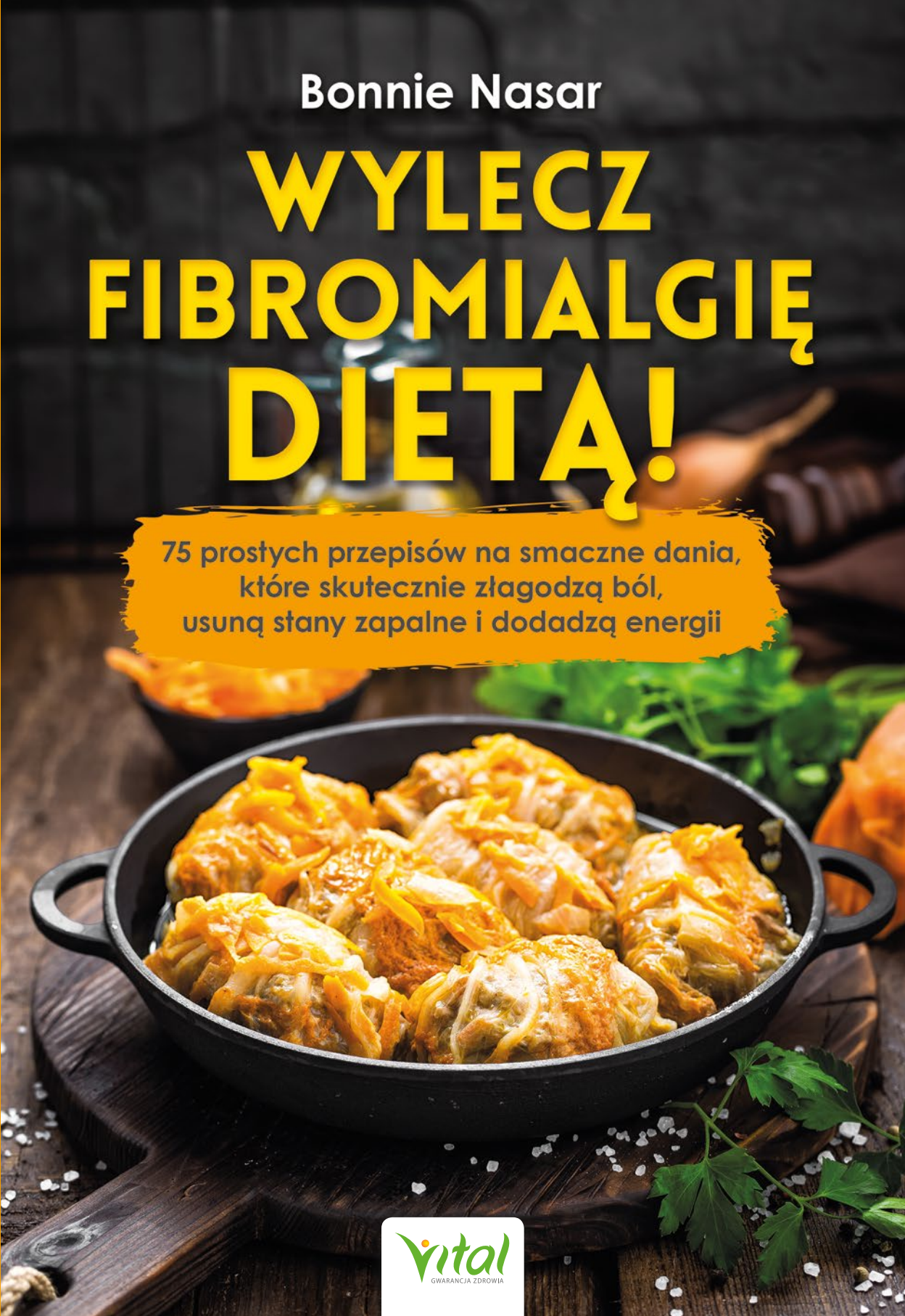
Bonnie Nasar

WYLECZ FIBROMIALGIĘ DIETĄ!

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



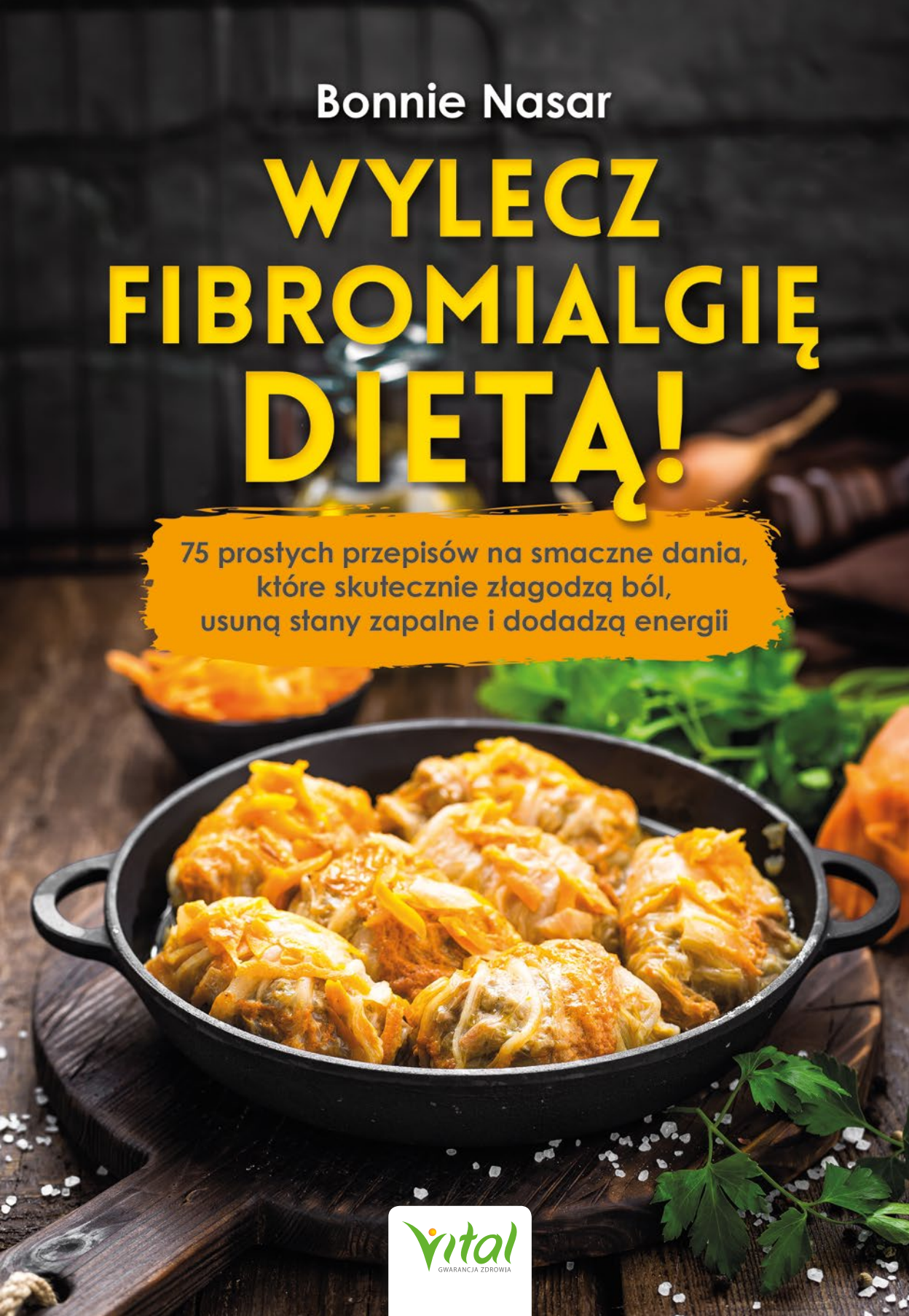
Vital
GWARANCJA ZDROWIA

WYLECZ FIBROMIALGIĘ DIETĄ!

Bonnie Nasar

WYLECZ FIBROMIALGIĘ DIETĄ!

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



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Golak
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Bartosz Bartkiewicz
Zdjęcia: © 2020 Iain Bagwell
Stylizacja jedzenia: Katelyn Hardwick
Zdjęcie Autorki dzięki uprzejmości: Juliet Nasar

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-952-6

Tytuł oryginału: *30-Minute Fibromyalgia Cookbook. 75 Quick and Easy Anti-Inflammatory Recipes*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

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

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

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

GWARANCJA ZDROWIA

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

PRINTED IN POLAND

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

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 9

Rozdział 1: Znalezienie ukojenia od fibromialgii w jedzeniu 13

Rozdział 2: Napoje i śniadania 25

Rozdział 3: Przystawki i sałatki 43

Rozdział 4: Bezmięsne dania główne 61

Rozdział 5: Ryby 83

Rozdział 6: Drób i mięso 97

Rozdział 7: Przekąski i desery 117

Rozdział 8: Przepisy bazowe 133

PRZELICZNIK JEDNOSTEK 148

ZASOBY 150

ŹRÓDŁA 152

PODZIĘKOWANIA 155

O AUTORCE 156

WPROWADZENIE

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

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

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

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

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

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

Rozdział 1

ZNALEZIENIE UKOJENIA OD FIBROMIALGII W JEDZENIU

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

O fibromialgii

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

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

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

Co powoduje fibromialgię?

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

GENETYKA

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

STRES

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

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

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

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

Łagodzenie objawów za pomocą jedzenia

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

Ta książka przedstawi ci podejście do żywienia, które jest oparte na jedzeniu pełnowartościowym, skupiając się na zastąpieniu pokarmu powodującego stan zapalny takim, który jest pełen substancji odżywczych. Wspomożesz w ten sposób zdolność twojego organizmu do uspakajania,

* Więcej informacji o higienie snu i technikach radzenia sobie z bezsennością można znaleźć w książce dr Nicole Moshfegh „Księga dobrego snu". Jest ona dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

leczenia i regenerowania się. Pamiętasz pojęcie podejścia kompleksowego? Twoje narządy również stanowią zespół, a twój przewód pokarmowy to jego najbardziej wartościowy zawodnik. Odżywiaj go!

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

Narzędzia, dzięki którym zaoszczędzisz czas

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

Pokarmy służące leczeniu

Chociaż w literaturze poświęconej fibromialgii trudno jest znaleźć zrecenzowane badania dietetyczne, to badanie opublikowane w 2000 roku w „Scandinavian Journal of Rheumatology" sugeruje, że wegańska metoda jedzenia może doprowadzić do polepszenia jakości życia. Nie trzeba koniecznie całkowicie przechodzić na weganizm, ale to badanie ilustruje, że codzienne spożywanie

różnych owoców i warzyw może pomóc ci poczuć się lepiej. Podczas mojej praktyki odkryłam, że wielu pacjentów czerpie korzyści, zastępując produkty zawierające dużo cukru bogatszą w substancje odżywcze żywnością na bazie roślin. Znajdujące się w tej książce przepisy są bogate w owoce i warzywa, co oznacza, że otrzymujesz więcej witamin i minerałów, niż się spodziewasz.

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

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

Rodzaje jedzenia, których należy unikać

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

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

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

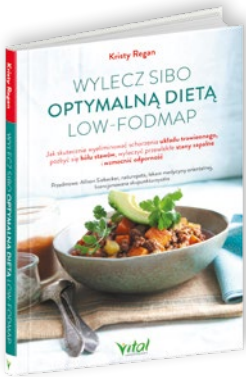
Pięć skrótów do wspaniałego posiłku

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

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

WYLECZ SIBO OPTYMALNĄ DIETĄ LOW-FODMAP

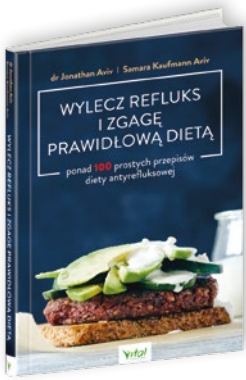
Kristy Regan



Osoba dotknięta zespołem przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO) musi zmagać się z wieloma uciążliwymi dolegliwościami, które wpływają negatywnie na komfort i jakość jej życia. Zresztą leczenie i diagnostyka SIBO nie są proste. Podstawą terapii jest oczywiście zdrowe odżywianie. Niestety, wielu pacjentów testuje kolejne diety i rezygnuje z nich, nie będąc zadowolonym z efektów. W książce tej znajdziesz 4-tygodniowy program posiłków, który skutecznie zwalcza uciążliwe objawy i hamuje rozwój choroby SIBO. Bazuje on na zmodyfikowanej diecie low-FODMAP. Jej celem jest poprawa zdrowia poprzez dostarczenie produktów żywnościowych o dużej zawartości składników odżywczych, łatwo przyswajalnych i szybko trawionych. Pokonaj SIBO dietą!

WYLECZ REFLUKS I ZGAGĘ PRAWIDŁOWĄ DIETĄ

dr Jonathan Aviv, Samara Kaufmann Aviv



Autor bestsellera *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi* powraca z najnowszą książką! Tym razem wspólnie z Samarą Kaufmann Aviv proponują książkę kucharską z przepisami dla osób, które chcą pozbyć się przewlekłego stanu zapalnego i zyskać zdrowie dzięki diecie antyrefluksowej. Bez konieczności rezygnowania z ulubionych potraw! Znajdziesz tu ponad 100 prostych przepisów na dania niskokwasowe, a także wiele praktycznych wskazówek, które pomogą Ci przygotować jadłospis i listę zakupów. Dzięki opisanym w jasny sposób zasadom diety antyrefluksowej, przekonasz się, że zdrowe odżywianie wcale nie jest trudne. Autorzy obalają największe mity dotyczące diety zasadowej. Dodatkową pomocą będą też tabele z wykazem wartości Ph wybranych produktów i napojów. Pożegnaj refluks i zgagę skutecznie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

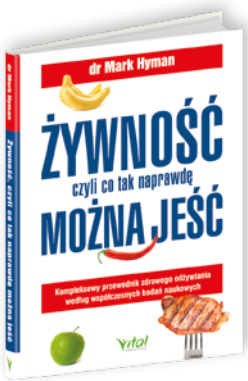
CO JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM

dr Mark Hyman

Ta książka pomoże ci odróżnić żywność wartościową od tej, która cię zabija. Dopiero po tej lekturze zrozumiesz, co tak naprawdę ci szkodzi i zatruwa twój organizm. Poznasz nowy model żywienia, który uchroni cię od chorób autoimmunologicznych, przewlekłych czy tak zwanych nieuleczalnych. To, co decydujesz się jeść każdego dnia, czyli twoja dieta, ma ogromny wpływ nie tylko na obwód twojej talii, odporność i zdrowie, ale także na społeczność, planetę i światową gospodarkę. Autor, autorytet w dziedzinie zdrowego odżywiania, podpowiada model żywienia, który uwolni cię od chorób. Dowiesz się, co się kryje pod hasłem zdrowo się odżywiać. Czy wiesz, co jesz?

ŻYWNOŚĆ, CZYLI CO TAK NAPRAWDĘ MOŻNA JEŚĆ

dr Mark Hyman



Wiesz, że masło pomaga zapobiegać cukrzycy? Mięso kurczaka wcale nie jest zdrowsze od czerwonego. Sardynki są lepszym źródłem wapnia niż mleko. A najbardziej odżywczymi warzywami są te najdziwniejsze, na przykład wodorosty. Na co dzień bombardują nas sprzeczne informacje dotyczące zdrowego odżywiania, mity, takie jak zatykający żyły cholesterol z jajek, wpływają na nasze wybory żywieniowe. Co tak naprawdę powinniśmy jeść, by cieszyć się zdrowiem? Dr Hyman bezlitośnie rozprawia się z mitami dotyczącymi zdrowego odżywiania i daje Ci możliwość przetestowania swojej wiedzy w formie quizu. Dzieli się z Tobą gotowym rozwiązaniem, jakim jest dieta pegańska, z pomocą której wyeliminujesz stany zapalne, choroby autoimmunologiczne, cukrzycę i refluks! Dowiedz się, co jeść, by być zdrowym!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE

Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35

Bonnie Nasar – jest dietetyczką od ponad 20 lat. Obecnie prowadzi prywatną praktykę za pośrednictwem Internetu, specjalizując się w leczeniu przewlekłego bólu i związanych z nim chorób. Mieszka w New Jersey, gdzie spędza dużo czasu na piciu herbaty i gotowaniu posiłków swojemu mężowi oraz czwórce dzieci.

Fibromialgia utrudnia ci codzienne funkcjonowanie?
Przewlekły ból na każdym kroku dezorganizuje Twoje życie?

W leczeniu fibromialgii najlepiej sprawdza się podejście multidyscyplinarne, łączące fizykoterapię, zażywanie leków, zarządzanie stresem oraz higienę snu. Ważnymi elementami powrotu do zdrowia są też dieta i zdrowe odżywianie. Dzięki lekturze tej książki odkryjesz prosty i skuteczny sposób na uśmierzenie przewlekłego bólu i pozbycie się objawów tej wyniszczającej choroby.

Autorka przygotowała i szczegółowo opisała aż 75 łatwych i szybkich przepisów, które cierpiący na fibromialgię mogą wykorzystać, by samodzielnie wzmocnić i zregenerować swój organizm. Z perspektywy chorego ważne jest, że przygotowanie każdego dania nie zajmie więcej niż 30 minut. Zwolennicy zdrowego odżywiania odkryją tu także liczne praktyczne wskazówki. Dzięki nim będziesz wiedział, jak oszczędzić czas w kuchni i przyspieszyć przygotowanie posiłków. Przyrządzając proste i smaczne posiłki, zlikwidujesz objawy fibromialgii, by znowu cieszyć się pełnią życia.

Leczenie fibromialgii zacznij od… kuchni!

Patroni: