu hamburgeri, fripturi, creveți sau pește, precum și ca sos rece pentru legume. Este o sursă bogată de seleniu și zinc, elemente importante pentru sănătatea sistemului imunitar și a tiroidei.

4 căni de spanac preambalat	1 linguriță de sare fină de mare
2 căni de frunze de varză kale tocate	½ cană de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă
12 căței de usturoi, descojiți și zdrobiți	½ cană de ulei de măsline extravirgin
2 mănunchiuri cu frunze de busuioc	

Puneți împreună spanacul, varza kale, usturoiul, busuiocul, sarea și zeama de lămâie într-un robot de bucătărie sau un blender de mare viteză. Mixați doar până când verdețurile sunt tocate.

Cu motorul pornit, turnați încet prin orificiul special jumătate din cantitatea de ulei de măsline. Sosul pesto trebuie să aibă o consistență cremoasă și fină. Opriți motorul și adunați cu o spatulă compoziția de pe pereții vasului. Adăugați restul de ulei de măsline și mixați până se combină. Depozitați la frigider timp de maximum 1 săptămână sau în congelator timp de maximum 2 luni. Dacă îl congelați, trebuie să-l dezghețați înainte de utilizare.

## Sos Aioli

---

### Rezultă 1 cană

*Aioli este un sos mediteranean cu usturoi, care seamănă cu o maioneză. Această versiune fără ouă se poate folosi peste pește, creveți și legume coapte sau se servește separat, în castron.*

3-4 căței de usturoi, copt (pagina 72)

¼ cană de grăsime de palmier

⅓ de cană de ulei de avocado

2 lingurițe de oțet din cidru de mere

½ linguriță de sare fină de mare

Puneți toate ingredientele într-un robot de bucătărie sau blender și mixați până se combină. Țineți sosul la frigider într-un borcan de sticlă maximum 2 săptămâni.

## Sosul fără tomate No-Mato

---

### Rezultă 1 cană

*Acest sos gros din morcovi, sfeclă și condimente se poate turna peste tăițeei vegetali sau se poate adăuga în supe, pentru a îmbogăți gustul. Nu conține roșii deoarece acestea fac parte din familia solanaceelor și pot favoriza inflamația.*

1 lingură de ulei de avocado

3 căței de usturoi, mărunțiți

½ ceapă, tocată fin

2 morcovi, tocați

1 sfeclă mică, curățată de coajă și tăiată în sferturi

2 linguri de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)

½ cană de frunze de busuioc

1 lingură de oțet din cidru de mere

1 linguriță de sare fină de mare

¼ cană de ulei de măsline extravirgin

Într-o tigaie puneți uleiul la încălzit la foc mediu. Adăugați usturoiul și ceapa și căliți până când se emană aroma. Puneți deoparte.

Într-o crăticioară, puneți morcovii și 1 cană de apă. Dați în clocot, apoi reduceți focul și fierbeți la foc mic 4-6 minute sau până când morcovii pot fi străpuși cu furculița.

Scoateți morcovii din apă și puneți-i deoparte. Introduceți sfecla în apă. Dați în clocot, apoi reduceți focul și fierbeți la foc mic 4-6 minute. Apa se va colora în roșu de la sfeclă. Scoateți sfecla din apă și păstrați-o pentru a o utiliza în alte rețete ulterioare. Păstrați apa în care a fiert.

Într-un robot de bucătărie sau blender de mare viteză, puneți usturoiul, ceapa, 4 linguri din apa în care a fiert sfecla și restul de ingrediente, în afară de uleiul de măsline. Pasați până când se formează un sos. Cu motorul pornit, picurați uleiul de măsline și mixați până când sosul devine fin.

## Ketchup

---

### Rezultă 2 căni

*Fără ketchup, hamburgerii și cartofii prăjiți nu au niciun haz, așa este? Iată versiunea mea a acestui popular sos condimentat. Să vă bucurați de el alături de Hamburgeri delicioși (pagina 143), Cartofi dulci prăjiți la cuptor (pagina 160) sau Chiftele din dovleac spaghetti (pagina 90).*

1 lingură de ulei de avocado	2 linguri de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă
½ ceapă, tocată	
2 morcovi, tocați	½ lingură de usturoi granulat
1 sfeclă mică, curățată și tăiată în sferturi	1 linguriță de ceapă granulată
2 linguri de oțet din cidru de mere	2 linguri de miere de albine
	1 linguriță de sare fină de mare

Într-o tigaie, încălziți uleiul la foc mediu. Adăugați ceapa și căliți până devine transparentă. Puneți deoparte.

Într-o crăticioară cu coadă, puneți morcovii și 1 cană de apă. Dați în clocot, apoi reduceți focul și fierbeți înăbușit 4-6 minute sau până când morcovii pot fi străpunși cu furculița. Scoateți morcovii din apă și puneți-i deoparte. Puneți sfecla în apă. Dați în clocot, apoi reduceți focul și fierbeți la foc mic 4-6 minute. Apa se va colora în roșu de la sfeclă. Scoateți sfecla din apă și păstrați-o pentru a o utiliza în alte rețete ulterioare. Păstrați apa în care a fiert.

Într-un robot de bucătărie sau blender de mare viteză, puneți ceapa, 3 linguri din apa în care a fiert sfecla și restul de ingrediente. Pasați până când se formează un sos.. Lăsați la răcit și păstrați sosul în frigider.

## Sos de cireșe pentru friptură la grătar

### Rezultă 1 cană

Ungeți cu acest sos dulce-acrișor carnea de miel, cotletele de porc sau carnea de pui înainte de a le pune la grătar. Păstrați un castron cu sos pentru a-l servi la masă. Această rețetă se potrivește de minune cu Coastele de porc înăbușite (pagina 150).

4 morcovi, tocați	2 linguri de sirop de arțar
½ cană de cireșe proaspete sau congelate, fără sâmburi	1 lingură de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă
½ ceapă, tocată fin	1 lingură de oțet din cidru de mere
¼ cană de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)	¼ linguriță de piper negru proaspăt măcinat
2 linguri de melasă	½ linguriță de sare fină de mare

Într-o crăticioară cu coadă, puneți morcovii și 1 cană de apă. Dați în clocot, apoi reduceți focul și fierbeți înăbușit 4-6 minute sau până când morcovii pot fi străpunși cu furculița. Scurgeți morcovii.

În aceeași crăticioară, puneți la foc mediu cireșele, ceapa și supa. Dați în clocot, apoi reduceți focul și fierbeți înăbușit. Adăugați restul de ingrediente și fierbeți la foc mic 20-25 minute, amestecând din când în când. Transferați amestecul într-un robot de bucătărie sau blender de mare viteză. Mixați până când se omogenizează și depozitați la frigider.

## Sos de „arahide“

---

### Rezultă 1 cană

Iată varianta mea în locul sosului de arahide asiatic. Are un gust de „nucă“ și o textură cremoasă. Merge perfect la Pad Thai cu carne de pui (pagina 138), Satay de pui cu sos de „arahide“ (pagina 191) și creveți la grătar.

½ cană de unt din alune tigrate  
(pagina 185)  
¼ cană de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)  
1 lingură de oțet din cidru de mere

½ lingură de miere de albine  
½ lingură de sos de cocos Amino  
1 bucată de 1 cm de ghimbir proaspăt,  
descojit

Puneți toate ingredientele într-un robot de bucătărie sau blender de mare viteză.

Mixați până când amestecul devine fin, dar gros.

Păstrați la frigider în borcan de sticlă maximum 1 săptămână.

## Marinată pentru carne

---

### Rezultă 1 cană, cantitate suficientă pentru 0,5-1 kg de carne

Una dintre pasiunile lui Xavier este prepararea grătarului. Folosește această marinată pentru legume, fripturi de vită și porc, hamburgeri, carne de pui și pește. Se potrivește de minune la Friptura de porc înăbușită (pagina 149).

2 căței de usturoi, mărunțiți  
4 lingurițe de ceapă granulată  
½ cană de sos de cocos Amino  
2 lingurițe de piper negru proaspăt  
măcinat

3 linguri de miere de albine  
½ cană de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)

Într-un vas destul de larg încât să încapă carnea într-un singur strat, amestecați toate ingredientele.

Scufundați carnea în marinată și puneți vasul în frigider 1-24 de ore, întorcând des carnea.

Aduceți carnea la temperatura camerei înainte de a o pune pe grătar. Aruncați marinata care rămâne.

## Marinată asiatică

---

**Rezultă aproximativ 1 cană, cantitate suficientă pentru 0,5-1 kg de carne**

*Am menționat deja că am cerut ca această marinată să fie folosită pentru mușchiul de vită pe care le-am servit la nunta noastră. Uleiul de susan prăjit adaugă o notă asiatică acestei rețete. Folosiți marinata pentru Fleica de vită asiatică (pagina 142). Merge perfect și pentru chebap cu legume, creveți sau carne de pui.*

½ cană de sos de cocos Amino

2 căței de usturoi, mărunțiți

½ cană de ulei de susan prăjit

2 linguri de sos de pește

2 linguri de miere de albine

1 lingură de ghimbir proaspăt răzuit

Într-un vas destul de larg încât să încapă carnea într-un singur strat, amestecați toate ingredientele.

Scufundați carnea în marinată și puneți vasul în frigider 1-24 de ore, întorcând des carnea.

Aduceți carnea la temperatura camerei înainte de a o pune la grătar. Aruncați marinata care rămâne.

## Sos Tzatziki

---

**Rezultă 1 cană**

*Aceasta este o versiune fără lactate a iaurtului clasic grecesc condimentat. În general, se poate servi rece sau se folosește ca sos peste carne sau legume la grătar. Ca sos servit separat, merge împreună cu Chipsuri din rădăcinoase (pagina 182) sau legume crude.*

½ cană de lăpt de cocos  
(pagina 69)

½ castravete, descojit și dat pe răzătoare

2 linguri de zeamă de lămâie proaspăt  
stoarsă

1 lingură de oțet din cidru de mere

1 cățel de usturoi, mărunțit

¾ linguriță de sare fină de mare

¾ linguriță de piper negru proaspăt  
măcinat

¼ linguriță de mărar proaspăt

Într-un castron, amestecați toate ingredientele. Se servește imediat sau se acoperă și se păstrează în frigider maximum 1 săptămână.

## Dressingul italian al lui Betty

---

### Rezultă aproximativ 2 căni

Am menționat deja că mama era renumită pentru salatele ei uimitoare și că serveam un castron mare cu salată la masa de seară, pe vremea copilăriei mele. Deși ea nu mai este printre noi, mă bucur că vă pot împărtăși rețeta ei delicioasă de dressing italian.

1 cană de ulei de măsline extravirgin

4 căței de usturoi, mărunțiți

½ linguriță de ceapă granulată

½ linguriță de ghimbir măcinat

1 lingură de miere de albine crudă (raw)

1 lingură de muștar Dijon

½ cană de oțet din cidru de mere

½ linguriță de sare fină de mare

½ linguriță de piper negru proaspăt  
măcinat

Puneți toate ingredientele într-un castron și amestecați-le. Depozitați dressingul într-un borcan de sticlă închis ermetic, la temperatura camerei. Dacă ingredientele se separă în timpul depozitării, scuturați înainte de utilizare ca să se amestece.

## Dressing stil Ranch

---

### Rezultă aproximativ 2 căni

Acest dressing se potrivește pentru salate și legume gătite. Puteți pune puțin și pe hamburgeri sau chiar pe cartofii dulci copti. În locul lăptelui bătut și a maionezei care se găsesc de obicei în acest dressing din comerț, am folosit lăpt de cocos.

1 lingură de pătrunjel proaspăt  
1 lingură de usturoi granulat  
1 lingură de ceapă granulată  
2 lingurițe de mărar uscat

1 linguriță de sare fină de mare  
½ linguriță de piper negru proaspăt măcinat  
2 căni de lapte de cocos integral  
3 linguri de oțet din cidru de mere

Într-un castron, amestecați pătrunjelul, usturoiul și ceapa granulată, mărarul, sarea și piperul.

Într-un castron separat, amestecați laptele de cocos și oțetul. Adăugați amestecul de condimente în această compoziție lichidă și amestecați bine până când se omogenizează. Serviți imediat sau acoperiți și țineți la frigider maximum 2 săptămâni.

## Vinegretă cu mure

---

### Rezultă 1 cană

*Când eram copil, familia mea s-a mutat un an pe coasta Golfului Mississippi. Am petrecut mult timp adunând mure de-a lungul șinelor de tren. Făceam împreună cu tata gem de mure, iar mama prepara un sos vinegretă aproape ca acesta. Turnați acest dressing peste salata alcătuită din resturi de friptură, spanac și ceapă roșie. Sezonul murelor este scurt, așa că puteți folosi și mure congelate în această rețetă.*

2 căni de mure proaspete sau congelate și dezghețate  
1 linguriță de miere de albine  
1 linguriță de frunze proaspete de cimbru

2 linguri de oțet din cidru de mere  
½ cană de ulei de măsline extravirgin  
½ linguriță de sare fină de mare

Într-un robot de bucătărie sau un blender de mare viteză, combinați toate ingredientele și faceți un piure.

Folosiți imediat sau puneți la frigider într-un borcan din sticlă și păstrați maximum 1 săptămână.



## Sos vinegretă cu plante aromatice

---

### Rezultă 1 cană

*Combi-nația parfumată de plante aromatice din acest dressing va satisface chiar și gustul celui mai exigent gurmand. Puteți adăuga sau înlocui cu mărar, pătrunjel, mentă, busuioc sau oregano.*

¾ cană de ulei de măsline extravirgin	1 linguriță de frunze proaspete de tarhon
¼ cană de oțet din cidru de mere	1 hașmă, tocată fin
1 linguriță de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă	Un praf de sare fină de mare
1 linguriță de frunze proaspete de cimbru	Un praf de piper negru proaspăt măcinat

Amestecați toate ingredientele. Dacă acestea se separă în timpul depozitării, agitați pentru omogenizare înainte de a servi. Depozitați la temperatura camerei.

## Dressing verde

---

### Rezultă 1 cană

*Acest dressing este preferatul grupului AmyMyersMD.com și se găsește întotdeauna pe masă la întrunirile grupului, când fiecare aduce mâncare de acasă. Este o rețetă atât de versatilă, încât preparatul poate fi folosit în orice situație.*

½ cană de pătrunjel proaspăt tocat	1 avocado, descojit și fără sâmbure
¼ cană de tarhon proaspăt tocat	2 linguri de zeamă proaspătă de lămâie
3 linguri de cepșoară proaspăt tocată	3 linguri de ulei de măsline extravirgin
1 cățel de usturoi	

Puneți toate ingredientele într-un blender de mare viteză sau un robot de bucătărie și faceți un piure.

Depozitați la frigider într-un borcan de sticlă, maximum 5 zile.

## Sos salsa de mango și avocado

---

### Rezultă 2 căni

Serviți acest sos rece împreună cu Taco BSP (pagina 88) sau cu Chipsuri din banane plantain (pagina 183), sau ca orice sos salsa pentru pește, creveți și pui la grătar. Puteți înveli puțin sos în frunze de salată și veți obține un aperitiv sau o gustare.

1 mango, tăiat cubulețe	1 lingură de ulei de măsline extravirgin
1 avocado, tăiat cubulețe	¼ linguriță de sare fină de mare
½ ceapă roșie, tocată fin	½ linguriță de piper negru proaspăt măcinat
3 linguri de frunze proaspete de coriandru tocate	½ linguriță de chimion măcinat
Zeama de la 1 limetă mică	

Într-un castron, combinați toate ingredientele și amestecați ușor. Serviți imediat.

## Compoturi de fructe

---

### 2 porții

Aceste compoturi de fructe concentrate se potrivesc de minune cu puțin sirop peste Vafele cu făină din alune tigrate (pagina 93) sau peste Clătitele cu dovleac (pagina 94).

### Compot de mere cu scorțișoară

---

1 lingură de ulei de cocos	½ linguriță de scorțișoară măcinată
½ măr, fără cotor și feliat	¼ linguriță de nucșoară măcinată

Într-o crăticioară, încălziți la foc mic uleiul de cocos. Amestecați înăuntru mărul, scorțișoara și nucșoara. Fierbeți până când mărul este pătruns și poate fi străpuns cu furculița, aproximativ 5 minute.

## Compot de afine cu aromă de lămâie

---

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1 lingură de ulei de cocos              | Coaja rasă de la ½ lămâie |
| 2 căni de afine proaspete sau congelate |                           |

Într-o crăticioară, încălziți la foc mic uleiul de cocos. Amestecați înăuntru afinele și coaja de lămâie. Fierbeți până când se moaie coacăzele și au aspectul unui sos, aproximativ 5 minute.

## Compot de banane caramelizate

---

- |                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 1 lingură de ulei de cocos | 1 lingură de sirop de arțar         |
| 1 banană, feliată          | ½ linguriță de scorțișoară măcinată |

Într-o crăticioară, încălziți la foc mic uleiul de cocos. Adăugați banana, siropul de arțar și scorțișoara. Fierbeți până când se înmoaie banana și capătă o culoare ușor cafenie, aproximativ 5 minute.

## Pastă de măslină Tapenade

---

### Rezultă 1 cană

Această pastă de măslină originală din sudul Franței reprezintă un aperitiv perfect alături de frunze de andive, țelină sau fenicul. Se potrivește bine cu pește sau pui la grătar, în cantitate de 1-2 linguri. Folosiți sortimente diverse de măslină pentru a obține culori și gusturi diferite. Tot secretul este să nu prelucrați excesiv pasta. Nu trebuie să fie foarte fină, ci cu un aspect granulos.

- |   |  |
|---|--|
| ⅓ cană de măslină verzi fără sâmburi    | 1 cățel de usturoi                       |
| ⅓ cană de măslină negre fără sâmburi    | 1 linguriță de capere, spălate și scurse |
| ⅓ cană de măslină Kalamata fără sâmburi | 1 linguriță de oțet din cidru de mere    |
|   | 2 linguri de ulei de măslină extravirgin |

Într-un robot de bucătărie, combinați măslinile, usturoiul, caperele și oțetul. Mixați până când sunt toate mărunțite și bine amestecate. Continuați prelucrarea, adăugând încet uleiul de măsline prin orificiul de alimentare.

Serviți la temperatura camerei. Depozitați la frigider maximum 1 săptămână.

EDITURA PARALELA 45

## Capitolul 10

---

### Gustări

„Fii pregătit“ nu este doar mottoul cercetașului! Este și mottoul meu pentru respectarea Metodei Myers, iar realizarea acestui lucru devine extrem de ușoară cu ajutorul acestor gustări delicioase și bogate în substanțe nutritive pentru stimularea sistemului imunitar și vindecarea intestinului.

În acest capitol, veți găsi o multitudine de opțiuni pentru a vă energiza, a vă satisface poftele și a vă alimenta creierul – toate acestea în același timp cu respectarea Metodei Myers. Recomand să pregătiți gustările din timp, pentru a le avea întotdeauna la îndemână. În acest fel, dacă sunteți la o întrunire sau prinși în trafic și vă apucă foamea, puteți pune mâna repede pe un pumn din Mixul de fructe uscate (pagina 182), pe niște Bomboane energizante cu cocos și colagen (pagina 185) sau pe Biscuiții crocanți cu rozmarin (pagina 188).

Dar să nu păstrați toate aceste bunătăți delicioase doar pentru voi – și copiii le vor adora!

## Mix de fructe uscate

---

### Rezultă 8 căni

*Călătoresc cel puțin o dată pe lună și este greu să găsesc în aeroporturi sau pe drum alimente care să respecte Metoda Myers. Acest mix de fructe a fost salvarea mea și a familiei mele. Înainte de fiecare călătorie, pregătesc câte o tranșă și o iau cu mine. Aveți grijă să cumpărați fructe uscate fără adaos de zahăr și sulfați.*

1 cană de alune tigrate întregi	1 cană de Chipsuri din banane plantain (pagina 183)
2 căni de fulgi de cocos neîndulciți	
2 căni de amestec de fructe uscate tăiate, cum ar fi merișoare, cireșe, afine și mere	1 cană de Chipsuri din rădăcinoase (vezi mai jos)

Înmuiiați peste noapte alunele tigrate în apă rece, atât cât să fie acoperite. Scurgeți apa. Întindeți bulbi în strat subțire pe un prosop de hârtie, pentru a se usca.

Încălziți cuptorul la 160°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Împrăștiati fulgii de cocos pe tava pregătită în prealabil. Având grijă să nu se ardă, rumeniți fulgii timp de 3-5 minute, întorcându-i o dată pentru a se face uniform. Când sunt gata, scoateți-i din cuptor și lăsați-i la răcit.

Într-un castron, amestecați fulgii de cocos cu celelalte ingrediente. Depozitați într-un recipient din sticlă, la temperatura camerei.

## Chipsuri din rădăcinoase

---

### 4 porții

*Chipsurile din rădăcinoase făcute în casă intră în compoziția Mixului de fructe uscate (pagina 182) și pot fi servite alături de un castron cu Sos din spanac și anghinare (pagina 188) și Sos Tzatziki (pagina 174) – sau orice fel de sos de acest fel din cartea noastră de bucate. Iată încă o rețetă în care răzătoarea de tip mandolină este un instrument util pentru a obține din legume felii subțiri ca hârtia. Instrucțiunile pe care vi le dau mai jos indică depozitarea acestor chipsuri într-un borcan de sticlă la temperatura camerei, însă aveți grijă că nu se păstrează prea mult timp!*

1 cartof dulce de mărime medie, curățat de coajă și tăiat în felii de 2 mm grosime

1 sfeclă galbenă mica, curățată de coajă și tăiată în felii de 2 mm grosime

2 morcovi mari, curățați de coajă și tăiați în felii de 2 mm grosime

2 păstârnaci mari, curățați de coajă și tăiați în felii de 2 mm grosime

1 nap turcesc de mărime medie, curățat de coajă și tăiat în felii de 2 mm grosime

2 lingurițe de sare fină de mare

3 linguri de ulei de avocado

Condimente opționale: usturoi granulat, rozmarin uscat, piper negru proaspăt măcinat, scorțișoară, ceapă granulată

**Încălziți cuptorul la 200°C. Tapetați două tăvi cu hârtie de copt.**

**Puneți legumele feliate într-o strecurătoare și presărați-le cu sare. Lăsați legumele să stea 15 minute.**

**Așezați feliile de legume între prosoape de hârtie sau pânză și presați-le cât mai mult posibil ca să iasă apa din ele.**

**Puneți legumele într-un castron și amestecați bine cu ulei de avocado. Așezați legumele în tăvile pregătite în prealabil, într-un singur strat. Presărați condimente la alegere. Puneți la cuptor 20-25 de minute, până devin crocante. Lăsați-le la răcit pe prosoape de hârtie, apoi depozitați-le în recipiente din sticlă, la temperatura camerei.**

## *Chipsuri din banane plantain*

---

### **2 porții**

*În timpul vacanțelor, mie și lui Xavier ne place să facem o escapadă în Nicaragua, unde nisipul e alb, oceanul este de un albastru curat, iar mâncarea e proaspătă, naturală și delicioasă. Este o adevărată bucurie să ne lăfăim în fotolii confortabile sub umbrele și să ne servim din pasta proaspătă de guacamole alături de chipsurile din banane plantain preparate recent. Chiar și când sunt coapte, sunt dure și necesită gătire. Aceste chipsuri se potrivesc bine cu Sos salsa de mango și avocado (pagina 178), Salată tropicală din Nicaragua (pagina 129) sau cu Guacamole cu cinci legume (pagina 186).*

2 banane plantain, descojite și tăiate în felii de 2 mm grosime

¼ cană de ulei de cocos, topit

Condimente opționale: Sare de mare, piper negru proaspăt măcinat, usturoi granulat, ceapă granulată, scorțișoară

Încălziți cuptorul la 180°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Așezați feliile de banane într-un castron și amestecați-le cu ulei de cocos pentru a se acoperi uniform.

Aranjați feliile de banane într-un singur strat pe tava pregătită în prealabil și asezonați cu ce condimente preferați. Lăsați la cuptor timp de 20-25 de minute, până când se rumenesc pe margini. Aveți grijă ca chipsurile să nu se ardă. Depozitați în borcan de sticlă, la temperatura camerei.

## „Humus“ din nap suedez

---

### Rezultă 1 ½ căni

*Napul suedez, o legumă rădăcinoasă denumită deseori „nap galben”, nu primește atenția pe care o merită. Este bogat în fibre, vitamina C și minerale precum potasiu și magneziu. Cel mai bun mod de utilizare este sub formă de piure. Se poate combina cu morcovi și cartofi dulci sau se poate prepara această pastă. Serviți alături de legume proaspete și Biscuiți crocanți cu rozmarin (pagina 188).*

2 căni de nap suedez tăiat bucăți

Zeama de la ½ lămâie mare

1 cățel de usturoi, copt (pagina 72)

1 linguriță de chimion măcinat

½ linguriță de sare fină de mare

¼ cană de ulei de măsline extravirgin

Puneți bucățile de nap suedez într-o crăticioară și acoperiți-le cu apă. Dați în clocot, apoi reduceți focul și lăsați să fiarbă la foc mic până când bucățile pot fi străpunse ușor cu un cuțit, aproximativ 10 minute. Scurgeți bucățile de nap și lăsați-le să se răcească.

Puneți napul, zeama de lămâie, usturoiul, chimionul și sarea într-un robot de bucătărie și mixați. Opriti motorul și adunați compoziția de pe peretele vasului. Adăugați uleiul de măsline prin orificiul de alimentare și mixați până când se face un piure. Serviți la temperatura camerei sau puneți la frigider într-un vas de sticlă și păstrați maximum 1-2 săptămâni.



## Bomboane energizante cu cocos și collagen

---

### Rezultă 12 bomboane

Aceste bomboane sunt o gustare perfectă după exerciții fizice, în drumeții și călătorii sau ca dulciuri pentru desert. Combinația de grăsimi sănătoase din uleiul de cocos și untul de cocos, precum și collagenul bogat în proteine vă vor menține în formă multe ore, fără să vă afecteze metabolismul.

1/2 cană de ulei de cocos	1/4 linguriță de pudră de stevia
1/2 cană de unt de cocos	3 picături de ulei esențial de mentă sau
2 măsuri de Myers Way Collagen Protein (sau un collagen similar)	2 lingurițe de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă

Puneți uleiul de cocos și untul de cocos într-o crăticioară la foc mediu să se topească.

Luăți de pe foc și amestecați înăuntru collagenul, stevia și aroma pe care ați ales-o.

Puneți și întindeți cu grijă amestecul într-o tavă de 20 x 20 cm, tapetată cu hârtie de copt, sau aranjați compoziția într-o formă antiaderentă din silicon pentru bomboane.

Puneți compoziția în frigider și lăsați să stea până se întărește.

Tăiați în bucățele sau scoateți cu atenție bomboanele din formă.

## Unt din alune tigrate

---

### Rezultă 1 cană

Căutați o alternativă pentru untul de arahide sau de migdale? Avem untul din alune tigrate! Bulbii de alune tigrate, numite și ciufă, se înmoaie în apă, apoi sunt pasați cu ulei de cocos și puțin îndulcitor, pentru a forma o pastă pe care o puteți servi cu plăcere pe felii de mere sau cu Briose din dovlecei zucchini (pagina 95). Alunele tigrate au un conținut mare de fibre prebiotice pentru alimentarea bacteriilor benefice din intestine.

1/2 cană de alune tigrate întregi	1 linguriță de sirop de arțar
2 linguri de ulei de cocos	

Înmuiiați alunele tigrate în apă timp de 1 oră sau peste noapte.

Puneți alunele într-un robot de bucătărie sau un blender de mare viteză. Mixați 1 minut.

Dați jos pasta de pe peretele vasului și adăugați uleiul de cocos și siropul de arțar. Mixați până când se omogenizează. Depozitați la frigider într-un vas de sticlă, maximum 1-2 săptămâni.

## Guacamole cu cinci legume

### 4 porții

*Veți afla nenumărate feluri de a vă bucura de această variantă în locul rețetei clasice preferate. Puteți mânca pasta ca atare sau împreună cu hamburgeri, chebap, carne de pui sau pește. Puteți servi alături de Chipsuri din varză kale sau Chipsuri din banane plantain (pagina 183). Puteți combina cu Taco BSP (pagina 88) sau cu Burrito cu pui la castron (pagina 139).*

2 bucăți de avocado, descojite, fără sâmburi și zdrobite

½ ceapă, tăiată cubulețe

½ castravete, tăiat julien

½ dovlecel galben, răzuit

½ dovlecel zucchini, răzuit

2 morcovi, tăiați julien

1 cățel de usturoi, mărunțit

Zeama de la ½ limetă

2 linguri de frunze de coriandru tocate

Sare fină de mare, după gust

Felii de limetă

**Combinați într-un castron toate ingredientele, în afară de sarea de mare și feliile de limetă. Asezonați cu sare, după gust.**

**Serviți imediat sau acoperiți și păstrați la frigider maximum 1-2 zile. Serviți cu felii de limetă.**

## Jeleuri de fructe

---

### Rezultă 9 bucăți

Atât copiii, cât și adulții adoră aceste jeleuri sănătoase în locul bomboanelor gumate din comerț. Găsiți de cumpărat în magazine și online diverse forme antiaderente din silicon pentru bomboane de toate dimensiunile și formele – steluțe, inimioare, animale. Dacă nu aveți așa ceva, turnați compoziția și întindeți-o într-o tavă de 20 x 20 cm. Lăsați la răcit până se întărește și apoi folosiți forme de decupat fursecuri pentru a le tăia după cum doriți.

½ cană de suc de rodie neîndulcit  
2 linguri de Myers Way Gelatin (sau o gelatină similară)

1 linguriță de pudră de stevia

Într-o crăticioară cu coadă, puneți sucul, gelatina și stevia. Amestecați pentru omogenizare și lăsați să stea aproximativ 5 minute pentru a se înmuia gelatina.

Așezați crăticioara pe foc. Pe măsură ce se încălzește, compoziția devine fluidă. După ce s-a dizolvat gelatina, închideți focul. Mai amestecați o dată sau de două ori să se uniformizeze.

Turnați și întindeți cu grijă amestecul într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, dacă doriți să obțineți fâșii de jeleu, sau în forme de silicon, dacă doriți un fel de bomboane gumate.

Țineți tava sau forma în frigider aproximativ 2 ore sau până când compoziția s-a întărit bine. Apoi tăiați în fâșii sau scoateți cu grijă bomboanele din formă, așezați-le într-o cutie și depozitați-le la frigider.

**Jeleuri cu mere:** Înlocuiți sucul de rodie cu ½ cană de suc de mere 100%.

**Jeleuri cu zmeură și lămâie:** Înlocuiți sucul de rodie cu ½ cană de zmeură pasată împreună cu 1 lingură de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă.

**Jeleuri cu fructe de pădure:** Înlocuiți sucul de rodie cu ½ cană de amestec de fructe de pădure pasate, cum ar fi mure, zmeură, coacăze și căpșuni.

## *Biscuiți crocanți cu rozmarin*

---

### **Rezultă 10-12 biscuiți crocanți**

*În sfârșit, niște biscuiți adevărați pe care aveți voie să-i mâncați! Îi puteți înmuia în „Humus” din nap suedez (pagina 184), Sos din spanac și anghinare (vezi mai jos), sau Guacamole cu cinci legume (pagina 186). Pentru acești biscuiți crocanți, puteți folosi plante uscate precum cimbru, mărar, oregano, semințe de fenicul, în combinație cu rozmarin sau separat. Preparați două tranșe, pentru că, vă rog să mă credeți, vor dispărea repede!*

1 cană de făină de manioc	2 linguri de ulei de măsline extravirgin și ceva în plus pentru a unge aluatul
1 linguriță de praf de copt fără aluminiu	Fulgi de sare de mare, după gust
1 linguriță de sare fină de mare	½ lingură de frunze proaspete de rozmarin tocate
½ cană de apă filtrată	

Încălziți cuptorul la 200°C. Într-un castron, combinați făina de manioc, praful de copt și sarea de mare. Adăugați în compoziție apa și uleiul de măsline. Amestecați până când se leagă bine ingredientele.

Puneți aluatul pe hârtie de copt, după ce ați presărat-o cu puțină făină de manioc. Întindeți aluatul cu sucitorul până când ajunge la o grosime de aproximativ 2-3 mm. Ungeți aluatul cu ulei de măsline. Presărați deasupra sarea de mare și rozmarinul și apăsați ușor peste pentru a intra în aluat. Cu ajutorul unui cuțit, tăiați aluatul în pătrățele. Transferați hârtia de copt într-o tavă.

Coaceți 20 de minute sau până când devin aurii. Lăsați la răcit. Depozitați biscuiții într-o cutie închisă ermetic.

## *Sos din spanac și anghinare*

---

### **6-8 porții**

*În copilărie, așteptam în fiecare an cu nerăbdare Crăciunul, pentru că mătușa mea prepara atunci renumitul ei sos din spanac și anghinare. Îl făcea cu brânză și maioneză, dar iată că aveți acum o adaptare care să corespundă cerințelor Metodei Myers. Serviți acest*

*sos de sărbători, împreună cu Chipsuri din banane plantain (pagina 183), Cartofi dulci prăjiți la cuptor (pagina 160), Biscuiți crocanți cu rozmarin (pagina 188) sau cu andive belgiene.*

1 cutie de 400 g cu miez de anghinare, scurs și tăiat în bucăți	1 conservă de 425 g de smântână de cocos
1 lingură de ulei de avocado	2 linguri de Sos Aioli (pagina 170)
½ ceapă, tocată	1 lingură de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă
1 cățel de usturoi, mărunțit	¼ linguriță de sare fină de mare
1 cană de spanac congelat sau 2 căni de spanac proaspăt	

Încălziți cuptorul la 200°C. Într-o tigaie, puneți la călit usturoiul și ceapa în ulei de avocado până când acestea își dezvoltă aroma, aproximativ 2 minute. Adăugați spanacul și miezul de anghinare și căliți până se moaie spanacul. Transferați compoziția într-un castron și adăugați amestecând smântâna de cocos, sosul Aioli, zeama de lămâie și sarea.

Întindeți uniform compoziția într-o tavă de copt de dimensiunea 20 x 20 cm și coaceți timp de 30 de minute. Serviți cât e cald.

## *Pastramă de vită*

---

*Pastrama de vită făcută în casă este un aliment de bază pentru mine și familia mea, mai ales atunci când călătorim. Este ușor de ambalat și nu trebuie pusă în frigider. Multe mărci din comerț nu prepară pastrama din carne provenită de la vite crescute cu iarbă și pășunate, sau conține ingrediente nedorite, cum sunt sosul de soia sau zahărul. Când secționați bucățile de carne, pieptul de pui sau peștele, tăiați carnea pe orizontală în două bucăți egale – dar nu de tot. Cele două bucăți trebuie să rămână legate pe una dintre laturi, ca o carte, iar când preparați carnea, o desfaceți ca o carte. În locul mușchiului de vită, puteți folosi și alte părți de carne, tăiată în felii subțiri.*

500 g mușchi de vită 100% crescută cu iarbă și pășunată	Marinată pentru carne (pagina 173) sau Marinată asiatică (pagina 174)
---	---

Așezați mușchiul de vită pe o planșetă din lemn. Cu ajutorul unui cuțit ascuțit, secționați carnea ca mai sus; puneți cealaltă mână peste carne pentru a o fixa în timp ce tăiați, păstrând cuțitul la același nivel cu planșeta.

Desfaceți carnea, ca o carte. Bateți carnea cu ciocanul până ajunge la grosimea de 3-6 mm. Așezați-o într-un vas întins. Turnați marinata peste carne și lăsați-o așa 30 de minute sau peste noapte.

Încălziți cuptorul la 80°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt și puneți-o pe grilajul de jos al cuptorului. Așezați carnea pe un grătar detașabil, poziționat deasupra tăvii pregătite în prealabil, sau direct pe grilajul de sus al cuptorului, pentru a permite circulația aerului în jurul cărnii. Coaceți timp de 5 ore sau până devine uscată și s-a pătruns. Scoateți carnea și lăsați-o la răcit complet înainte de a o depozita la frigider, într-un recipient din sticlă.

## Ruladă cu creveți tip Sushi

---

### 6 porții

*Aceasta este o rețetă preferată din cartea Sănătatea tiroidei\*. Copiilor le place la nebunie să facă rulade! Nori este o algă ușor de găsit, care asigură o sursă excelentă de iod, element de care corpul are nevoie pentru producerea hormonilor tiroidieni. Nu uitați de creveți, dacă doriți, sau puteți adăuga somon sălbatic pentru sushi, sparanghel opărit, cubulețe de cartofi dulci sau dovleac, coapte la cuptor. Un platou cu ruladă tip sushi reprezintă un aperitiv impresionant.*

6 foi de alge nori	18 creveți din sălbăticie (16-20 de bucăți la o cantitate ambalată de 500 g), preparați și curățați
1 avocado mare, zdrobit	
1 lingură de ghimbir proaspăt, descojit și răzuit	1/3 cană de morcovi tăiați bețișoare
1 cană de frunze mici de spanac preambalate	1 castravete, tăiat felii subțiri
	2 felii de lămâie

Așezați pe o planșetă 1 foaie de nori. Întindeți cu o spatulă un strat subțire de avocado peste întreaga suprafață a foii. Presărați puțin ghimbir răzuit peste stratul de avocado, iar apoi puțin spanac. Aranjați un strat de creveți de-a lungul marginii de la bază a foii de nori acoperite cu avocado, apoi un strat cu morcovi peste cel de creveți și apoi un strat de castraveți.

---

\* Idem pagina 3.

Începând de la bază, împăturiți foaia de nori peste toate ingredientele și rulați strâns până când se presează bine. Tăiați rulada în felii.

Repetati aceeași procedură cu restul de ingrediente. Așezați feliile de ruladă pe un platou și serviți cu felii de lămâie.

## Satay de pui cu sos de „arahide“

---

### 8 porții

Satay este un fel de mâncare indonezian, preparat din bucăți de carne de pui sau alte feluri de carne înfipite pe broșete, care sunt unse cu un sos și apoi fripte la grătar. Broșetele le puteți găsi la orice supermarket. Nu uitați să înmuiati broșetele în apă înainte de folosire, pentru a nu se arde. Puteți servi acest fel de mâncare alături de Orez din conopidă (pagina 67), „Orez“ prăjit cu legume (pagina 155) sau Pad Thai cu carne de pui (pagina 138), ca fel de mâncare principal sau ca aperitiv la petreceri.

8 broșete din lemn	1 linguriță de miere de albine
1 tulpină de citronelă de 5 cm, fără frunzele exterioare și tocată fin	Zeama de la 1 limetă
2 căței de usturoi, mărunțiți	1 lingură de ulei de avocado
2 linguri de sos de cocos Amino	500 g piept de pui bio, fără piele și os, feliat în bucăți de 2,5 cm
1 linguriță de sos de pește	Sos de „arahide“ (pagina 173)

Înmuiati broșetele în apă 30 de minute.

Într-un castron, amestecați citronela, usturoiul, sosul de cocos Amino, sosul de pește, mierea și zeama de limetă. Înșiruiți bucățile de carne de pui pe broșetele pregătite. Ungeți carnea cu acest sos, astfel încât să fie bine acoperită.

Ungeți o tigaie pentru grătar cu ulei de avocado și puneți-o la foc maxim. Frigeți carnea de pui înfipită în broșete 3-5 minute pe fiecare parte și mai ungeți cu sos între timp. Luați broșetele din tigaie și serviți cu Sos de „arahide“.

## Capitolul 11

---

# Deserturi

Iubitori de deserturi (printre care și eu), aveți de ce să vă bucurați! Cu ajutorul unor noi opțiuni, cum sunt făinurile de manioc, arorut și cocos, zahărul de cocos, gelatina și alte ingrediente adecvate, puteți să vă faceți pofta cu o felie de plăcintă, fursecuri sau spumă cu ciocolată, cu prilejul unor ocazii speciale, dar să aveți grijă de sănătate în același timp! Nu uitați că în cazul în care suferiți de suprapopulare cu Candida sau SIBO (pentru a afla, vizitați adresa [amymd.io/quiz](http://amymd.io/quiz)), recomand abținerea de la zahăr sub orice formă, până când rezolvați problema acestor infecții.

O altă veste bună este faptul că pentru rețetele din acest capitol se folosesc mai puține ingrediente și tehnici mai simple decât pentru dulciurile și patiseriile tradiționale, deci e o plăcere să vă bucurați de ele pentru că sunt mai ușor de făcut!

În acest capitol, în locul rețetelor clasice veți găsi variante adecvate autoimunității, cum ar fi negrese, minitorturi, prăjitură cu lămâie, turtă dulce și plăcintă cu dovleac, precum și dulciuri noi și rafinate, pe care le puteți încerca pentru prima dată. Dacă aveți un eveniment de sărbătorit acasă sau mergeți la o petrecere, cu aceste deserturi veți face ca toată lumea să fie încântată!



## Fursecuri cu stafide și scorțișoară

---

### Rezultă 9 fursecuri

Am primit aceste fursecuri drept cadou de ziua mea de naștere de la Anne, soția unui membru din grupul meu. Mi-au amintit de fursecurile cu ovăz și stafide pe care mama le făcea des și de care nu am putut să mă mai bucur după ce am urmat Metoda Myers. Aceste fursecuri sunt deosebit de pufoase în interior și crocante la exterior. Aroma de scorțișoară împreună cu gustul stafidelor fac din aceste fursecuri o amintire plăcută, dar care respectă totuși 100% recomandările Metodei Myers. De fapt, asta mi-am dorit de Crăciun. Anne a fost amabilă și m-a lăsat să vă împărtășesc și vouă această rețetă, lucru pentru care îi mulțumesc!

¼ cană de grăsime de palmier	1 linguriță de bicarbonat de sodiu fără aluminiu
2 linguri de sirop pur de arțar	
¼ cană de zahăr de cocos	½ linguriță de bitartrat de potasiu
1 ½ linguri de extract pur de vanilie	2 lingurițe de scorțișoară măcinată
¾ cană de făină de arorut	½ linguriță de sare fină de mare
¼ cană de făină de alune tigrate	¼ cană de stafide
1 lingură de Myers Way Gelatin (sau o gelatină similară)	

Încălziți cuptorul la 180°C. Ungeți tava de copt cu ulei de cocos sau cu grăsime de palmier.

În bolul unui mixer electric, adăugați grăsimea de palmier, siropul de arțar, zahărul de cocos și vanilia. Mixați până când se obține o consistență cremoasă.

În alt bol, amestecați făina de arorut, făina din alune tigrate, gelatina, bicarbonatul de sodiu, bitartratul de potasiu, scorțișoara și sarea de mare.

Adăugați treptat ingredientele uscate în ingredientele lichide și mixați la viteză medie pentru a se omogeniza. Cu o spatulă, adunați aluatul. Notă: rezultă un aluat uscat și sfărâmicios, însă se pot modela biluțe cu ușurință. Dacă aluatul nu este destul de compact, mai adăugați o lingură de grăsime de palmier pentru a deveni maleabil. Cu mâinile

curate, modelați biluțe de aluat de 2,5 cm grosime. Așezați biluțele pe tava pregătită în prealabil, la o distanță de 5 cm. Lăsați la cuptor timp de 10-12 minute.

Scoateți tava din cuptor și lăsați fursecurile să se răcească în tavă 5-10 minute, înainte de a le pune pe un suport special pentru a se usca complet.

## Tort din turtă dulce

---

### 8 porții

*În copilăria mea, mama făcea tort din turtă dulce și fursecuri din turtă dulce din puține ingrediente. Vă prezint cu mare plăcere această versiune adecvată autoimunității a renumitului tort din turtă dulce, pe care îl prepara mama mea! Când vine vorba de turtă dulce, tot secretul constă în mirodeniile proaspete.*

#### Blatul

1 cană de făină de manioc  
2/3 cană de făină de cocos  
1/3 de cană de făină de arorut  
1 lingură de Myers Way Gelatin  
(sau o gelatină similară)  
2 lingurițe de bicarbonat de sodiu  
2 lingurițe de scorțișoară măcinată  
2 lingurițe de ghimbir măcinat  
1 linguriță de cardamom măcinat  
1 linguriță de ienibahar măcinat  
1/2 linguriță de cuișoare măcinate  
1/2 linguriță de bitartrat de potasiu

1/2 linguriță de sare fină de mare  
1 cană de sos de mere neîndulcit  
3/4 cană de apă filtrată  
1/4 cană de ulei de cocos  
1/3 de cană de sirop de arțar  
1 lingură de extract pur de vanilie

#### Glazura

1/4 cană de unt de cocos  
2 linguri de sirop de arțar  
2 linguri de apă filtrată sau lapte  
de cocos

Încălziți cuptorul la 180°C. Ungeți cu ulei de cocos topit o tavă pentru pâine de dimensiunea 20 x 10 cm.

Pentru a prepara blatul: În bolul unui mixer electric, combinați făina de manioc, făina de cocos, făina de arorut, gelatina, bicarbonatul de sodiu, scorțișoara, ghimbirul,

cardamomul, ienibaharul, cuișoarele, bitartratul de potasiu și sarea de mare. Amestecați ingredientele uscate la viteză mică.

Adăugați sosul de mere, apa, uleiul de cocos, siropul de arțar și vanilia peste ingredientele uscate și amestecați la viteză medie, 1-2 minute. Aluatul va fi gros.

Turnați aluatul în tava pregătită în prealabil și coaceți 50 de minute, până când, dacă încercați cu o scobitoare în mijloc, aceasta rămâne curată.

Pentru a prepara glazura: Într-o crăticioară cu coadă, combinați untul de cocos, siropul de arțar și apa, la foc mic până când se formează glazura. Amestecați și puneți-o deoparte.

Scoateți blatul din cuptor și lăsați-l să se răcească complet înainte de a-l scoate din tavă. Turnați glazura deasupra și serviți sub formă de felii.

## Negrese pufoase

---

### Rezultă 8 negrese

*Ce e mai plăcut decât să vă înfruptați dintr-o negresă pufoasă, moale, savuroasă și cu gust de ciocolată? Puteți adăuga Spumă de cocos cu ciocolată (pagina 205) sau varianta cu vanilie și scorțișoară, pentru a fi în pas cu moda. Aceste negrese sunt perfecte pentru evenimente precum expoziții cu vânzare sau în zilele de răsfăț.*

½ cană de făină de cocos

1 cană de făină de arorut

1 linguriță de bicarbonat de sodiu

⅓ de cană de pudră de cacao degresată și neîndulcită

2 linguri de Myers Way Gelatin (sau o gelatină similară)

2 lingurițe de extract pur de vanilie

1 avocado, fără sâmbure și tăiat în bucăți

½ cană de sirop de arțar

1¼ căni de apă filtrată

¼ cană de grăsime de palmier

Ungeți o tavă de copt din sticlă, cu dimensiunea de 20 x 20 cm, fie cu ulei de cocos, fie cu grăsime de palmier.

Încălziți cuptorul la 180°C. În bolul unui mixer electric, combinați făina de cocos și de arorut, bicarbonatul de sodiu, pudra de cacao degresată și gelatina. Amestecați

ingredientele uscate, la viteză mică. Adăugați restul ingredientelor. Mixați până când se formează aluatul.

Turnați aluatul în tava pregătită în prealabil și întindeți stratul uniform. Coaceți 35-40 de minute sau până când, dacă încercați cu o scobitoare în mijloc, aceasta rămâne curată. Scoateți tava din cuptor și lăsați prăjitura să se răcească 5 minute, înainte de a o tăia în bucăți pătrate.

## Prăjitură cu lămâie

---

### Rezultă 9 bucăți

*E o misiune dificilă să alegi între o Negresă pufoasă (pagina 195) și aceste prăjituri cu lămâie, suficient de dulci pentru a compensa gustul acrișor de lămâie.*

#### Foia

- 1 cană de făină de cocos
- ¼ cană de făină de arorut
- 1½ căni cu grăsime de palmier
- ¼ cană de sirop de arțar

#### Crema

- 1½ căni cu zeamă de lămâie proaspăt stoarsă
- 1 cană de zahăr de cocos
- Un praf de turmeric măcinat
- 1½ căni de smântână de cocos
- ¼ cană de făină de arorut

Încălziți cuptorul la 180°C. Ungeți o tavă de copt, cu dimensiunea de 20 x 20 cm, cu ulei de cocos.

În bolul unui mixer electric, amestecați făina de cocos și cea de arorut. Adăugați grăsimea de palmier și siropul de arțar și mixați la viteză mică până când se leagă aluatul. Cu ajutorul degetelor, apăsați ușor aluatul pe fundul tăvii pregătite în prealabil.

Coaceți 10 minute. Scoateți tava din cuptor și reduceți temperatura la 160°C.

În bolul unui mixer electric, amestecați zeama de lămâie, zahărul de cocos, turmericul, smântâna de cocos și făina de arorut, la viteză medie, până când se omogenizează. Turnați compoziția deasupra foii. Coaceți 20 de minute sau până când crema începe să se întărească (aceasta se va întări mai mult când prăjitura va sta la frigider). Scoateți tava

din cuptor și lăsați la răcit 10 minute. Puneți prăjitura la frigider 30 de minute și lăsați crema să se întărească înainte de servire. Se taie în bucăți pătrate.

## *Minitorturi de aniversare*

### **Rezultă 18 minitorturi**

*Am sărbătorit prima aniversare a lui Elle cu o mulțime de minitorturi colorate cu glazuri din ciocolată, scorțișoară cu sirop de arțar și căpșuni. Mulți dintre musafirii veniți la sărbătorirea vârstei de un an au fost adulți, deși nu se știe niciodată, ținând cont de faptul că s-au repezit care mai de care să se înfrupte din aceste minitorturi de tip brioso!*

#### **Pentru minitorturi**

- 1⅓ căni cu făină de manioc
- ½ cană de făină de cocos
- ¼ cană de făină de arorut
- 4 lingurițe de bicarbonat de sodiu
- 4 lingurițe de bitartrat de potasiu
- 1½ căni cu zahăr de cocos
- 2 linguri de Myers Way Gelatin (sau o gelatină similară)
- ¾ cană de grăsime de palmier
- 2 linguri de extract pur de vanilie
- ½ cană de sos de mere neîndulcit
- 2 lingurițe de oțet din cidru de mere
- 1½ căni cu lapte de cocos integral

#### **Pentru glazură**

##### **Rezultă 3 căni**

- 3 căni de grăsime de palmier
- ⅓ de cană de ulei de cocos
- 2 linguri de extract pur de vanilie
- ¾ linguriță de pudră de stevia
- 2 linguri de sirop de arțar
- 1 lingură de amidon de tapioca

##### *Glazură de ciocolată:*

Când mixați glazura, adăugați 2 linguri de pudră de cacao degresată și 1 lingură de sirop de arțar.

##### *Glazură cu scorțișoară și sirop de arțar:*

Când mixați glazura, adăugați 2 linguri de sirop de arțar și 1½ lingurițe cu scorțișoară măcinată.

##### *Glazură cu căpșuni:*

Când mixați glazura, adăugați 1½ căni de căpșuni proaspete tăiate.

Încălziți cuptorul la 180°C. Așezați în tava pentru briose câte o cupă de hârtie în fiecare spațiu sau aranjați într-o tavă 18 forme din silicon pentru briose.

Pentru a prepara minitorturile: În bolul unui mixer electric, amestecați făina de marnioc, făina de cocos, făina de arorut, bicarbonatul de sodiu, bitartratul de potasiu, zahărul de cocos și gelatina, la viteză mică. Adăugați grăsimea de palmier, vanilia, sosul de mere, oțetul și laptele de cocos. Mixați la viteză mică, apoi medie, adunând compoziția de pe peretele vasului, până când se amestecă bine.

Umpleți cu aluat două treimi din fiecare formă de briose. Apăsăți ușor aluatul să intre în forme. Coaceți 20 de minute sau până când, dacă încercați cu o scobitoare în mijlocul minitorturilor, aceasta rămâne curată. Lăsați minitorturile să se răcească complet înainte de a pune glazura.

Pentru a prepara glazura: În bolul unui mixer electric, mixați grăsimea de palmier și uleiul de cocos, la viteză mică, până când se omogenizează. Adăugați vanilia, stevia, siropul de arțar și amidonul de tapioca. Mixați la viteză mică 1 minut, apoi puneți la viteză medie spre mare și mixați până când devine fină și este bine omogenizată.

## *Tablete de ciocolată neagră*

---

### **Rezultă 10-12 bucăți**

*Această bunătate plăcută și fină vă poate satisface pofta de ciocolată fără vreun pericol de a vă strica talia. Cu proteina Myers Way Collagen Protein vă veți energiza. Pentru a prepara tabletele, mai puteți adăuga orice ingredient doriți. Iar când e gata, puteți rupe o bucățică să gustați, apoi alta... și alta...*

1 cană de ulei de cocos

1½ căni cu pudră de cacao degresată și neîndulcită

1 linguriță de stevia

2 măsuri de Myers Way Collagen Protein (sau un colagen similar)

Opțiuni pentru ornat: fructe liofilizate, fulgi de cocos rumeniți și neîndulciți, sare de mare grunjoasă

Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Într-o crăticioară cu coadă, topiți uleiul de cocos la foc mic. Luați crăticioara de pe foc și adăugați pudra de cacao degresată, stevia și colagenul. Amestecați pentru omogenizare.

Turnați compoziția de ciocolată în tava pregătită în prealabil. Presărați deasupra după preferințe. Țineți ciocolata la frigider 30 minute, până când se întărește. Pentru a servi, rupeți bucăți.

## Bomboane cu zmeură

---

### Rezultă 12 bucăți

*Dacă sunteți ca mine, precis nu aveți timp să petreceți ore întregi pentru a prepara deserturi, dar uneori vă trebuie ceva dulce la o petrecere sau doar ca să vă faceți pofta. Aceste bomboane sunt cremoase și fine. Pentru proprietățile ei energizante și benefice intestinului, adăugați proteina Myers Way Collagen Protein.*

#### Pentru bomboane

- ¾ cană de unt de cocos
- ¾ cană de zmeură proaspătă
- 2 curmale
- ⅛ linguriță de scorțișoară măcinată
- ⅛ linguriță de ghimbir măcinat
- 1 linguriță de coajă rasă de lămâie
- 1 măsură de Myers Way Collagen Protein (opțional)

#### Glazură opțională

- ¼ cană de ulei de cocos
- 2 măsuri de Myers Way Vanilla Paleo Protein (sau o pudră proteică similară)

**Pentru a prepara bomboanele:** Puneți toate ingredientele în bolul unui robot de bucătărie. Mixați până se amestecă. Cu mâinile curate, modelați biluțe de 2,5 cm și aranjați-le pe un platou într-un singur strat. Puneți-le la frigider 10-15 minute.

**Pentru a prepara glazura:** Într-o crăticioară cu coadă, topiți uleiul de cocos la foc mediu. Luați de pe foc și amestecați înăuntru și pudra proteică.

Scoateți bomboanele din frigider. Cufundați-le în glazură sau picurați pe deasupra glazură. Puneți-le din nou la frigider și lăsați glazura să se întărească 10-15 minute.

## Fursecuri Whoopie Pie cu ciocolată

---

### Rezultă 4 fursecuri cu diametrul de 7-8 cm

*Pentru această rețetă americană clasică, se pune glazura cremoasă între două fursecuri cu cacao. Fursecurile Whoopie pies sunt de fapt pe jumătate niște prăjituri delicioase. Folosiți glazura de ciocolată de la rețeta pentru Minitorturi de aniversare (pagina 197), cu toate că s-ar putea să nu vă trebuiască toată.*

2/3 de cană de făină de manioc	1 lingură de Myers Way Gelatin (sau o gelatină similară)
1/4 cană de făină de cocos	1 cană de lapte de cocos integral
2 linguri de făină de arorut	1/2 cană de sos de mere neîndulcit
1/2 cană de pudră de cacao degresată și neîndulcită	2 linguri de extract pur de vanilie
1/2 cană de zahăr de cocos	2 lingurițe de oțet din cidru de mere
2 lingurițe de bicarbonat de sodiu	1/2 cană de grăsime de palmier
2 lingurițe de bitartrat de potasiu	Glazură de ciocolată (pagina 197)

Încălziți cuptorul la 180°C. Tapetați două tăvi cu hârtie de copt.

În bolul unui mixer electric, amestecați făina de manioc, făina de cocos, făina de arorut, cacaoa, zahărul, bicarbonatul de sodiu, bitartratul de potasiu și gelatina, la viteză mică.

Într-un castron separat, amestecați laptele de cocos, sosul de mere, vanilia și oțetul. Adăugați ingredientele lichide în bolul mixerului și amestecați la viteză mică, apoi la viteză medie, adunând compoziția de pe peretele vasului, până când se omogenizează. Adăugați înăuntru grăsimea de palmier și amestecați din nou.

Cu mâinile curate, modelați aluatul sub formă de opt biluțe de 2,5 cm și așezați-le pe tăvile pregătite în prealabil. Aplatizați cu mâna biluțele de aluat până devin rotunde, cu diametrul de 7-8 cm. Coaceți 10 minute sau până când, dacă încercați cu o scobitoare în mijlocul unui fursec, aceasta rămâne curată. Scoateți fursecurile din cuptor și lăsați-le la răcit.

În timp ce se coc fursecurile, preparați glazura. Ungeți patru dintre fursecuri cu 1-2 linguri de glazură, apoi puneți deasupra fiecăruia câte un alt fursec.



## Înghețată pe băț cu fructe

---

### Rezultă 6 înghețate pe băț

*Copiii nu vor ști niciodată cât de sănătoasă este această înghețată pe băț. Este atât de savuroasă și cremoasă, încât vor mai cere încă una. Merge de minune ca desert la masa de prânz sau ca o delectare lângă piscină. Pentru a obține o înghețată mai tradițională și mai puțin cremoasă, puteți înlocui laptele de cocos cu apă de cocos sau apă filtrată.*

2 căni de căpșuni congelate

2 căni de mango congelat

1 cutie de lapte de cocos integral,  
împărțită

Puneți într-un blender căpșunile și  $\frac{1}{2}$  cutie cu lapte de cocos și mixați până obțineți o pastă fină. Goliți compoziția și puneți mangoul împreună cu restul de lapte de cocos și mixați până devine o pastă fină.

În forme speciale pentru înghețată pe băț sau în cupe mici de hârtie, așezați structuri alternative din compoziția cu căpșuni și cea cu mango. Introduceți în fiecare suportul pentru înghețată sau un bețișor și puneți-le în congelator. Lăsați 1 oră sau până se întăresc.

Pentru a se desprinde, turnați apă caldă peste formele sau cupele cu înghețată.

## Plăcintă cu dovleac

---

### 8 porții

*Când vă va întreba cineva dacă puteți aduce o plăcintă cu dovleac la o masă de sărbători, veți putea răspunde că da! Foaiă este făcută cu făină de cocos și făină de arorut, iar umplutura, din piure de dovleac, care se găsește tot anul. După ce s-a răcit, puteți garnisi plăcinta cu Spumă de cocos cu ciocolată (pagina 205).*

### Foaia

- 1 cană plus 2 linguri de făină de cocos
- 3 linguri de făină de arorut și ceva în plus pentru presărat
- $\frac{3}{4}$  cană de ulei de cocos
- 3 linguri de sirop de arțar

### Umplutura

- 425 g de piure de dovleac
- 1½ căni cu lapte de cocos integral
- $\frac{3}{4}$  cană de zahăr de cocos
- 2 lingurițe de făină de arorut
- 2 lingurițe de extract pur de vanilie
- $\frac{3}{4}$  linguriță de scorțișoară măcinată
- $\frac{1}{2}$  linguriță de nucșoară măcinată
- $\frac{1}{2}$  linguriță de ghimbir măcinat
- $\frac{1}{4}$  linguriță de cuișoare măcinate
- 1 linguriță de sare fină de mare

Pentru prepararea foii: Încălziți cuptorul la 180°C. Amestecați într-un mixer ingredientele pentru foaie, la viteză mica, până când se formează aluatul. Modelați-l în formă rotundă, înveliți-l în folie de plastic și puneți-l în frigider 10 minute.

În timp ce se răcește aluatul, amestecați ingredientele pentru umplutură în bolul unui mixer cu accesoriu tip tel. Bateți compoziția până când se omogenizează toate ingredientele.

Scoateți aluatul din frigider. Presărați suprafața de lucru cu puțină făină de arorut. Întindeți aluatul pentru a se potrivi într-o formă din sticlă pentru plăcintă, cu diametrul de 23 cm. Dacă aluatul se rupe, lipiți-l cu degetele. Așezați foaia în forma unsă și îndepărtați aluatul care este în plus.

Coaceți foaia 5 minute sau până când se rumenește ușor. Scoateți-o din cuptor și creșteți temperatura cuptorului la 190°C. Turnați deasupra umplutura în strat uniform. Coaceți 45-50 de minute sau până când umplutura s-a întărit. Scoateți plăcinta din cuptor și lăsați-o la răcit. Se păstrează la frigider și se servește rece.

# Budincă de banane

---

## 12 porții

*Această budincă este la fel de simplă ca plăcinta și e preferata familiei mele. Stratul gros de umplutură din banane are deasupra o crustă dulce și crocantă.*

### Umplutura

- 3 căni de lapte de cocos integral, împărțit
- 1 lingură de extract pur de vanilie
- 2 lingurițe de Myers Way Gelatin (sau o gelatină similară)
- 4 banane coapte
- 1 lingură de sirop de arțar

### Foaia

- ¼ cană de făină din alune tigrate
- ½ cană de făină de cocos
- ⅛ linguriță de sare fină de mare
- ¼ linguriță de bicarbonat de sodiu
- 1 linguriță de scorțișoară măcinată
- ¼ cană de ulei de cocos, topit
- ¼ cană de miere de albine
- 1 linguriță de extract pur de vanilie

Pentru prepararea umpluturii: Într-o crăticioară cu coadă, puneți să fiarbă la foc mic 2 căni de lapte de cocos și vanilia. Într-un castron separat, amestecați restul de 1 cană de lapte de cocos și gelatina. Luați crăticioara de pe foc și adăugați înăuntru compoziția de gelatină. Transferați într-un vas din sticlă și puneți budinca la frigider până se întărește, aproximativ 3 ore.

În timp ce se întărește budinca, încălziți cuptorul la 180°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Pentru prepararea foii: Într-un castron, combinați făina din alune tigrate și făina de cocos, sarea, bicarbonatul de sodiu, scorțișoara, uleiul de cocos, mierea și vanilia, până când se leagă ca un aluat. Puneți aluatul în tava pregătită în prealabil, într-un strat gros de aproximativ 5 mm. Coaceți 15 minute, până când se rumenește ușor. Lăsați să se răcească, apoi sfărâmați foaia în bucăți mici.

În bolul unui mixer electric, mixați împreună la viteză medie două banane și siropul de arțar, până se face un piure. Adăugați jumătate din budincă și amestecați bine. Adăugați restul de budincă și amestecați până când se omogenizează complet.

Într-o tavă de copt cu dimensiunea de 20 x 20 cm, presărați bucăți sfărâmate dintr-o treime din foaia pentru crustă. Tăiați o banana în felii și aranjați-le deasupra bucăților sfărâmate. Turnați jumătate din budinca. Repetați operațiunea în aceeași ordine: bucățile sfărâmate, o banană și apoi budinca. Deasupra puneți restul de bucăți ale crustei. Țineți la frigider 30 de minute înainte de a servi.

## Prăjitură crocantă cu mere

---

### 6 porții

*Datorită alunelor tigrate, putem prepara orice fel de desert. În această rețetă clasică se folosesc alune tigrate și făină din alune tigrate. Alunele tigrate au un conținut bogat în prebiotice, nu au mult zahăr și reprezintă un factor important pentru sănătatea intestinului. Nu aveți mere? Puteți pune în loc aceeași cantitate de pere sau 2-3 căni de fructe de pădure proaspete sau congelate.*

#### Blatul cu fructe

4 mere de mărime medie, mărunțite  
2 linguri de făină din alune tigrate  
Zeama de la ½ lămâie  
½ linguriță de scorțișoară măcinată  
¼ linguriță de nucșoară măcinată

#### Compoziția pentru ornat

1½ căni cu alune tigrate sfărâmate  
¾ cană de zahăr de cocos  
¼ cană de făină din alune tigrate  
4 linguri de grăsime de palmier  
1 linguriță de extract pur de vanilie  
½ linguriță de scorțișoară măcinată  
⅛ linguriță de sare fină de mare

Încălziți cuptorul la 190°C.

Pentru prepararea blatului: Într-un castron, amestecați merele, făina, zeama de lămâie, scorțișoara și nucșoara. Turnați compoziția într-o tavă cu dimensiunea de 20 x 20 cm.

Pentru prepararea compoziției pentru ornat: Într-un castron separat, amestecați cu o furculiță alunele tigrate, zahărul, făina din alune tigrate, grăsimea de palmier, vanilia, scorțișoara și sarea. Presărați uniform acest amestec crocant peste blatul cu mere. Coaceți 35-40 de minute sau până când se rumenește ușor deasupra. Se servește caldă.

## Spumă de cocos cu ciocolată

---

### 4 porții

*Am primit atât de multe mesaje de la cititorii cărții Soluții contra autoimunității, înnebuniți după acest desert, încât a trebuit neapărat să includ aici o versiune adaptată a acestei rețete. Pentru spuma tradițională cu ciocolată trebuie ouă și ciocolată topită. Pentru rețeta mea fără lactate, este nevoie doar de un castron plin cu ingrediente amestecate, așa că e gata cât ai clipi.*

2 conserve de 380 g cu lapte de cocos integral, ținut în frigider peste noapte	10-15 picături de stevia lichidă
2 linguri de pudră de cacao degresată și neîndulcită	½ linguriță de scorțișoară măcinată
1 linguriță de extract pur de vanilie	¼ linguriță de sare fină de mare
	Fruite de pădure proaspete (opțional)
	Fulgi de cocos neîndulciți (opțional)

Adunați partea smântânită din conserva de lapte de cocos și puneți-o într-un castron, lăsând deoparte laptele din conserve pentru altă utilizare.

Cu ajutorul unui mixer orizontal sau electric, bateți smântâna de cocos până se obține o consistență spumoasă. Dacă doriți, puteți păstra puțină smântână înainte de a adăuga cacaoa, pentru a orna spuma înainte de servire.

Cu o lingură, amestecați înăuntru cacaoa, vanilia, stevia, scorțișoara și sarea. Puneți amestecul în castroane pentru servit. Ornați cu fructe de pădure, fulgi de cocos sau cu smântâna de cocos păstrată.

**Varianta cu vanilie și scorțișoară:** Eliminați pudra de cacao degresată și măriți cantitatea de scorțișoară la 1 linguriță.

## Brioșe cu „unt de arahide“

---

### Rezultă 12 bucăți

*În copilărie, brioșele cu unt de arahide erau dulciurile mele preferate. Părinții mei aveau grijă de sănătatea noastră, așa că aveam voie să mănânc așa ceva doar de Paști sau de Halloween. Însă cu această versiune mai sănătoasă, nu trebuie să vă limitați plăcerea la doar două ori pe an. Sunt un deliciu consistent și irezistibil, cu gust de ciocolată și arahide. Sunt și ușor de făcut.*

½ cană de ulei de cocos

1 cană de pudră de cacao degresată  
și neîndulcită

½ linguriță de stevia

2 măsuri de Myers Way Collagen Protein  
(sau o proteină similară)

¼ cană de Unt din alune tigrate  
(pagina 185) sau Unt de cocos  
(pagina 68)

Într-o crăticioară, topiți uleiul de cocos. Amestecați înăuntru pudra de cacao degresată, stevia și colagenul până când se omogenizează.

Turnați câte o lingură din acest amestec în fiecare cupă de hârtie din tava pentru brioșe. Adăugați 1 linguriță de unt din alune tigrate sau unt de cocos. Acoperiți cu restul de ciocolată.

Țineți la frigider până se întărește, aproximativ 30 de minute.

## TABEL CU DIETE

✓ = dietă indicată

	Auto- imunitate	Tiroidă	Candida	SIBO*	Conținut scăzut de histamină <sup>†</sup>
<b>REȚETE DE BAZĂ</b>					
Ceapă caramelizată	✓	✓	✓		
Orez din conopidă	✓	✓	✓	✓	
Unt de cocos	✓	✓	✓	✓	
Lapte de cocos	✓	✓	✓	✓	
Iaurt din lapte de cocos	✓	✓	✓	✓	
Supă de oase pentru vindecarea intestinului	✓	✓	✓		
Usturoi copt	✓	✓	✓		
<b>MICUL-DEJUN</b>					
Smoothie cu fructe de acai	✓	✓			
Taco BSP	✓	✓	✓	✓	
Tortilla din făină de manioc	✓	✓			✓
Parfé din iaurt de cocos	✓	✓			
Amestec crocant de granola cu sirop de arțar	✓	✓			
Clătite cu doyleac	✓	✓			✓
Rondele de cartofi dulci la cuptor cu somon afumat	✓	✓	✓	✓	

\* Dacă suferiți de SIBO și sunteți sensibili la usturoi și/sau ceapă, nu le mai puneți în rețetă, pentru a o face adecvată pentru SIBO.

<sup>†</sup> Vedeți „Notă asupra intoleranței la histamină” de la pagina 215.

	Auto- imunitate	Tiroidă	Candida	SIBO*	Conținut scăzut de histamină <sup>†</sup>
Mititei savuroși	✓	✓	✓	✓	✓
Chiftele din dovleac spaghetti	✓	✓	✓	✓	✓
Mâncare de cartofi dulci și bacon, cu cremă de avocado	✓	✓	✓	✓	
Biscuiți din cartofi dulci	✓	✓			✓
Terci din alune tigrate	✓	✓			
Vafe din alune tigrate	✓	✓			✓
Mâncare din carne de curcan cu dovleac	✓	✓	✓	✓	✓
Brioșe din dovlecei zucchini	✓	✓			
<b>SMOOTHIE-URI, SUCURI ȘI ALTE BĂUTURI</b>					
Cocktail Agua Fresca	✓	✓			
Cocktail de mure cu busuioc	✓	✓			
Smoothie tip Chai	✓	✓	✓	✓	
Latte tip Chai	✓	✓			✓
Smoothie cu cireșe pentru dimineață	✓	✓			✓
Suc verde clasic detoxifiant	✓				
Ciocolată caldă cremoasă	✓	✓	✓	✓	
Smoothie cu cireșe și ciocolată neagră	✓	✓	✓	✓	
Luptătorul împotriva radicalilor liberi	✓	✓			
Frișcă pentru cafea, cu vanilie	✓	✓	✓	✓	✓
Smoothie cu gust de turtă dulce	✓	✓			



	Auto- imunitate	Tiroidă	Candida	SIBO*	Conținut scăzut de histamină <sup>+</sup>
Lapte auriu	✓	✓	✓	✓	✓
Ceai cu colagen pentru vindecarea intestinului	✓	✓	✓	✓	
Smoothie cu varză kale, mentă și citronelă	✓		✓	✓	
Smoothie verzui	✓	✓	✓	✓	
Smoothie cu mentă și bucăți de ciocolată	✓	✓	✓	✓	
Suc verde bio Margarita	✓	✓			
Ciocolată caldă cu mentă	✓	✓	✓	✓	
Smoothie cu gust de plăcintă de dovleac	✓	✓	✓	✓	
Latte cu dovleac și condimente	✓	✓			✓
Perfecțiune purpurie	✓	✓			
Cocktail cu rozmarin și lămâie	✓	✓	✓	✓	
Punci Sangria	✓	✓			
Strop de soare	✓	✓			
Smoothie cu căpșuni	✓	✓	✓	✓	
Cocktail Mojito cu căpșuni	✓	✓	✓	✓	
Smoothie verde tropical	✓	✓			
Smoothie cu fructe de pădure	✓	✓	✓	✓	✓
<b>SUPE ȘI SALATE</b>					
Salată de pui și caise	✓	✓			
Salată de varză de Bruxelles și varză roșie	✓				

	Auto- imunitate	Tiroidă	Candida	SIBO*	Conținut scăzut de histamină <sup>+</sup>
Supă de dovleac cu salvie	✓	✓	✓	✓	
Supă-cremă de conopidă	✓	✓	✓	✓	
Supă de pui cu „tăiței”	✓	✓	✓	✓	
Supă de pui cu tortilla	✓	✓	✓	✓	
Supă-cremă de dovlecei zucchini cu busuioc	✓	✓	✓	✓	
Salată de castraveți cu alge	✓	✓			
Supă de morcovi condimentată	✓	✓	✓	✓	
Salată de „cartofi” cu verdețuri	✓	✓	✓	✓	
Salată de Lăsata-secului	✓	✓	✓	✓	✓
Supă de legume coapte	✓	✓	✓	✓	
Salată de varză picantă	✓				
Supă thailandeză cu perișoare	✓	✓			
Salată tropicală din Nicaragua	✓	✓			
Salată de iarnă cu vinegretă din sirop de arțar	✓			✓	
<b>FELURI DE MÂNCARE PRINCIPALE</b>					
Cotlete de porc împănate cu mere și sos din sirop de arțar	✓	✓		✓	
Pui la cuptor cu cartofi dulci și sos de lămâie cu rozmarin	✓	✓	✓	✓	
Chili cu carne de bizon	✓	✓	✓	✓	
Coaste de porc înăbușite	✓	✓		✓	

	Auto- imunitate	Tiroidă	Candida	SIBO*	Conținut scăzut de histamină <sup>†</sup>
Friptură de porc înăbușită	✓	✓	✓	✓	
Burrito cu pui la castron	✓	✓	✓	✓	✓
Nuggets de pui	✓	✓	✓	✓	✓
Pad Thai cu carne de pui	✓	✓			
Rulouri din piept de pui cu bacon și pesto	✓	✓	✓	✓	
Chebab cu sos argentinian Chimichurri	✓	✓	✓	✓	
Creveți cu cocos	✓	✓			
Curry cu cocos	✓	✓	✓	✓	✓
Piccata de halibut	✓	✓	✓	✓	
Friptură de pui cu plante aromatice	✓	✓	✓	✓	✓
Somon cu sos de ghimbir și miere	✓	✓		✓	
Cotlete de miel cu sos de cireșe	✓	✓			
Chifteluțe de miel în frunze de salată	✓	✓	✓	✓	
Chifteluțe	✓	✓	✓	✓	✓
Friptură din Mississippi	✓	✓	✓	✓	
Caulisotto cu ciuperci și sparanghel	✓	✓			
Hamburgeri delicioși	✓	✓	✓	✓	✓
Pizza cu pesto	✓	✓			
Mușchi de porc cu sos de muștar	✓	✓	✓	✓	
Plăcintă cu carne de curcan	✓	✓	✓	✓	

	Auto- imunitate	Tiroidă	Candida	SIBO*	Conținut scăzut de histamină <sup>+</sup>
„Orez” prăjit cu legume	✓	✓			
Fleică de vită asiatică	✓	✓			
<b>GARNITURI</b>					
Sparanghel învelit în bacon	✓	✓	✓	✓	
Broccoli cu usturoi și lămâie	✓	✓	✓	✓	
„Orez” din conopidă cu șofran	✓	✓	✓	✓	
Legume cu sos „Alfredo”	✓	✓	✓	✓	✓
Varză chinezească Bok Choy la grătar	✓	✓			
Cartofi dulci copti umpluți	✓	✓	✓	✓	✓
Piure de conopidă și nap suedez	✓	✓	✓	✓	✓
Varză de Bruxelles cu bacon la cuptor	✓	✓			✓
Legume coapte	✓	✓	✓	✓	✓
Clătite din rădăcinoase	✓	✓	✓	✓	✓
Cartofi dulci prăjiți la cuptor	✓	✓	✓	✓	✓
Verdețuri călite cu bacon	✓	✓	✓	✓	
Tăiței din zucchini cu pesto din spanac și varză kale	✓	✓	✓	✓	
<b>DRESSINGURI, SOSURI ȘI CONDIMENTE</b>					
Sos Aioli	✓	✓	✓	✓	
Compot de mere cu scorțișoară	✓	✓			
Dressingul italian al lui Betty	✓	✓		✓	

	Auto- imunitate	Tiroidă	Candida	SIBO*	Conținut scăzut de histamină <sup>+</sup>
Vinegretă cu mure	✓	✓			
Compot de coacăze cu aroma de lămâie	✓	✓			
Compot de banane caramelizate	✓	✓			
Sos de cireșe pentru friptură la grătar	✓	✓			
Dressing verde	✓	✓	✓	✓	
Sos vinegretă cu plante aromatice	✓	✓	✓	✓	
Ketchup	✓	✓	✓	✓	
Sos salsa de mango și avocado	✓	✓			
Marinată pentru carne	✓	✓			
Sos fără tomate No-Mato	✓	✓	✓	✓	
Sos de „arahide”	✓	✓			
Dressing stil Ranch	✓	✓			
Pesto din spanac și varză kale	✓	✓		✓	
Pasta de măsline Tapenade	✓	✓	✓	✓	
Sos Tzatziki	✓	✓	✓	✓	
Marinată asiatică	✓	✓			
<b>GUSTĂRI</b>					
Pastramă de vită	✓	✓	✓	✓	
Satay de pui cu sos de „arahide”	✓	✓			
Bomboane energizante cu cocos și colagen	✓	✓	✓	✓	✓

	Auto- imunitate	Tiroidă	Candida	SIBO*	Conținut scăzut de histamină <sup>+</sup>
Guacamole cu cinci legume	✓	✓	✓	✓	✓
Jeleuri de fructe	✓	✓	✓	✓	
Chipsuri din banane plantain	✓	✓	✓	✓	✓
Chipsuri din rădăcinoase	✓	✓	✓	✓	✓
Biscuiți crocanți cu rozmarin	✓	✓			✓
„Humus” din nap suedez	✓	✓	✓	✓	✓
Sos din spanac și anghinare	✓	✓	✓	✓	
Mix de fructe uscate	✓	✓			
Unt din bulbi de ciufă	✓	✓			✓
Ruladă cu creveți tip Sushi	✓	✓	✓	✓	
<b>DESSERTURI</b>					
Fursecuri cu stafide și scoarță	✓	✓			✓
Prăjitură crocantă cu mere	✓	✓			
Budincă de banane	✓	✓			
Minitorturi de aniversare	✓	✓			✓
Fursecuri Whoopie Pies cu ciocolată	✓	✓			
Spumă de cocos cu ciocolată	✓	✓	✓	✓	✓
Înghețată pe băț cu fructe	✓	✓	✓	✓	
Tablete de ciocolată neagră	✓	✓	✓	✓	
Negrese pufoase	✓	✓			

	Auto- imunitate	Tiroidă	Candida	SIBO*	Conținut scăzut de histamină <sup>+</sup>
Tort din turtă dulce	✓	✓			
Prăjitură cu lămâie	✓	✓			
Brioșe cu „unt de arahide”	✓	✓	✓	✓	
Plăcintă cu dovleac	✓	✓			
Bomboane cu zmeură	✓	✓			

### NOTĂ ASUPRA INTOLERANȚEI LA HISTAMINĂ

Intoleranța la histamină diferă de la persoană la persoană, deoarece cantitatea de histamină variază în funcție de alimentație. Unele alimente au un conținut ridicat de histamine, iar acestea sunt următoarele:

Oțet din cidru de mere	Sos de cocos Amino
Avocado	Fructe uscate
Bacon	Sos de pește
Banane	Măsline
Supă de oase	Crustacee
Citrice	Spanac
Cacao degresată	Căpșuni

Câteva dintre rețetele indicate pentru dietele „cu conținut scăzut de histamină” pot conține unele alimente din această categorie; cu toate acestea, aceste rețete se pot prepara ușor fără ingredientele care au conținut ridicat de histamină. Pur și simplu, le eliminați complet din rețetă pentru a obține „un conținut scăzut de histamină”!

SIBO reprezintă adesea cauza de bază pentru intoleranța la histamină. Pentru a determina dacă suferiți de SIBO, vizitați pagina [amymd.io/quiz](http://amymd.io/quiz).

## Capitolul 12

---

# Produse casnice și cosmetice

Știați că produsele cosmetice și cele pentru curățenia din casă s-ar putea să conțină substanțe chimice toxice care perturbă sistemul imunitar?

În Statele Unite se folosesc peste 80 000 de substanțe chimice, iar marea lor majoritate nu au fost testate în ce privește siguranța. În plus, multe produse conțin anumite substanțe chimice toxice care nu au fost testate separat în privința siguranței, cu atât mai puțin în combinație cu altele.

Industria produselor cosmetice are o latură deosebit de urâtă, deoarece toate ingredientele cosmetice sunt analizate în privința siguranței de către Cosmetic Ingredient Review (CIR), o comisie desemnată și finanțată de cei din industrie și nu de o agenție independentă, cum este Administrația Americană pentru Alimente și Medicamente (FDA).

Întrucât al treilea pilon al Metodei Myers este reducerea cantității de toxine din organism, am introdus în acest capitol câteva rețete pentru a prepara în casă produse cosmetice și de curățenie, fără substanțe toxice. Sunt ușor de făcut și costă mult mai puțin decât produsele din magazine, prin urmare, veți proteja sănătatea întregii familii, dar veți face și economie în același timp!

Dacă există produse pe care nu mi le pot face singură, comand variante cosmetice fără toxine de pe Beautycounter (vedeți la Resurse).

În cadrul Metodei Myers, este important să vă orientați spre produse netoxice, pentru că toxinele au o influență uriașă asupra sistemului imunitar și a sănătății organismului.



## REȚETE PENTRU ÎNGRIJIRE PERSONALĂ

### Săruri de baie calmante cu lavandă

---

#### Rezultă 1¼ căni

*Reducerea stresului face parte din al patrulea pilon din Metoda Myers, iar cu ajutorul acestor săruri de baie este foarte simplu! Sunt ușor de preparat și nu sunt costisitoare precum cele din comerț. Fac o baie fierbinte cu aceste săruri aproape în fiecare seară. Puteți experimenta și cu alte uleiuri esențiale care vă pot ajuta la reducerea stresului.*

1 cană de săruri Epsom  
¼ cană de bicarbonat de sodiu  
1 linguriță de sare grunjoasă de mare

10 picături de ulei esențial  
de lavandă bio

Într-un vas din sticlă care se închide ermetic, combinați toate ingredientele. Scuturați bine vasul. Adăugați ¼ cană în apa de baie.

### Deodorant natural cu citronele

---

#### Rezultă ½ cană

*Acest deodorant cu miros excepțional este foarte eficient în verile toride din Texas și la fel ar trebui să fie oriunde! Dacă vă preparați singuri acest deodorant natural, vă feriți de toxine și economisiți bani.*

¼ cană de bicarbonat de sodiu  
¼ cană de amidon de arorut  
6 linguri de ulei de cocos

Ulei esențial de citronele sau oricare  
altul, după preferință (opțional)

Într-un castron, amestecați bicarbonatul de sodiu și amidonul de arorut. Adăugați uleiul de cocos și faceți o pastă din toate ingredientele frecând cu o furculiță. Dacă doriți, adăugați câteva picături de ulei esențial. Păstrați compoziția într-un borcan mic din sticlă, pentru a fi ușor de folosit. Când aveți nevoie, luați cu două degete din deodorant și aplicați-l sub braț.

## Pastă de dinți

---

### Rezultă ¾ cană

*Nu o să credeți ce dinți curați și șlefuiți veți avea după ce veți folosi această pastă de dinți complet naturală și fără substanțe toxice. O puteți prepara sub formă de pastă sau pulbere.*

½ cană de bicarbonat de sodiu  
1 linguriță de sare fină de mare  
Apă oxigenată, 3%  
Apă filtrată

1 lingură de ulei de cocos (opțional)  
2-6 picături cu ulei esențial de mentă  
(opțional)

Într-un borcan din sticlă, amestecați bicarbonatul de sodiu și sarea de mare. Într-o sticlă de culoare închisă, amestecați 1 parte apă oxigenată și 1 parte apă filtrată. Înmuiați periuța de dinți în acest amestec lichid, apoi în amestecul uscat din borcan și periați-vă dinții.

Pentru a prepara această rețetă sub formă de pastă, amestecați uleiul de cocos și uleiul esențial în compoziția de bicarbonat de sodiu și sare de mare.

## PRODUSE PENTRU CURĂȚENIE

## Detergent universal

---

### Rezultă 2¼ căni

*La noi în casă folosim numai detergenți făcuți de noi. Nu conțin substanțe toxice și curăță chiar și cele mai murdare suprafețe.*

2 căni de apă filtrată  
¼ cană de săpun lichid de Castilia

10 picături de ulei esențial, cum ar fi cel de lămâie, arbore de ceai sau mentă

Puneți și amestecați toate ingredientele într-o sticlă cu pulverizator. Agitați bine înainte de utilizare.

## Soluție de curățat baia și chiuveta

### **Rezultă 3 căni**

*Această soluție este ușor de preparat și funcționează la fel de bine ca produsele cumpărate din magazin, dar nu are substanțe toxice!*

1 cană de bicarbonat de sodiu

¼ cană de săpun lichid de Castilia

10 picături de ulei esențial, cum ar fi cel de lămâie, arbore de ceai sau mentă

2 căni de apă filtrată

Într-un vas din sticlă, amestecați bicarbonatul de sodiu și uleiul esențial. Puneți și amestecați săpunul lichid de Castilia și apa într-o sticlă de aproximativ un litru, cu pulverizator. Înainte de utilizare, agitați bine sticla. Presărați din amestecul de bicarbonat de sodiu pe suprafața care trebuie curățată, apoi pulverizați din amestecul de săpun și frecați cu o perie sau un burete.

## Soluție de curățat geamuri

### **Rezultă 2¼ căni**

*Această soluție curăță nu doar geamurile, dar și oglinzile sau suprafețele meselor. Vor deveni strălucitoare.*

2 căni de apă filtrată

2 linguri de spirt

2 linguri de oțet alb

5 picături de ulei esențial de mentă

Amestecați toate ingredientele într-o sticlă de aproximativ un litru, cu pulverizator. Agitați bine înainte de utilizare.

EDITURA PARALELA 45

Partea a IV-a

---

Metoda Myers®  
ca stil de viață

EDITURA PARALELA 45

EDITURA PARALELA 45

## Capitolul 13

---

# Familia trebuie să fie o echipă

Am fost crescută cu alimente integrale. Ne aprovizionam de la magazinul local cu produse naturiste (până când a apărut marketul cu produse alimentare integrale), aveam o grădină în care cultivam varză de Bruxelles și făceam iaurt de casă. Mama m-a învățat cum să fac preparate la cuptor, iar tata m-a învățat cum să gătesc. Am descoperit că trebuie să mă implic în obținerea alimentelor de care corpul meu are nevoie pentru că am înțeles că acestea au menirea de a hrăni organismul. Am dedicat această carte părinților mei, deoarece ei mi-au sădit treptat în minte importanța pe care o au hrana sănătoasă și alimentele integrale și naturale. Deși până la urmă s-a dovedit că alimentația mea de atunci (de tip vegetarian, cu cereale, leguminoase și lactate) nu a fost bună pentru mine din cauza predispoziției la autoimunitate, le voi fi veșnic recunoscătoare părinților mei că m-au învățat cum să mă implic activ în obținerea hranei necesare, lucru de care mulți nu au avut parte atunci, așa cum nu au parte nici mulți copii din ziua de astăzi.

Vă doresc tuturor (și familiilor, și prietenilor voștri!) să considerați hrana ca un instrument destinat vindecării și să vă dedicați o parte din timp pentru a fi informați cu privire la alegerile pe care le veți face în privința alimentației, pentru a putea să vă recăpătați sănătatea și să aveți o viață bună. Sugestiile mele în privința integrării în viața voastră a Metodei Myers diferă puțin de cele pe care le-ați putea găsi în alte cărți

de bucate sau cu „diete“. N-am să vă sugerez „s-o luați mai ușor“ uneori, sau să „trișați“ în unele zile, sau să „vă răsfățați“ cu un minitort plin cu gluten la sărbătorirea zilei de naștere. *Metoda Myers nu este o dietă. Este un mod de viață.* Distincția este foarte importantă, pentru că autoimunitatea are un impact asupra stării noastre de bine, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Ea nu este nici un program pentru slăbire, în cadrul căruia o zi în care trișezi nu reprezintă o problemă, deoarece consecința este câteva sute de grame în plus la greutate. După ce identificăm simptomele autoimunității, este crucial să aflăm cauza de bază și să trăim practic soluția, pentru a ajunge la capătul ce reprezintă sănătatea din cadrul spectrului autoimun, și să rămânem acolo.

Probabil că mulți dintre cititorii acestei cărți sunt femei și chiar mame, deoarece femeile au o probabilitate de trei ori mai mare decât bărbații să dezvolte afecțiuni autoimune, iar acestea apar în timpul sarcinii sau după aceea. Așa cum sunt în general femeile și mamele, probabil aveți obiceiul să-i puneți pe toți ceilalți pe primul loc – copiii, partenerul de viață, părinții. Și eu sunt mamă, soție, medic și conduc o afacere, așa că vă înțeleg! Dar acum, și vreau să înțelegeți bine acest lucru, a venit momentul când trebuie să *vă puneți pe voi pe primul loc*. Nu uitați că cea mai bună cale pentru a fi alături de familia voastră este să fiți sănătoase, fericite și să obțineți vindecarea. Prin faptul că vă dedicați sănătății *voastre*, le veți fi cu adevărat de ajutor celorlalți. Iar calea cea mai ușoară pentru a vă menține pe acest drum este de a forma o echipă împreună cu întreaga familie.

## FAMILIA TREBUIE SĂ ÎNȚELEAGĂ VALOAREA NUTRIȚIONALĂ A ALIMENTELOR

Explicați familiei că urmează să vă schimbați obiceiurile alimentare prin introducerea unor alimente naturale și delicioase, care au puterea de a hrăni organismul și de a îmbunătăți sănătatea tuturor. Nu trebuie să le cereți să renunțe la anumite alimente, explicați-le care sunt beneficiile pentru sănătate pe care le au de câștigat. Dacă la început membrii familiei s-ar putea să intre în echipă doar din solidaritate, după ce vor observa schimbările pozitive apărute după aplicarea Metodei Myers veți vedea că vor apela la program pentru propria lor sănătate. Sunt femei care îmi spun deseori că



partenerii lor de viață au scăzut în greutate, gândesc mai limpede și au mai multă energie, iar copiii lor sunt mai concentrați la școală, au mai puține izbucniri emoționale și problemele de comportament dispar – toate datorită trecerii la Metoda Myers.

În plus, vă doriți tot ce e mai bun pentru copiii voștri, și atunci trebuie să-i convingeți că este mult mai ușor să facă din alimentația sănătoasă un mod de viață încă de la această vârstă și nu să încerce această schimbare mai târziu. Repet, le voi fi în veci recunoscătoare părinților mei pentru asta deoarece, după ce mi-am dat seama ce alimente funcționau cel mai bine pentru a combate autoimunitatea, nu am trecut brusc de la junk food la broccoli; mâncam totuși broccoli, am eliminat doar cerealele integrale, dar am introdus carnea slabă și organică, provenită de la animalele crescute cu iarbă.

Iar acum sunt bucuroasă că am făcut-o și pe fiica mea să aprecieze alimentele hrănitore. Gătesc mâncare pentru familia mea doar după Metoda Myers, iar Xavier și Elle, care nu au afecțiuni autoimune, adoră toate felurile de mâncare. În loc de cereale pe bază de orez, primul aliment solid pe care l-a primit Elle a fost avocado organic și nu i-am dat niciodată gluten sau lapte de vacă. În primele zece luni am hrănit-o la sân, iar acum bea lapte de cămilă și mănâncă feluri de carne bio, precum și legume și fructe organice. Nu are probleme cu imunitatea, dar cu astfel de alimente sper că nu va avea niciodată. Se dezvoltă armonios, mâncăm împreună în fiecare seară și ne bucurăm de multe dintre rețetele din această carte.

Rețineți că Metoda Myers nu înseamnă să vă abțineți – vă veți bucura de mâncăruri delicioase și aromate care vă vor da energie și sațietate. E posibil să dureze câteva zile până vă veți adapta complet la schimbări, dar nu uitați: voi, partenerii de viață și copiii voștri ați fost concepuți să vă hrăniți organismul cu alimente naturale și integrale, iar odată cu această trecere pe care o faceți realizați o investiție remarcabilă în sănătatea tuturor.

## ÎNCEPEM PAS CU PAS

Dacă nu aveți, nici voi, nici membrii familiei, afecțiuni autoimune, dar vreți doar să vă îmbunătățiți alimentația pentru a preveni problemele de sănătate, puteți să o luați treptat, în cazul în care este o persoană pretențioasă în privința mâncărurilor.

(Eu am avut o perioadă, pe la vârsta de doisprezece ani, când nu mâncam decât orez alb și brânză de vaci – așa că știu ce înseamnă asta!) De exemplu, dacă aveți un copil care preferă să mănânce doar macaroane cu brânză preambalate, începeți prin a trece la o variantă fără gluten și lactate. O altă idee valabilă pentru toți este să începeți ziua cu un smoothie delicios, în care să includeți produsul Myers Way Paleo Protein, pentru a le oferi sațietatea și energia necesară până la prânz. Pentru a fi implicat în acest proces, copilul poate fi chiar lăsat să aleagă ce ingrediente dorește.

În cazul în care copilul sau partenerul de viață are obiceiul să-și ia cu el un sandwich pentru prânz, puteți să treceți mai întâi la un sortiment de pâine fără gluten și apoi să continuați cu alimente mai adecvate autoimunității, precum Tortilla din făină de marnioc (pagina 97) sau sandwichuri în frunze de salată.

Același principiu se aplică și în cazul deserturilor sau al altor dulciuri. Înlocuiți înghețata pe bază de lactate cu o alternativă fără lactate, iar abia apoi treceți la Înghețata pe băț cu fructe (pagina 201) sau la Spuma de cocos cu ciocolată (pagina 205), pe care, având consistența potrivită, o puteți congela.

Pe măsură ce faceți aceste schimbări, e bine să aveți în casă provizii cu alimente integrale și gustări sănătoase – carne de pui preparată, cartofi dulci copti la cuptor și garnituri, fructe de pădure, Iaurt din lapte de cocos (pagina 69). Dacă le este foame, le vor mânca.

## NU VĂ LUPTAȚI CU MORILE DE VÂNT

Prea multe restricții – temele pentru acasă, ora de culcare sau mâncarea – îi fac pe copii să se simtă nedreptățiți și atunci se revoltă împotriva oricăror interdicții. Răzvrătirea prin comparație cu alții („la Emma acasă mănâncă toți paste cu sos de roșii...“), reclamele („Copii, încercați acest nou tip de cereale...“) și chiar numai un program încărcat vor necesita mereu efort. Secretul este să nu vă luptați cu morile de vânt. Vă convine ca membrii familiei să comande ce le place într-un restaurant, dar totuși să aducă în casă doar mâncare sănătoasă? Sau vă convine dacă la o petrecere de aniversare copiii voștri mănâncă briosele „obișnuite“? Doar voi și familia voastră puteți decide ce îndrumări funcționează mai bine.

De exemplu, cumpăr doar alimente organice pentru mâncarea pe care o gătesc acasă și mă străduiesc să găsesc restaurante care folosesc ingrediente organice, dar nu am de ales câteodată, așa că mănânc și ceea ce nu este organic. De asemenea, acasă și la birou beau doar apă filtrată și îmi iau sticla, nu de plastic, cu apă oriunde mă duc. Cu toate acestea, când mă aflu într-o țară străină, într-o zonă rurală, și singura apă potabilă este ambalată în sticle de plastic, o beau pe aceea. Nu trăim într-o lume perfectă și vor fi cazuri când va trebui să faci concesii, dar totul se reduce la a face niște alegeri bine documentate și a găsi un echilibru. Știu care sunt alimentele „total interzise“ în cazul meu, pe care nu le mănânc niciodată, dar fac unele compromisuri când nu am încotro.

EDITURA PARALELA 45

## Capitolul 14

---

# Sfaturi pentru călătorie

Întrucât sunt o persoană care călătorește mult, este important pentru mine să păstrez același stil de viață sănătos și în timpul călătoriilor, nu doar acasă. Prima mea recomandare pentru călătorii este următoarea: *Fiți întotdeauna pregătiți.*

**Faceți pachete cu mâncare și gustări.** Nu trebuie să apelați la gustările nesănătoase cumpărate la rezezeală sau la cele foarte procesate, de tip fast-food, când puteți să vă planificați dinainte și să vă gândiți ce mâncare să luați cu voi. Întotdeauna îmi pregătesc singură mâncarea pe care o iau când călătoresc cu avionul, indiferent dacă este o călătorie lungă sau scurtă, pentru că nu știi niciodată dacă vor fi și întârzieri. De obicei, persoana aflată lângă mine în avion se uită cu poftă la friptura de pui bio la grătar cu plante aromatice, varză de Bruxelles și bacon, în timp ce ea mănâncă ce a cumpărat din aeroport sau gustările din avion servite drept mâncare. Mâncărurile și gustările mele de bază sunt salata verde cu Friptura de pui cu plante aromatice (pagina 135), o cutie cu „Humus“ din nap sudez (pagina 184) cu Biscuiți crocanți cu rozmarin (pagina 188), Pastramă de vită (pagina 189) și Mixul de fructe uscate (pagina 182).

Majoritatea camerelor de hotel au mici frigidere unde vă puteți depozita mâncărurile, gustările și ingredientele pentru smoothie, iar dacă în locul acestora este un mini bar, puteți scoate ce este înăuntru și să-l folosiți ca frigider. Puteți să

alegeți să vă cazați acasă la o familie prin intermediul comunității Airbnb (Airbnb.com), unde veți avea acces la bucătărie.

**Hidratați-vă.** Xavier și cu mine ne luăm cu noi apă, în recipiente din sticlă sau inox, oriunde mergem, iar Elle are sticluța ei specială tip biberon pentru călătorii. Când zburați cu avionul, aveți grijă să vă goliți sticla înainte de a trece prin punctul de control, iar apoi căutați o stație de filtrare a apei, aflată de cealaltă parte, pentru a putea să vă umpleți din nou sticla cu apă filtrată înainte de îmbarcare.

**Luati proteine.** Pentru o masă ușoară, dar consistentă, iau cu mine în timpul călătoriilor pudra proteică Myers Way Paleo Protein, pentru a putea pregăti oricând și imediat un smoothie hrănitor cu proteine. Iau cu mine și colagenul proteic Myers Way Collagen Protein, care poate fi adăugat la aproape orice băutură caldă sau rece, pentru a beneficia de un surplus de proteine.

**Luati cu voi suplimentele.** Recomand să vă luați în bagajul de mână toate suplimentele și medicamentele de bază, cum ar fi hormonul tiroidian (dacă îl aveți ca tratament), astfel încât, în cazul în care intervin întârzieri sau se pierde bagajul, nu veți avea neplăceri. Recomand patru suplimente esențiale (paginile 243-244) pentru toată familia, pentru a vă menține în formă sănătatea oriunde vă veți afla.

**Luati cu voi produse pentru baie și igienă.** Nu vă bazați pe produsele pline de substanțe toxice din hoteluri. Eu le iau întotdeauna pe ale mele. Umplu sticluțe cu săpun, loțiune și șampon care nu sunt toxice. Îmi prepar singură Deodorantul natural cu citronelă (pagina 217) și iau produse pentru machiaj care nu sunt toxice. La adresa [beautycounter.com](http://beautycounter.com) găsiți o linie completă de produse pentru machiaj, șampoane și loțiuni, precum și cele mai sigure produse pentru protecție solară existente pe piață.

## Capitolul 15

---

# Masa la restaurant

În perioada primelor treizeci de zile ale programului din cartea *Soluții contra autoimunității*, vă recomand să vă pregătiți toate mesele acasă, pentru a avea un control complet asupra ingredientelor pe care le consumați. Deși tot mai multe restaurante folosesc ingrediente organice la prepararea mâncărurilor și oferă preparate din carne provenită direct de la fermierii locali, care au animale crescute cu iarbă și pășunate, este greu să aflați exact toate ingredientele din mâncare dacă nu o preparați voi singuri. Dacă știți vreun restaurant care cunoaște Metoda Myers sau o dietă paleolitică pentru autoimunitate și poate să vă respecte cerințele, atunci mergeți acolo. Dar cea mai bună alegere pentru mulți dintre voi este de a vă prepara mâncarea acasă în timpul perioadei de treizeci de zile de la începutul programului inclus în cartea *Soluții contra autoimunității*.

Dacă ați terminat protocolul de treizeci de zile din *Soluții contra autoimunității* și ați reintrodus din alimente, iar acum cunoașteți care sunt alimentele „total interzise” în cazul vostru (vedeți capitolul 17), atunci puteți să treceți mai departe și să vă bucurați de mâncarea din restaurant sau de acasă de la prieteni. Iată câteva dintre sfaturile și secretele mele preferate în ce privește masa la restaurant.

**Înainte de a alege un restaurant, verificați meniul online.** Dacă nu există în meniu chiar nimic din ce puteți mânca – de exemplu, se servește doar pizza –,

este normal să sugerați alegerea altui restaurant! Aceste cazuri sunt totuși destul de rare, pentru că majoritatea restaurantelor sunt dispuse să colaboreze. Adesea, dacă încercăm un restaurant nou, dau telefon înainte și vorbesc cu bucătarul. Nu trebuie să vă jenați să-l întrebați pe șeful de restaurant sau pe chelner despre ingrediente și modul cum se gătesc mâncărurile. Faceți parte dintre clienți, iar ei se află acolo pentru a servi clienții. Nu uitați că întotdeauna vă vor fi de folos un zâmbet sau cuvinte de genul: „vă rog“ și „mulțumesc“. În cazul în care chelnerul nu știe dacă peștele este făcut cu pesmet sau ce fel de ulei s-a folosit la gătit, spuneți-i politicos că vreți să vorbiți cu bucătarul care pregătește mâncarea.

**Preparați singuri dressingul la salată.** Stoarceți puțină zeamă de lămâie și stropiți cu puțin ulei de măsline pe verdețuri. Cereți să nu se pună tomate și ardei gras în salată.

**Garniturile.** În loc de garnituri din cartofi, orez sau legume solanacee, cereți broccoli, sparanghel, morcovi sau alte legume, fierte în aburi.

**Cereți ca mâncarea preparată pentru voi să fie fără sosuri.** Acestea conțin deseori unt, făină, zahăr sau sos de soia. Cereți ca peștele, carnea de pui sau de vită să fie friptă la grătar cu ulei de măsline și nu cu unt. Același lucru se aplică și în cazul marinatei, care conțin adesea sos de soia, ingrediente pe bază de tomate și condimente precum boiaua și ardeiul iute roșu. Cereți ca înainte de preparare, carnea pe care o comandați să nu fie marinată.

**În cazul soteurilor, cereți să se folosească ulei de măsline și nu unt.** Spuneți chelnerului că puteți mânca doar alimente fără gluten. Când pregătesc soteuri, unii bucătari adaugă făină în sosul pe bază de grăsimi pentru a-l face mai gros.

**Atenție la prăjeli.** Mâncărurile preparate în friteuze pot fi contaminate dacă aceste aparate au fost folosite și la prepararea cartofilor prăjiți sau a puiului pane. În plus, uleiurile folosite de obicei pentru asta – de rapiță sau soia – sunt inflamatoare.

**Dacă sunteți invitați la cineva acasă, trebuie să anunțați ce nevoi aveți.**

Nicio gazdă nu vrea să se simtă prost din cauză că mâncarea pe care o servește este refuzată de musafiri. Explicați bine și din timp în ce situație vă aflați, pentru că astfel gazda va avea timpul necesar să pregătească ceva adecvat pentru voi. Când sunt invitată la cineva acasă, descopăr că se pregătesc pentru mine mâncăruri după rețetele din cartea mea – este un compliment deosebit! Am fost recent acasă în New Orleans, pentru ca familia s-o cunoască pe Elle, iar mătușa mea a preparat pentru masa de prânz pui la grătar, varză de Bruxelles și Salată de „cartofi“ cu verdețuri (pagina 132). Sau și mai bine, anunțați gazda că știți un fel de mâncare pe care v-ar plăcea să-l preparați și să-l împărtășiți tuturor!

EDITURA PARALELE 45



## Capitolul 16

---

# Somnul

Cunoaștem cu toții cât de important este un somn bun și odihnitor pe parcursul întregii nopți. În timpul somnului, organismul își reface țesuturile afectate și reduce inflamația. Acesta este motivul pentru care corpul uman a fost conceput să aibă nevoie de somn pe timp de noapte și să se trezească când soarele răsare la orizont – pentru ca noi să avem timpul necesar pentru a ne reface. Acest ciclu de somn-trezire se numește *ritm circadian*, iar el influențează nivelurile de hormoni și energie și recuperarea după o boală. Dar în lumea de astăzi, sunt multe lucruri care pot perturba ritmul circadian al organismului și afecta somnul atât de necesar și vindecător – cum ar fi: călătoriile în zone cu alt fus orar; utilizarea de aparate electronice fără întrerupere și ziua, și noaptea; perioadele de stres și depresie; aportul de cafeină, zahăr sau alcool. Iată câteva sfaturi ajutătoare despre cum să aveți un somn bun și necesar pentru refacerea organismului și a creierului.

**Începeți ziua cu o ieșire în aer liber.** Așa cum noaptea aveți nevoie de întuneric, ziua aveți nevoie de expunere la soare pentru că acesta este semnalul pentru ritmul circadian că v-ați trezit. Un mod excelent pentru a vă reseta ceasul natural al organismului este de a ieși în aer liber în interval de douăzeci de minute de la trezire. Faceți o plimbare, lucrați ceva în grădină sau mergeți cu bicicleta. Simplul

fapt că vă expuneți la lumina zilei vă va ajuta să vă reglați ciclul somnului din ziua respectivă, precum și să creșteți producerea vitaminei D.

**Limitați expunerea la lumină albastră după apusul soarelui.** Becurile fluorescente, ledurile și televizoarele cu ecran plat, precum și monitoarele computerelor, tabletele și telefoanele sunt o sursă importantă de „lumină albastră“. Acest lucru înseamnă că de fiecare dată când folosiți becurile, vă uitați la TV sau la ecranul aparatelor electronice, lumina semnalizează creierului că este ziua și trebuie să fiți treji. Acest fapt conduce la inhibarea producției naturale de melatonină a organismului, adică a hormonului care transmite corpului și creierului că vă este somn și că trebuie să mergeți la culcare. Din acest motiv, recomand să se limiteze folosirea luminii artificiale după apusul soarelui, înlocuirea surselor de iluminat cu becuri care au lumină galbenă, închiderea tuturor aparatelor electronice cu două ore înaintea orei de culcare și dormitul într-o camera întunecoasă și răcoasă. Respectarea acestor indicații vă va ajuta să vă reeducați organismul să recunoască faptul că seara este timpul pentru somn, iar ziua este momentul când trebuie să fiți treji și plini de energie.

**Purtați ochelari cu lentile galbene.** Este un pas important să reduceți iluminatul artificial în timpul serii, dar mulți dintre noi nu se pot abține tot timpul de la folosirea luminii sau a ecranelor. Iată de ce metoda mea preferată pentru a induce somnul, nelipsită în timpul călătoriilor, este să am la mine o pereche de ochelari cu protecție împotriva luminii albastre sau ochelari cu lentile galbene. Aceste lentile blochează lumina albastră care reduce producția de melatonină, astfel încât corpul simte nevoia de somn în mod natural atunci când se apropie ora de mers la culcare. Trebuie doar să-i purtați de îndată ce începe să apună soarele și să-i dați jos la ora de culcare. Ochelarii mei preferați de acest tip se pot găsi pe pagina mea de web.

Dacă e nevoie să folosiți calculatorul și după apusul soarelui, încercați să descărcați programul f.lux, care se reglează la perioada din zi și creează o nuanță de galben pe ecranul calculatorului, după ce se întunecă. O aplicație similară pentru iPhone și iPad se numește Night Shift.

**Adaptați-vă în funcție de anotimp.** Poate vă gândiți că va fi greu să închideți aparatele electronice, lumina și să vă pregătiți de somn în timpul iernii, când se întunecă mai devreme. Urmează să dormiți mai mult? Așa cum este programat ritmul de adaptare al organismului în timpul zilei, la fel se întâmplă și în funcție de anotimp. Veți dormi mai mult în timpul iernii și exact de asta aveți nevoie. Iarna este o perioadă în care corpul își conservă energia și se repară, mai ales dacă locuiți într-o zonă cu climat mai rece. Întrucât pofta de mâncare se schimbă în funcție de anotimp, la fel se întâmplă și cu nevoia de somn.

**Să aveți în vedere că suplimentele cu melatonină vă ajută să aveți un somn sănătos.** Corpul produce în mod natural hormonul care induce somnul, melatonina, în momentul în care se întunecă, pentru a vă ajuta să adormiți și să aveți un somn normal. Cu toate acestea, din cauza excesului de lumină artificială, a programelor neprevăzute și a decalajelor de fus orar, iau deseori un supliment cu melatonină cu douăzeci de minute înainte de ora de culcare, pentru a fi sigură că voi avea parte de o noapte completă de somn recuperator, în cazul în care ritmul meu circadian a fost perturbat. Recomand o formulă cu eliberare controlată, așa cum este cea din magazinul meu online, pentru ca melatonina să fie eliberată în două etape și să puteți dormi toată noaptea.

**Reduceți stresul.** Pentru a putea avea un somn bun și liniștit pe parcursul nopții este extrem de important să reduceți în mod regulat stresul. Folosesc senzorul și aplicația HeartMath pentru sincronizarea respirației, inimii și minții (vedeți la Resurse). Cum sunt o persoană care are mereu un scop anume (da, chiar și în perioada de reducere a stresului!), îmi place că aceste instrumente permit fixarea unor ținte și urmărirea progresului. De asemenea, petrec câteva seri pe săptămână în sauna cu infraroșii pentru a mă elibera de stres și încordare musculară, alături de detoxificare (două avantaje!). Totuși, nu uitați că este esențial să găsiți activitatea care vă eliberează de stres și funcționează în cazul *vostru* – fie că e yoga, meditația, scrisul într-un jurnal sau plimbările în mijlocul naturii – iar apoi să vă axați pe acea activitate!

Apoi, îmi place să mă relaxez cu o baie fierbinte în care folosesc Sărurile de baie calmante cu lavandă (pagina 217) și să beau o cană de Ceai cu collagen pentru vindecarea intestinului (pagina 114), înainte de culcare. O baie fierbinte ajută ca sistemul limfatic să elimine mai ușor toxinele, iar aminoacizii din collagen ajută la păstrarea pe timpul nopții a echilibrului zahărului din sânge, în timp ce glicina ajută la inducerea somnului.

EDITURA PARALELA 45

## Capitolul 17

---

# Reintroducerea alimentelor

O componentă-cheie a Metodei Myers este reintroducerea sistematică a unor alimente pe care le-ați eliminat cu scopul de a determina care sunt cele pe care puteți să le adăugați din nou în dietă pentru diversificare, alimentele de care vă puteți bucura cu moderație în anumite ocazii și alimentele care sunt „absolut interzise“, pe care trebuie să le evitați permanent. De exemplu, așa cum am menționat la începutul acestei cărți, știu că atâta timp cât sunt la capătul ce reprezintă sănătatea, în cadrul spectrului autoimun, și mă simt bine, pot să mă bucur din când în când de alimente precum orez, ouă și chiar o brișă fără gluten și lactate, dar fără să am un puseu de apariție a simptomelor. Ulterior, dacă se întâmplă să mă îndrept în direcția nesănătoasă a spectrului, din cauza expunerii la mucegaiuri sau a unei perioade de stres intens, tai din nou de pe listă acele alimente și mă reîntorc la repetarea celor patru piloni, până când reușesc să revin la o sănătate optimă. Pe de altă parte, știu că glutenul și lactatele sunt alimente „total interzise“ în cazul meu (și a acelor care prezintă autoimunitate), așa că nu le voi reintroduce niciodată în alimentație.

Dacă ați urmat deja programul celor treizeci de zile din cartea *Soluții contra autoimunității* și ați terminat protocolul cu reintroducerea alimentelor, atunci ați aflat care sunt în cazul vostru alimentele „acceptate total“, „cu moderație“ și „total interzise“ și puteți trece peste acest capitol. Dar dacă nu cunoașteți Metoda Myers, recomand să respectați cu strictețe planul de alimentație prezentat în această carte,

timp de treizeci de zile, iar apoi să urmați protocolul de reintroducere în alimentație de mai jos, pentru a determina care sunt alimentele „acceptate total”, „cu moderație” și „total interzise” în cazul vostru.

## SFATURI GENERALE PENTRU REINTRODUCEREA ALIMENTELOR

- Recomand să nu reintroduceți niciodată glutenul și lactatele (proteinele din lactatele de cămilă, oaie sau capră sunt diferite de cele din lactatele de vacă, deci puteți să le introduceți pe acestea să vedeți dacă le puteți tolera; vedeți pagina următoare).
- Evitați întotdeauna cantități mari de cofeină, zahăr, alcool, sare, cereale și leguminoase.
- Evitați întotdeauna „alimentele toxice” cum sunt îndulcitorii artificiali, alimentele modificate genetic, coloranții și conservanții artificiali, siropul de porumb concentrat în fructoză, grăsimile *trans* și cele hidrogenate.
- Nu uitați că sănătatea este ceva ce depinde de perioadă. E posibil să descoperiți că în anumite perioade din viață puteți tolera doar anumite alimente.

### *Probleme care pot apărea*

- Dacă simptomele nu au dispărut încă, trebuie să vă concentrați mai mult asupra vindecării, așa că probabil nu este cel mai potrivit moment să încercați să reintroduceți alimente.

Sugestie: Urmați sfaturile din cartea *Soluții contra autoimunității* pentru a căuta alte căi de vindecare sau lăsați mai mult timp organismului să se adapteze la Metoda Myers.

- Este posibil să nu simțiți întotdeauna o diferență în manifestarea simptomelor, chiar dacă organismul începe să fie alertat sau să reacționeze.

Sugestie: Colaborați cu medicul pentru a vă măsura markerii inflamatori și/sau autoimuni, de exemplu, anticorpilor tiroidieni, înainte și după reintroducerea alimentelor.

- Dacă sunteți în tratament pentru suprimarea sistemului imunitar, este posibil să nu observați nicio reacție.

Sugestie: Colaborați cu medicul pentru a reduce din medicația care nu mai este necesară acum când intestinul este vindecat, ați eliminat inflamația și toxinele, ați vindecat infecțiile și ați redus stresul. Când veți putea să vă debarasați de medicamentele imunosupresive, veți putea începe reintroducerea alimentelor, pentru a vedea cum reacționează efectiv organismul.

## ALIMENTE INDICATE PENTRU A FI REINTRODUSE

Recomand reintroducerea alimentelor de mai jos în această ordine pentru a vedea dacă le puteți tolera și adăuga din nou în alimentație (totuși, nu trebuie să reintroduceți alimentele din lista de mai jos, ci puteți să rămâneți doar la alimentele indicate de Metoda Myers).

- Ouă
- Roșii
- Cartofi
- Vinete
- Ardei gras și ardei iute
- Lactate de capră
- Lactate de oaie

Dacă doriți, puteți reintroduce următoarele alimente pentru a vedea dacă le puteți tolera și adăuga din nou în alimentație *ocasional*:

- Băuturi alcoolice
- Băuturi cu cofeină
- Zahăr
- Fructe de nucifere și semințe
- Cereale fără gluten

- Leguminoase
- Produse de panificație fără gluten și lactate, pentru ocazii speciale

## CUM SE REINTRODUC ALIMENTELE

Pentru cele șapte tipuri de alimente enumerate mai sus (ouă, roșii, cartofi, vinete, ardei gras și ardei roșu, lactate de capră, lactate de oaie), recomand un protocol special de „bombardare” a organismului cu fiecare dintre aceste alimente prin consumarea **unui singur aliment o dată – de trei ori pe zi, timp de trei zile**. Vreau să vă ofer cea mai bună metodă de a determina imediat dacă un aliment este declanșatorul inflamației, în loc să lăsați inflamația să se instaleze fără să știți și să apară apoi probleme de sănătate nedorite.

- Reintroduceți doar *un* aliment o dată. Dacă veți consuma două alimente în aceeași zi și aveți o reacție neplăcută, nu veți ști care dintre ele este de vină!
- Reintroduceți un aliment prin consumarea lui de trei ori pe zi, timp de trei zile.
- Reveniți la Metoda Myers timp de trei zile înainte de a încerca următorul aliment.
- Dacă apare o reacție, nu mai mâncați alimentul respectiv și așteptați până când nu mai aveți simptomul, înainte de a încerca următorul aliment.
- Dacă nu apare nicio reacție, scoateți alimentul din dietă, reveniți timp de trei zile la Metoda Myers, iar apoi continuați cu următorul aliment.
- La sfârșitul protocolului de reintroducere a alimentelor, puteți să mâncați din nou alimentele pe care le-ați testat și vi s-au confirmat că sunt sigure.

### *Ce trebuie să observați în timpul reintroducerii alimentelor*

Căutați semne ale inflamației. Nu uitați că reacțiile pot fi la început foarte ușoare și poate dura până la 72 de ore pentru a-și face apariția. Fiți foarte atenți la ce vă transmite corpul. Simptomele obișnuite care pot apărea sunt următoarele:

- Creșterea nivelului markerilor autoimuni
- Minte încețoșată



- Modificări ale nivelurilor markerilor inflamatori/autoimuni
- Depresie/anxietate
- Tulburări intestinale (diaree sau constipație)
- Tulburări de somn
- Oboseală
- Gaze sau balonare
- Durere de cap
- Intensificarea manifestărilor emoționale
- Dureri articulare
- Schimbări bruște de dispoziție
- Erupții
- Somnolență după mese
- Umflarea mâinilor și picioarelor
- Creștere în greutate

Dacă observați unul sau mai multe dintre aceste simptome, opriți imediat consumul aceluia aliment. Vă recomand să identificați simptomele și să urmăriți reacțiile organismului cu ajutorul Testului pentru identificarea simptomelor conform Metodei Myers (pagina 19). Acest test vă va ajuta să aflați care sunt alimentele pe care le puteți readuce în dietă sau le puteți consuma ocazional, precum și alimentele „total interzise“ și care trebuie evitate permanent.

## Capitolul 18

---

# Suplimentele

Prima întrebare care mi se pune este: „Credeți că toată lumea ar trebui să ia suplimente?”

Răspunsul este simplu: Da! Și spun asta din cauză că, din nefericire, adevărul este că lumea modernă nu ne poate oferi toate substanțele nutritive esențiale de care avem nevoie pentru o sănătate optimă. Alimentele procesate nu mai sunt hrănitoare, deși au un conținut mare de calorii și conțin OMG și pesticide. Chiar și solul a devenit sărac în substanțe nutritive, ceea ce înseamnă că produsele care se cultivă pe un astfel de teren au o valoare nutrițională slabă. Suntem în permanență expuși la substanțele toxice din alimente, apă, aer și chiar din produsele de îngrijire personală și pentru curățenie. Nivelul stresului a crescut alarmant și mulți oameni se confruntă cu afecțiuni intestinale, cum sunt Candida și SIBO, care tulbură absorbția adecvată a substanțelor nutritive.

A doua întrebare care mi se pune este: „Pe care trebuie să-l iau?” Sunt patru suplimente esențiale pe care cred că ar trebui să le ia toată lumea – multivitamine complete, ulei de pește cu omega-3, probiotice și vitamina D cu vitamina K (vedeți paginile 243-244). Xavier și cu mine le luăm în fiecare zi, iar lui Elle i le dau de când s-a născut.

Apoi, poate aveți nevoie și de alte suplimente în funcție de nevoile proprii genetice și biochimice, precum și de starea individuală de sănătate. În perioada când a trebuit să mă tratez de Candida, SIBO, intestin permeabil, nivel ridicat de metale grele, iar apoi din cauza expunerii la mucegai toxic, am luat multe suplimente pentru a mă

ajuta să mă recuperez mai repede. După ce m-am vindecat, am putut să reduc din numărul de suplimente pe care le luam. Întrucât căile mele metabolice de detoxificare sunt compromise și am predispoziție la autoimunitate, încă mai iau suplimente pentru a mă menține la limita sănătoasă din cadrul spectrului autoimun.

Iată pe scurt care sunt cele mai întâlnite nevoi de suplimente pe care le observ la pacienții mei cu autoimunitate.

Puteți găsi o listă de linkuri pentru toate resursele din carte pe pagina mea [amymd.io/cookbook](http://amymd.io/cookbook).

## CELE PATRU SUPLIMENTE ESENȚIALE

### *Myers Way Multivitamin*

Multivitaminele de bună calitate sunt foarte importante pentru a crea o bază solidă pentru o sănătate optimă. Myers Way Multivitamin conține cantități ridicate de substanțe nutritive esențiale, inclusiv vitaminele B, calciu și vitamina D, vitaminele A și C, magneziu, într-o formă foarte biodisponibilă. În plus, produsul Myers Way Multivitamin este conceput special pentru persoanele care suferă de boli autoimune și disfuncții tiroidiene, cum sunt bolile Hashimoto și Basedow-Graves, și conține cantități optime de iod, seleniu și zinc pentru a sprijini funcționarea sistemului imunitar și a tiroidei.

### *Uleiul de pește cu omega-3*

Acest supliment previne și luptă împotriva inflamației, care stă la baza tuturor bolilor cronice, în special a celor autoimune. Acizii grași omega-3 sunt esențiali și pentru sănătatea creierului, memorie, dispoziție și procesul de cunoaștere, deoarece creierul este 60% grăsime. În sfârșit, acești acizi grași sprijină funcția tiroidiană prin faptul că îmbunătățește integritatea celulelor, astfel încât hormonii tiroidieni să poată ajunge în celule și să se atașeze de receptori. Recomandarea mea este să luați cel puțin 1.000 miligrame de ulei de pește pe zi.

## *Probioticele*

Ultimele cercetări au demonstrat că există mai multe bacterii în noi și pe noi decât numărul de celule din corpul nostru. Trilioanele de microorganisme care trăiesc în tractul digestiv alcătuiesc *microbiomul* intestinal. Ele au un rol uriaș în sănătatea sistemului imunitar, pentru că aproape 80% din sistemul imunitar se află în intestine. Prin aportul zilnic de probiotice, adică o doză de bacterii bune, sistemul imunitar se întărește și împiedică înmulțirea peste măsură a ciupercilor și bacteriilor patogene. Căutați un produs probiotic care să conțină *Lactobacillus* și *Bifidobacterium*. Recomand să se ia 100 de miliarde UFC cu probiotice dacă trebuie să combateți o disfuncție intestinală, precum sindromul intestinului permeabil sau suprapopularea cu *Candida* și 30 de miliarde UFC ca doză de menținere.

## *Vitamina D cu vitamina K*

Deficitul de vitamina D este aproape generalizat la pacienții cu autoimunitate pe care îi consult, iar studiile estimează că un miliard de oameni din întreaga lume prezintă niveluri insuficiente de vitamina D. Acest lucru este cauzat în parte de o dietă deficitară în alimente care conțin vitamina D și de faptul că acordăm mai puțin timp expunerii la lumina solară, care este declanșatoarea producției naturale de vitamină D din organism. Din acest motiv, cred că majoritatea oamenilor care prezintă autoimunitate au nevoie de 1.000-5.000 UI de vitamina D3 zilnic. (Recomand să vă consultați cu medicul și să vă măsurați periodic nivelul de vitamina D dacă luați mai mult de 2.000 UI zilnic, întrucât este o vitamină solubilă în grăsimi și poate fi toxică în doze mari.) Este important ca împreună cu vitamina D să luați și vitamina K. Aceasta mărește absorbția vitaminei D în oase fără să conducă la formarea plăcii de calciu în artere.

## **ALTE SUPLIMENTE ESENȚIALE**

### *Methylation Support*

Acesta este un supliment pe care eu îl consider „esențial“ pentru mine sau persoanele care prezintă una sau mai multe mutații în gena MTHFR (metilentetrahidrofolat

reductaza). Aceste mutații reduc capacitatea de metilare – un proces biochimic prin care toxinele sunt transformate în substanțe mai sigure care pot fi eliminate din corp. Un supliment zilnic pentru a ajuta la o bună metilare în organism și prevenirea acumulării de toxine este un complex cu vitamina B<sub>12</sub>, vitamina B<sub>6</sub>, acid folic și magneziu.

### *Myers Way Paleo Protein Powder*

Nu glumesc dacă spun că sunt foarte dependentă de această proteină sub formă de pulbere! Cu ajutorul ei vă puteți prepara câte un smoothie foarte delicios și cremos și este total acceptată de Metoda Myers, pentru că proteina provine de la vite crescute cu iarbă și pășunate, cărora nu li s-au dat niciodată hormoni, antibiotice sau OMG. Ea reprezintă un mod perfect și convenabil de a vă asigura că beneficiați de toți cei nouă aminoacizi esențiali de care are nevoie organismul, dar și de a vă bucura de o gustare delicioasă. Recomand să se administreze o măsură de Myers Way Paleo Protein într-un smoothie, în fiecare zi.

## **SUPLIMENTE PENTRU INFLAMAȚIE ȘI AUTOIMUNITATE**

Acestea sunt suplimentele pe care le iau personal, le recomand pacienților mei cu afecțiuni autoimune și sunt incluse în cartea *Soluții contra autoimunității*.

### *Acetil-glutationul*

Glutationul este cel mai important detoxifiant al organismului. Ajută la eliminarea toxinelor din corp prin faptul că se leagă de radicalii liberi – moleculele care distrug țesuturile. Fără o cantitate suficientă de glutatation, organismul nu se poate detoxifica adecvat, ceea ce înseamnă că toxinele rămân mai mult timp în circuitul sanguin sau chiar se depozitează în grăsime. Există studii care demonstrează că persoanele cu autoimunitate și cancer prezintă niveluri mai scăzute de glutatation față de indivizii sănătoși. Glutationul nu se absoarbe bine pe cale orală, așa că trebuie să luați acetil-glutation prin intermediul unei nanotehnologii, pentru a nu fi

descompus în intestin. Pentru o detoxificare optimă, recomand 300-900 miligrame zilnic. Acetil-glutationul acționează sinergic alături de curcumină și resveratrol.

### *Curcumina (solubilă în grăsimi)*

Acest supliment derivă din condimentul numit turmeric, care a fost folosit ca plantă medicinală de mii de ani. Ajută la reducerea inflamației, combate radicalii liberi și reprezintă un sprijin pentru căile metabolice ale detoxificării. Cu toate acestea, ar trebui să mâncați kilograme întregi de turmeric pentru a vă putea bucura de beneficiile remarcabile pe care le aduce sănătății. Este important să luați o formă de curcumină solubilă în grăsimi, pentru ca aceasta să poată pătrunde efectiv în celule, unde acționează pentru a reduce inflamația. O recomand ca supliment în cantitate de 1.000 miligrame sub formă solubilă în grăsimi, zilnic. Curcumina acționează sinergic alături de acetil-glutation și resveratrol.

### *Resveratrolul*

Acesta este un polifenol benefic pentru sănătate care se găsește în vinul roșu. El ne curăță de radicalii liberi, menține echilibrul sistemului imunitar, sprijină un răspuns inflamator adecvat și ne ajută să înaintăm în vârstă în condiții optime. Pentru a vă bucura de beneficiile pe care le aduce sănătății fără să introduceți în organism zahărul și alcoolul care se găsesc în vinul roșu, luați un supliment cu resveratrol, în doză de 25 de miligrame zilnic. Resveratrolul acționează sinergic alături de acetil-glutation și curcumină.

### *Stimulentul imunitar*

Colostrul (de la oameni sau animale) este laptele care provine de la alăptare și este foarte bogat în imunoglobuline, adică anticorpi. Acestea sunt niște proteine pe care sistemul imunitar le utilizează pentru a putea lupta cu intrușii și reprezintă prima linie de apărare din intestin. Am descoperit că majoritatea pacienților mei care prezintă autoimunitate au un nivel scăzut de imunoglobuline. Puteți stimula creșterea nivelului de imunoglobuline și readucerea sistemului imunitar și a intestinului la o funcționare optimă prin suplimentarea cu 2 grame de imunoglobuline, zilnic.

## SUPLEMENTE PENTRU SĂNĂTATEA INTESTINULUI

Aproape toți pacienții mei cu probleme autoimune se confruntă cu tulburări intestinale, iar refacerea sănătății intestinului reprezintă un pas extrem de important în normalizarea tuturor afecțiunilor autoimune. Iată care sunt suplimentele pe care le recomand pentru a combate sindromul intestinului permeabil și a vă menține sănătatea intestinului pe tot parcursul vieții.

### *Myers Way Collagen Protein*

Colagenul este liantul care susține integritatea întregului organism. Fiecare gram în plus aduce o forță de fier! Are un conținut bogat în patru dintre aminoacizii esențiali pentru refacerea mucoasei intestinale, pe lângă faptul că întreține sănătatea oaselor și a încheieturilor, a sistemului cardiovascular, a părului, pielii și unghiilor. Aveți grijă să luați colagen de la o sursă sigură, produs pe bază de materie primă fără OMG, hormoni și antibiotice. Luați până la 25 de grame (aproximativ 2 linguri) cu peptide de colagen, zilnic, pentru a avea un intestin sănătos. Folosesc zilnic colagen în smoothie (paginile 101-107) sau beau o cană de Ceai cu colagen pentru vindecarea intestinului (pagina 114), înainte de culcare.

### *L-Glutamina*

Deoarece intestinul permeabil este cel care prevestește autoimunitatea, recomand tuturor pacienților mei cu afecțiuni autoimune să ia suplimente cu L-glutamină pentru menținerea unei sănătăți optime a intestinului. L-glutamina este un aminoacid care ajută celulele intestinale să se reînnoiască într-un timp mai scurt, pentru ca mucoasa intestinală să se poată repara singură mai repede. Recomand 2.500-4.000 miligrame de L-glutamină, zilnic.

## SUPLIMENTE RECOMANDATE

### Cele patru suplimente esențiale

Suplimentul	Doza zilnică recomandată
Myers Way Multivitamin	6 pastile
Ulei de pește cu omega-3	1.000-2.000 mg
Probiotice	100 miliarde UFC pentru refacerea sănătății intestinului; 30 miliarde UFC pentru întreținere
Vitamina D cu vitamina K	1.000-5.000 UI

### Alte suplimente esențiale

Methylation support (dacă aveți mutații în gena MTHFR)	1-2 pastile
Myers Way Paleo Protein	1 măsură

### Pentru inflamație și autoimunitate

Suplimentul	Doza zilnică recomandată
Acetil-glutation	300-900 mg
Curcumină (solubilă în grăsimi)	1.000 mg
Resveratrol	25 mg
Stimulent imunitar	2 g

### Pentru sănătatea intestinului

Suplimentul	Doza zilnică recomandată
Myers Way Collagen Protein	până la 25 g
L-Glutamină	2.500-4.000 mg
Enzime complete	1-2 pastile la fiecare masă
Probiotice	100 de miliarde UFC pentru refacerea sănătății intestinului; 30 de miliarde UFC pentru întreținere



## *Enzimele complete*

Enzimele digestive ajută la digestia și absorbția substanțelor nutritive din alimente și ușurează povara procesului de digestie. În plus, ele descompun antigenii inflamatori din alimente pentru a diminua afectarea intestinului și ajută la descompunerea și eliminarea mai rapidă a glutenului din organism, în cazul în care l-ați consumat din întâmplare. Iau întotdeauna enzime digestive când călătoresc sau când mănânc la restaurant. Recomand să luați 1-2 pastile, la fiecare masă.

## *Probioticele*

După cum am spus anterior („Cele patru suplimente esențiale”), recomand să luați 100 de miliarde UFC de probiotice dacă încercați să combateți o disfuncție intestinală și 30 de miliarde UFC ca doză de întreținere.

### **CUM SĂ ALEGEȚI SUPLIMENTE DE CALITATE**

Întrucât industria suplimentelor alimentare nu este reglementată, multe dintre acestea nu conțin ceea ce aveți nevoie. Este important să faceți o muncă de cercetare pentru a vă asigura că nu irosiți banii. Asociația The Natural Products Association are un program de certificare pentru bune practici în producție (GMP), ceea ce înseamnă că în cazul unui producător certificat GMP au fost analizate puritatea, calitatea, concentrația și compoziția suplimentelor.

Puteți verifica și printr-o testare din partea unei terțe părți – în afară de producător – pentru a putea fi siguri de calitate și puritate. Nu vă doriți un ulei de pește care conține mercur sau alte metale grele toxice din cauză că respectiva companie utilizează pește contaminat cu aceste metale la producerea uleiului.

După un timp, suplimentele își pierd puterea, deci asigurați-vă că cele pe care le cumpărați sunt valabile și se încadrează încă în termenul de expirare; nu vă luați după data de fabricație. De asemenea, căutați suplimente care rezistă pe raftul magazinului fără a fi nevoie de păstrare în frigider, pentru a putea să le luați cu voi oriunde mergeți.

# Mulțumiri

Când mi s-a dat ideea de a scrie această carte de bucate, am fost cuprinsă de entuziasm! Încă din copilărie, m-am bucurat de preparate culinare sănătoase și m-am gândit că o carte de bucate este o piesă esențială care lipsește persoanelor cu afecțiuni autoimune. Când mi-am dat seama cât de solicitant este programul de realizare a unei astfel de cărți, am intrat în panică. Nu-mi închipuiam cum aș fi putut să creez și să testez peste 150 de rețete, pe lângă pacienții de consultat, atribuțiile de mamă, o companie de condus și sarcini de serviciu de îndeplinit. Am apelat imediat la ajutorul unui nutriționist calificat, Dana Faris, și am conceput împreună, pe parcursul unui weekend, o listă cu rețete și planul cărții. Apoi ea s-a pus pe treabă și a încercat în mod repetat fiecare rețetă din carte, pentru a fi sigură că toate sunt desăvârșite și gustoase. Dana, ai fost o adevărată mană cerească, pentru că fără tine nu aș fi putut definitiva această carte extraordinară. Îți mulțumesc!

Aș dori să adresez mulțumirile mele și următoarelor persoane:

Gideon Weil, îți mulțumesc pentru că ai avut întotdeauna încredere în mine și în misiunea mea. Este o adevărată plăcere să lucrez cu tine alături de echipa HarperOne și mă bucur din toată inima că am putut să revin și să realizez acest proiect împreună cu tine.

Stephanie Tade, după cum am mai spus, nu ești pentru mine doar un agent literar. Ești o adevărată prietenă și susținătoare. Îți mulțumesc că ai ești un sprijin pentru mine, mai ales la realizarea acestui proiect.

Jordyn Bean, îți mulțumesc pentru efortul depus în final și ajutorul dat la definitivarea cărții, în așa fel încât să exprime misiunea, pasiunea și cuvintele mele. Uneori mi se pare că știi mai bine decât mine ceea ce am vrut să spun.

Tracy Behar și Little Brown, vă mulțumesc că mi-ați îngăduit să realizez această carte de bucate cu ajutorul lui Gideon și HarperOne. Vă sunt recunoscătoare pentru bunăvoința și generozitatea de care ați dat dovadă.

Harriet Bell, mulțumesc pentru sprijinul acordat la realizarea acestei cărți.

Tuturor celor din echipa de la AmyMyersMD.com, sunteți nemaipomeniți! Nu cred că aș găsi un colectiv mai bun cu care să lucrez. Vă mulțumesc pentru că ați crezut în mine și în misiunea mea și, cel mai important lucru, vă mulțumesc pentru că m-ați ajutat să ofer multor oameni din întreaga lume puterea de a-și recăpăta sănătatea. Fără voi, nu aș fi putut realiza asta.

Pacienților mei și celor din comunitatea AmyMyersMD.com, pentru voi fac ceea ce fac. Vă mulțumesc pentru încrederea acordată. Apreciez faptul că v-ați dedicat restabilirii sănătății. Sunteți sursa mea de inspirație.

Dragul meu soț, Xavier, îți mulțumesc că ai suportat orele nenumărate în timpul cărora am lucrat și pentru că ai fost întotdeauna alături de mine.

Scumpa mea fiică, Elle, ești totul pentru mine. Te iubesc.

Tia Norma și Nana, vă mulțumesc pentru tot ce faceți pentru familia mea și pentru Elle. Orele și weekendurile de joacă organizate pentru Elle m-au ajutat să lucrez la carte. N-aș fi putut face asta niciodată fără voi.

Mai ales mamei și tatălui meu, pentru că m-au învățat să gătesc și mi-au trezit interesul pentru puterea hrănitoare a alimentelor. Vă iubesc și mi-e dor de voi.

# Resurse

Aici puteți găsi o listă de linkuri pentru toate resursele din cartea mea.

## AMY MYERS MD ONLINE

Mă puteți găsi online pentru informații și sugestii utile.

*Website:* [amymyersmd.com](http://amymyersmd.com)

*Comunitatea The Myers Way de pe Facebook:* [amymyersmd.com/community](https://www.facebook.com/amymyersmd/community)

*Facebook:* [www.facebook.com/amymyersmd](https://www.facebook.com/amymyersmd)

*Twitter:* [@amymyersmd](https://twitter.com/amymyersmd)

*Instagram:* [@amymyersmd](https://www.instagram.com/amymyersmd)

*Pinterest:* [www.pinterest.com/amymyersmd](https://www.pinterest.com/amymyersmd)

## CĂRȚI, CONFERINȚE ȘI PROGRAME AMY MYERS MD

Puteți găsi următoarele resurse pe adresa website-ului, [amymyersmd.com](http://amymyersmd.com):

*The Autoimmune Solution (Soluții contra autoimunității – carte)*

*The Thyroid Connection (Sănătatea tiroidei – carte)*

Conferința The Autoimmune Solution (Soluții contra autoimunității)

Conferința The Thyroid Connection (Sănătatea tiroidei)

Programul The Myers Way Autoimmune Solution

Programul inovator pentru candida – The Myers Way Candida Breakthrough

Programul inovator pentru SIBO – The Myers Way SIBO Breakthrough

Programul inovator pentru intestin permeabil – The Myers Way Leaky Gut Breakthrough

Programul inovator pentru parazitoze – The Myers Way Parasite Breakthrough

Curs îndrumător pentru intestine – The Myers Way Guide to the Gut eCourse

Curs pentru eliminarea unor alimente din dietă – The Myers Way Elimination Diet eCourse

Metoda de planificare a meselor – The Myers Way Meal Planning Tool

## COLABORAREA CU UN PROFESIONIST ÎN MEDICINĂ FUNCȚIONALĂ

Astfel de profesioniști vă sunt de mare ajutor în identificarea și abordarea cauzei care stă la baza simptomelor pe care le aveți.

### *Instructorul pentru o sănătate bună*

Instructorul meu pentru o sănătate bună este o nutriționistă calificată. Lucrează alături de mine pentru a trata pacienți din întreaga lume care se confruntă cu boli autoimune, afecțiuni tiroidiene, infecții intestinale și alte boli cronice. Ea vă ajută cu regimuri alimentare speciale, recomandări de suplimente, analize de laborator, identificarea obiectivelor și responsabilitate; vizitați pagina [amymd.io/wellness](http://amymd.io/wellness).

### *Institutul de Medicină Funcțională*

M-am calificat în medicină funcțională la Institutul de Medicină Funcțională (Institute for Functional Medicine – IFM). Dacă nu puteți să vă programați la instructorul meu pentru o sănătate bună, vă recomand să consultați website-ul IFM pentru a găsi un profesionist. Medicina funcțională se ocupă de cauzele de la baza bolii printr-o abordare orientată pe sistem care implică atât pacientul, cât și profesionistul într-o colaborare terapeutică. Reprezintă un progres în domeniul practicării medicinei, prin faptul că tratează nevoile din domeniul îngrijirii sănătății din secolul XXI, cu efecte benefice; vizitați pagina [www.ifm.org](http://www.ifm.org).

## *Academia Americană de Medicină a Mediului*

Misiunea Academiei Americane de Medicină a Mediului (American Academy of Environmental Medicine – AAEM) este „de a promova o sănătate optimă cu ajutorul prevenției și un tratament sigur și eficient al cauzelor bolii prin sprijinirea medicilor și a altor profesioniști în scopul educării populației în privința interacțiunii dintre indivizii umani și mediul înconjurător“. AAEM este o organizație internațională ce reprezintă medicii specializați în medicina mediului, o ramură a medicinei care se axează pe sănătatea precară din cauza condițiilor de mediu; vizitați pagina [www.aaemonline.org](http://www.aaemonline.org).

### *Programul online The Myers Way Autoimmune Solution*

Indiferent unde vă plasați în cadrul spectrului autoimun, programul The Myers Way Autoimmune Solution vă oferă instrumentele și informațiile necesare pentru a vă ajuta sănătatea organismului și a vă simți bine. Programul este documentat cu resurse pline de informații și instrumente pentru a pune în practică informațiile dovedite din cartea mea nominalizată de *New York Times* ca bestseller, *Soluții contra autoimunității*; vizitați pagina [amymd.io/autoimmunity](http://amymd.io/autoimmunity).

## ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

- **Metoda de planificare a meselor – The Myers Way Meal-Planning Tool:** Este un instrument interactiv care vă permite să accesați sute de rețete acceptate de Metoda Myers Way pentru a vă alcătui un plan săptămânal al meselor și o listă de cumpărături personalizate; vizitați pagina [amymd.io/mealplan](http://amymd.io/mealplan).
- **Piața americană online „Thrive Market“:** Vă oferă cele mai bune produse alimentare organice, fără OMG, gama paleo, fără gluten/fără lactate și produse casnice fără toxine cu 25-50 % mai ieftine decât cele care se găsesc în magazinele alimentare; vizitați pagina [www.thrivemarket.com](http://www.thrivemarket.com).
- **„Vital Choice“:** Recomand fructe de mare sălbatice în perioada protocolului de treizeci de zile și după aceea. Vital Choice oferă o diversitate de fructe de mare

fără conținut de mercur, inclusiv somon din sălbăticie; vizitați pagina [www.vital-choice.com](http://www.vital-choice.com).

- **„ButcherBox“:** Această companie transportă în fiecare lună direct la domiciliu sortimente de carne de calitate superioară! Este profilată pe creșterea de vite de calitate superioară, 100% hrănite cu iarbă și exclusiv cu iarbă, pui bio crescuți în aer liber și porci din rase tradiționale – exact ceea ce trebuie în cadrul protocoalelor indicate de mine; vizitați pagina [www.butcherbox.com](http://www.butcherbox.com).

## MĂRCI PREFERATE

Ingredientele și firmele producătoare din gama Paleo au avut de parcurs un drum lung în ultimii ani. Iată câteva dintre mărcile mele preferate pe care le puteți folosi în bucătărie.

- **Oțet din cidru de mere Bragg Apple Cider Vinegar:** Acest oțet organic, preparat fără drojdie, este o alegere bună pentru a fi folosit în rețetele mele; vizitați pagina [www.bragg.com/products/bragg-organic-apple-cider-vinegar.html](http://www.bragg.com/products/bragg-organic-apple-cider-vinegar.html).
- **Lapte de cămilă Desert Farms Camel Milk:** La noi în casă, preferăm laptele de cămilă. De fapt, Elle nu a fost hrănită cu produse lactate provenite de la vaci, ci doar cu lapte de cămilă! Acesta conține o mulțime de substanțe nutritive, precum vitamina B1, zinc și seleniu; vizitați pagina [www.desertfarms.com](http://www.desertfarms.com).
- **Fructe liofilizate Nuts.com Freeze-Dried Fruit:** În această carte de bucate, veți găsi varianta fructelor liofilizate pentru a orna preparate precum Tablete de ciocolată neagră (pagina 198). Fructele liofilizate au un conținut mai scăzut în zahăr față de fructele uscate în mod tradițional și nu conțin adaos de zahăr; vizitați pagina [www.nuts.com](http://www.nuts.com).
- **Supa de oase Kettle & Fire Bone Broth:** Deși supa de oase este foarte ușor de făcut acasă, nu o am întotdeauna la dispoziție. Kettle & Fire este una dintre mărcile mele preferate în aceste situații; vizitați pagina [www.kettleandfire.com](http://www.kettleandfire.com).
- **Nutiva:** Aceasta companie oferă produse diverse, precum ulei de cocos organic și ulei de palmier, din surse sustenabile, pe care eu le folosesc în multe dintre rețetele mele; vizitați pagina [www.nutiva.com](http://www.nutiva.com).

- **Alune tigrate organice Organic Gemini Tigernuts:** Poate vă întrebați: „Ce sunt alunele tigrate?” Deși denumite alune, sunt de fapt bulbii plantei numite și ciufă, bogată în fibre prebiotice. Organic Gemini oferă o gamă de produse pe bază de alune tigrate, printre care bulbi întregi, făinuri și chiar lapte din alune tigrate, care sunt toate permise în cadrul Metodei Myers; vizitați pagina [www.organicgemini.com](http://www.organicgemini.com).
- **Făina de manioc Otto's Naturals Cassava Flour:** Făina de manioc este un înlocuitor deosebit în preparatele de patiserie fără cereale din cadrul bucătăriei paleo. Prefer făina de manioc Otto's Naturals datorită calității și versatilității sale; vizitați pagina [www.ottosnaturals.com](http://www.ottosnaturals.com).
- **Condimente Primal Palate Organic Spices:** Caut întotdeauna metode noi pentru condimentarea mâncărilor, iar Primal Palate mi-a ușurat mult această sarcină. Primal Palate a creat diverse amestecuri de condimente organice și condimente unice pentru a conferi preparatelor simplitate, o notă plăcută și gust deosebit; vizitați pagina [www.primalpalate.com](http://www.primalpalate.com).
- **Tortilla și chipsuri Siete Family Foods Tortillas and Chips:** Siete prepară cele mai bune tortilla, dar în special chipsuri de tortilla, care sunt un deliciu! Această companie din Austin mă salvează când sunt în criză de timp; vizitați pagina [www.sietefoods.com](http://www.sietefoods.com).

## DOTAREA BUCĂTĂRIEI

Iată câteva dintre mărcile și vasele mele de bucătărie preferate, care vă pot fi de folos la gătit și la reducerea toxinelor.

### *Vase pentru copt*

- **Tăvi de copt din inox:** Multe tăvi de copt sunt din aluminiu, care poate ajunge în preparate. Inoxul este o alternativă mai bună pentru preparatele la cuptor.
- **Vase pentru copt Pyrex:** Vasele pentru copt Pyrex din sticlă se găsesc în multe dimensiuni și forme, iar durabilitatea lor este extraordinară; vizitați pagina [www.pyrexware.com](http://www.pyrexware.com).



- **Mixer KitchenAid Stand:** Acest aparat execută mai rapid munca repetitivă din cadrul etapelor necesare preparării mâncărilor, cum ar fi amestecarea ingredientelor uscate, pasarea rădăcinoaselor și frământarea aluaturilor. Unele modele includ și accesorii în formă de spirală sau de tip robot de bucătărie; vizitați pagina [www.kitchenaid.com](http://www.kitchenaid.com).

### *Ustensile de bucătărie*

- **Cănille gradate din sticlă:** Acestea sunt de un real folos în bucătărie pentru că vă permit să măsurați ingredientele fierbinți fără pericolul care îl prezintă plasticul.
- **Lingurile din inox pentru măsurat:** Inoxul este rezistent și solid, fiind o alternativă perfectă la ustensilele standard de măsurat confecționate din plastic, care se folosesc de obicei în bucătărie.
- **Termometrul pentru carne:** Este foarte important să vă asigurați că gradul de coacere al cărnii este cel adecvat, pentru siguranța familiei și a prietenilor. Termometrul Super-Fast ThermoPen, de la ThermoWorks, înregistrează temperatura interioară în timp de 2-3 secunde; vizitați pagina [www.thermoworks.com](http://www.thermoworks.com).
- **Cuțitele:** Una dintre cele mai importante ustensile pe care trebuie să le aveți în bucătărie este cuțitul de bucătar! Printre mărcile de calitate pe care mă bazez sunt Global ([www.globalcutleryusa.com](http://www.globalcutleryusa.com)), Henckels ([www.zwillingonline.com](http://www.zwillingonline.com)) și Shun ([shun.kaiusaltd.com](http://shun.kaiusaltd.com)).

### *Blendere, roboți de bucătărie și storcătoare de fructe*

- **Blenderul Vitamix:** Aceasta este una dintre achizițiile mele cele mai utilizate! Este excepțional când preparați smoothie sau amestecați supe și sosuri; vizitați pagina [www.vitamix.com](http://www.vitamix.com).
- **Blenderul NutriBullet:** Când sunt pe fugă, am la dispoziție blenderul NutriBullet pentru a amesteca un smoothie; pot și să-l iau cu mine ca recipient universal; vizitați pagina [www.nutribullet.com](http://www.nutribullet.com).
- **Storcătorul de fructe Breville:** Preferatul meu este acel storcător care oferă toate substanțele nutritive din produsul respectiv, precum și fibrele componente.

Breville face exact acest lucru! Prefer storcătoarele silențioase, care extrag la rece și prin presare; vizitați pagina [www.brevilleusa.com](http://www.brevilleusa.com).

- **Robotul de bucătărie Cuisinart:** Dacă aveți de servit porții mai multe, cum ar fi de supă, care implică amestecarea, robotul de bucătărie este cu siguranță un instrument indispensabil; vizitați pagina [www.cuisinart.com/products/food\\_processors](http://www.cuisinart.com/products/food_processors).
- **Blenderul vertical:** Acesta este un instrument util pentru a amesteca ușor feluri de mâncare și e ușor de curățat; vizitați pagina [www.cuisinart.com/products/hand\\_blenders](http://www.cuisinart.com/products/hand_blenders).

### *Oale sub presiune și oale cu gătire lentă*

- **Oala Crock-Pot Slow Cooker:** Oala cu gătire lentă face ca mâncarea să se prepare mult mai ușor! Trebuie doar să puneți toate ingredientele în ea, să-i dați drumul și să o lăsați în funcțiune timp de câteva ore. Nu știu ce m-aș face fără oala de acest tip; vizitați pagina [www.crock-pot.com](http://www.crock-pot.com).
- **Oala tip Instant Pot:** Acest aparat mic și remarcabil este unul multifuncțional și poate fi folosit ca oală sub presiune, oală cu gătire lentă, tigaie pentru preparat soté, vas pentru preparat iaurt și multe altele; vizitați pagina [www.instantpot.com](http://www.instantpot.com).

### *Oale și tigăi*

- **Le Creuset:** Această companie oferă un sortiment bogat de vase de bucătărie și pentru copt, care au o durabilitate deosebită și transformă prepararea mâncării în ceva simplu și fără toxine; vizitați pagina [www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com).
- **Lodge:** Am o astfel de cratiță din fontă de când mă știu! Este preferata mea când e vorba de mâncăruri fără toxine. În cazul preparării cărnii, prefer tigăile Lodge pentru grill; vizitați [www.lodgemfg.com](http://www.lodgemfg.com).
- **Staub:** Aceasta este o altă marcă renumită pentru vase de bucătărie din fontă și netoxice. În plus, ele sunt disponibile într-o gamă de culori plăcute; vizitați [www.staubusa.com](http://www.staubusa.com).

## *Eliminarea toxinelor*

- **Produse cosmetice fără toxine:** Eu le achiziționez de la Beautycounter, deoarece această companie nu folosește substanțe chimice toxice, precum parabeni și ftalați. În plus, produsele sunt supuse unor teste pentru siguranță în baza unor standarde riguroase; vizitați [www.beautycounter.com](http://www.beautycounter.com).
- **DVD și eBook cu rețete de produse casnice și corporale fără toxine:** Am creat un DVD cu instrucțiuni detaliate privind modul în care puteți păstra curățenia în locuință cu mirosuri proaspete și, mai ales, fără produse toxice! Alături de acesta găsiți un eBook cu rețete pentru a vă achiziționa mai ușor ingredientele; vizitați pagina [amymd.io/toxinfree](http://amymd.io/toxinfree).
- **Filtrul pentru apă Aquasana:** Filtrarea apei poate elimina în mare măsură toxinele inutile și vă ajută sistemul imunitar; vizitați pagina [www.aquasana.com](http://www.aquasana.com).
- **Filtrul de aer HEPA:** Puteți să vă purificați aerul din casă cu ajutorul unui filtru de aer HEPA, pe care îl am și eu atât acasă, cât și la birou. Prefer purificatoarele de aer de la IQAir, care sunt concepute să înlăture din aer chiar și cele mai fine particule, inclusiv virusuri, păr și mătreață de la animalele de companie, acarieni, poluanții din aer și chiar fumul de țigară; vizitați pagina [www.iqair.com](http://www.iqair.com).

## ELIMINAREA STRESULUI

- **HeartMath Inner Balance:** Această aplicație pentru iPhone utilizează un senzor exterior pe lobul urechii pentru a vă ajuta să sincronizați ritmul cardiac, respirația și dispoziția. Este foarte ușor de folosit și convenabil, iar eu am întotdeauna la mine iPhone-ul; vizitați pagina [www.heartmath.com](http://www.heartmath.com).
- **Muse Meditation Headband:** Acest instrument utilizează șapte senzori pentru a măsura dacă mintea se află într-o stare de calm sau activă, apoi transferă aceste date sub forma unor zgomote meteorologice. Când sunteți în stare de calm, se aud zgomote meteorologice liniștite; când mintea o ia razna, starea vremii se intensifică și vă îndrumă să reveniți la o stare de calm; vizitați [www.choosemuse.com](http://www.choosemuse.com).
- **Pulsurile binaurale:** La mijlocul secolului al XIX-lea s-a descoperit că atunci când creierul primește două frecvențe diferite, câte una la fiecare ureche, el

crează o a treia frecvență, ca urmare a efortului de a le sincroniza. Această a treia frecvență poate fi folosită pentru ghidarea minții spre o stare mai relaxată, care vă deconectează de la starea de anxietate; vizitați pagina [amymd.io/biaurnal](http://amymd.io/biaurnal).

- **Sauna cu raze infraroșii:** Aceasta reprezintă o metodă eficientă de vindecare naturală și prevenire a bolilor. Nu vă recomand achiziționarea unei saune, pentru că puteți beneficia de tratament în cadrul centrelor de tip spa, care au sauna cu raze infraroșii; vizitați pagina [www.sunlighten.com](http://www.sunlighten.com).
- **Ochelarii cu lentile galbene:** Orele de somn necesare organismului sunt vitale pentru sănătate și o stare de bine! Acest lucru este valabil mai ales pentru persoanele suferinde care caută să-și redobândească sănătatea. Ochelarii mei cu lentile galbene reprezintă un ajutor ENORM pentru un somn odihnitor pe timpul nopții, deci și voi puteți beneficia de pe urma odihnei necesare menținerii sau redobândirii sănătății; vizitați pagina [amymd.io/amber](http://amymd.io/amber).

## Despre autoare

Amy Myers, doctor în medicină, este autoarea cărților *Soluții contra autoimunității* și *Sănătatea tiroidei*, nominalizate de *New York Times* drept bestselleruri. De asemenea, este fondatoarea și directorul medical al Austin UltraHealth, o clinică de medicină funcțională renumită în lume.

În timpul facultății de medicină, Dr. Myers a dezvoltat o afecțiune tiroidiană autoimună și după ce medicina convențională a dezamăgit-o, pentru ea a devenit o misiune să nu vă lase și pe voi să fiți dezamăgiți. Și-a propus să le dea oamenilor puterea de a combate autoimunitatea prin abordarea cauzelor de la bază ale acesteia, cu ajutorul unor soluții naturale dovedite.

De atunci, a ajutat cu rezultate bune mii de pacienți din întreaga lume să combată afecțiunile de care sufereau și le-a oferit puterea de a face același lucru multor altor zeci de mii, prin cărțile, programele online și website-ul ei.

Dr. Myers trăiește în Austin, Texas, împreună cu soțul ei, fiica lor Elle și câinele lor Mocha. Întreaga familie trăiește după Metoda Myers și este o plăcere pentru ei să le prezinte membrilor familiei și prietenilor mâncăruri delicioase care ajută la întreținerea stării de sănătate.

Puteți găsi resurse și sfaturi motivante din partea Dr. Myers pe website-ul ei la adresa [AmyMyersMD.com](http://AmyMyersMD.com).

EDITURA PARALELA 45

*Dragi cititori,*

*Vă mulțumim că ați citit această carte. Considerați că v-a ajutat în vreun fel? Nu ați aflat tocmai ce doreați? V-ar interesa altceva? Încercăm să vă oferim cărți tot mai bune și mai interesante, să vă punem la dispoziție informațiile de care aveți nevoie. Prin urmare, așteptăm sugestiile și criticile dumneavoastră. Suntem la fel de deschiși și pentru aprecieri.*

*La bună citire,*

*Redacția Editurii Paralela 45*

*cititori@edituraparelela45.ro*

 */edituraparelela.patruzecisicinci*

**www.edituraparelela45.ro**

*EDITURA PARALELA 45*

*Bulevardul Republicii, nr. 148, Clădirea C1, etaj 4,*

*Pitești, jud. Argeș, cod 110177*

*E-mail: office@edituraparelela45.ro*

*redactie@edituraparelela45.ro*

**COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ**

EDITURA PARALELA 45

Bulevardul Republicii, nr. 148, Clădirea C1, etaj 4, Pitești,  
jud. Argeș, cod 110177

Tel.: 0248 633 130; 0753 040 444; 0721 247 918

Tel./fax: 0248 214 533; 0248 631 439; 0248 631 492

E-mail: [comenzi@edituraparelela45.ro](mailto:comenzi@edituraparelela45.ro)

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

Tiparul executat la tipografia Editurii Paralela 45  
E-mail: [tipografie@edituraparelela45.ro](mailto:tipografie@edituraparelela45.ro)