



ČTYŘFÁZOVÝ PROGRAM HISTAMINOVÉHO RESTARTU

Jak odhalit příčiny migrén, ekzémů, závratí, alergií a dalších potíží

DR. BECKY CAMPBELL



ČTYŘFÁZOVÝ PROGRAM HISTAMINOVÉHO RESTARTU

Jak odhalit příčiny migrén, ekzémů, závratí, alergií a dalších potíží

DR. BECKY CAMPBELL



Nakladatelství ANAG

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

Tato kniha má doplnit, nikoliv nahradit rady lékaře. Pokud víte o nějakém svém zdravotním problému nebo na něj máte podezření, je třeba se obrátit na lékaře. Máte-li jakékoliv otázky nebo pochybnosti ohledně zavádění jakýchkoliv postupů z této knihy, obraťte se předem na svého lékaře.

Původně vyšlo jako The 4-Phase Histamine Reset Plan. Publikováno po dohodě s nakladatelstvím Page Street Publishing Co., Salem, USA, 2019

Text © Becky Campbell, 2019

Fotografie: Libby Volgyes

Food Styling knihy: Stacey Stolman

Překlad © Martina Brunnerová, 2021

© Nakladatelství ANAG, 2021

ISBN 978-80-7554-321-9

VĚNOVÁNÍ

Tato kniha je věnována památce Yasminy Ykelenstam ze společnosti Healing Histamine, která nás předčasně opustila. Byla velmi bystrou a statečnou ženou, jež neskutečně pomohla lidem trpícím histaminovou intolerancí a syndromem aktivace žírných buněk.



OBSAH

Předmluva od dr. Bena Lynche	6		
Úvod	9		
1			
ÚVODNÍ INFORMACE O HISTAMINU A HISTAMINOVÉ INTOLERANCI	12		
Co je histamin?	12		
Kdy se histamin stává problémem?	12		
Histaminová intolerance a její příznaky	15		
Proč vás možná neposlali na testy na histaminovou intoleranci?	19		
Rizikové faktory histaminové intolerance	20		
2			
OSM NEJČASTĚJŠÍCH PŘÍČIN HISTAMINOVÉ INTOLERANCE	25		
PŘÍČINA č. 1: Syndrom aktivace žírných buněk	25		
PŘÍČINA č. 2: Nesnášenlivost lepku	29		
PŘÍČINA č. 3: Propustné střevno	30		
PŘÍČINA č. 4: Střevní infekce	34		
PŘÍČINA č. 5: Zánětlivá onemocnění trávicí soustavy	40		
PŘÍČINA č. 6: Nedostatek živin	43		
PŘÍČINA č. 7: Genetické mutace	43		
PŘÍČINA č. 8: Některé léky	45		
Další kroky	45		
3			
ČTYŘFÁZOVÝ PROGRAM HISTAMINOVÉHO RESTARTU	46		
FÁZE č. 1: Eliminace	46		
FÁZE č. 2: Podpora jater	50		
FÁZE č. 3: Do větší hloubky	52		
FÁZE č. 4: Opětovné zařazování potravin do jídelníčku	53		
4			
ČTYŘFÁZOVÁ NÍZKOHISTAMINOVÁ DIETA DR. BECKY			54
Vhodné, nevhodné a podmíněčné potraviny			54
Co jíst v jednotlivých fázích			60
5			
NÍZKOHISTAMINOVÉ RECEPTY DR. BECKY			62
Vaření s hrncem Instant Pot®			62
Tipy na přípravu jídel			62
Základní recepty			66
Snídaně			81
Obědy			93
Večeře			113
Přílohy			136
Nápoje a dezerty			152
Zálivky			168
Antihistaminový jídelníček			170
Příloha			172
Literatura			173
Poděkování			177
O autorce			178
Moje práce			179
Rejstřík			180

PŘEDMLUVA

Začíná to jako drobná nepříjemnost, kterou se snažíte ignorovat: „Je to jen bolest hlavy...“ Objeví se to znovu, ale věnovat čas zjišťování příčin nemá cenu. Rozhodně to nestojí za návštěvu lékaře.

Potom se k bolestem hlavy přidá další příznak: „Nemůžu usnout...“ Není to jenom jednorázová záležitost – stává se to stále častěji a častěji, ale zcela náhodně, že nedokážete říct proč.

Po několika měsících si všimnete, že se vám znovu objevil ekzém. Vedle toho máte pocit, že ty štípance od komárů naprosto příšerně svědí.

Uběhne rok a vy musíte svému okolí vysvětlovat, proč si nemůžete dát ani skleničku vína – není vám po ní dobře! Vaši přátelé překvapivě říkají, že mají úplně stejné problémy! Jsou stejně ztraceni jako vy.

Nakonec jste s rozumem v koncích a vydáte se k lékaři.

Nepomůže vám? Zkusíte jiného... a dalšího... a dalšího. Od steroidů k antibiotikům, pak ke kombinaci steroidů s antibiotiky. Nic nepomáhá. Ve skutečnosti vám je ještě hůř.

Poté se dozvíte o celostní medicíně a zkusíte se obrátit na naturopatického lékaře – bez úspěchu. Vyzkoušíte lékaře funkční medicíny – opět bez úspěchu. Dáte šanci akupunktúře – zase nic. Zkusíte všechno od probiotik přes rybí olej a vitamín D až po multivitamíny. Na poličkách u vás doma to vypadá jako v lékárně. Trochu jste zahořkli, ale ještě to nevzdáváte.

Jste ze všech těch doktorů otrávení, a tak se obrátíte na fóra na sociálních sítích. Je možné, že právě tam jste se dozvěděli o téhle knize. Chci vám hned v úvodu říci, že jste se ocitli v dobrých

rukou! Pokud se nemůžete rozhodnout, zda knihu koupit, neváhejte. Byl jsem ve stejné situaci, v jaké se nacházíte právě teď vy – měl jsem spoustu podivných, zdánlivě nesourodých příznaků, které se objevovaly náhodně a nevyžadovaly návštěvu lékaře, rozhodně však měly dopad na kvalitu mého života. Seznamte se se stavem, který je zřejmě jedním z nejrychleji se šířících nediagnostikovaných problémů dnešní doby – s histaminovou intolerancí.

Věděli jste, že stanovení diagnózy histaminové intolerance trvá u člověka v průměru asi deset let? V mém případě to bylo přibližně pětatřicet let. Histaminová intolerance se u mě projevovala:

- krvácením z nosu,
- podrážděností,
- potížemi s usínáním,
- bolestmi hlavy,
- ekzémem,
- pocením nohou (značným),
- silným pocením při námaze (nechtěli byste proti mně bránit při basketbalu),
- vysokou klidovou tepovou frekvencí (přibližně 70 tepů/min., dokonce i když jsem byl v dobré kondici; teď je to 48 tepů/min.),
- silným svěděním komářích štípanců,
- červenými tečkami všude po rukou, když jsem přišel do styku s roztoči domácího prachu,
- neustálým pocitem horka.

Všechny tyhle příznaky zmizely – to je skvělá zpráva! Ta špatná však zní, že se mohou rychle vrátit zpátky a někdy se tak opravdu děje. Teď už



však vím, že jsem geneticky náchylný k histaminové intoleranci, rozumím tomu, proč se moje hladiny histaminu zvyšují, a vím, co s tím dělat, takže se dovedu dát zase do pořádku.

Jestliže o něčem nevíte, že je to pokažené, nemůžete to opravit. S knihou od doktorky Campbell však zjistíte o histaminové intoleranci úplně všechno. Čeká vás spousta práce – žádné rychlé řešení v tomto případě totiž neexistuje. Začlenit si do života poznatky, které se na těchto stránkách dočtete, bude už jen na vás. Důvěřujte popsanému procesu, vytrvale podle něj postupujte a histaminová intolerance z vašeho života zcela

vymizí! Doktorka Campbell se s vámi podělí o několik svých (a také o několik mých) triků a společně vám budeme oporou!

DR. BEN LYNCH

Zakladatel a prezident vzdělávacího institutu
Seeking Health, www.seekinghealth.com

1

ÚVODNÍ INFORMACE O HISTAMINU A HISTAMINOVÉ INTOLERANCI

CO JE HISTAMIN?

Histamin je látka vznikající v lidském těle. Plní řadu nejrůznějších úloh, jeho hlavní funkcí je však zbavovat organismus alergenů. Histamin tvoří součást obranného systému těla a pravděpodobně jste o něm už slyšeli ve spojitosti s alergiemi a alergickými reakcemi. V určitém okamžiku svého života jste už také možná užívali antihistaminika. Běžnými léky na alergie, určenými ke zmírnění sezónních alergických příznaků, jsou třeba léky Zyrtec, Claritin nebo Allegra.

Trpíte-li nějakou sezónní alergií, příčinou příznaků je zánětlivá reakce, jež probíhá v důsledku uvolnění histaminu. Zánět vyvolaný uvolněným histaminem má tělo uvést do stavu pohotovosti vůči potenciálním patogenům. Histamin vlastně bílým krvinkám usnadňuje vyhledávání patogenů, virů a alergenů a útok proti nim, protože rozšiřuje krevní cévy. Histamin je přirozenou součástí imunitní odezvy organismu, a pokud netrpíte histaminovou intolerancí, je později odbourán činností enzymů, aby nedošlo k jeho hromadění doprovázenému škodlivými účinky na zdraví.

Histamin se rovněž zapojuje do sekrece žaludeční kyseliny a tím do procesu trávení a účastní se i činnosti centrální nervové soustavy, v jejímž rámci funguje jako neurotransmiter přenášející zprávy mezi tělem a mozkem. V těle je histamin vyráběn různými imunitními buňkami, mezi něž patří bazofily, eosinofily a žírné buňky. Přijímáme ho také z potravy ve formě aminokyseliny zvané histidin, která se ponejvíce vyskytuje ve fermentovaných potravinách.

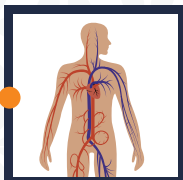
KDY SE HISTAMIN STÁVÁ PROBLÉMEM?

Problém může představovat jeho nahromadění. Dochází k němu, když tělo trpí jistými metabolickými poruchami, například kvůli nefunkčním genům kódujícím některé enzymy. Pro tělo je potom obtížné histamin správně odbourávat a metabolizovat. V takovém případě může histamin ovlivňovat mnoho různých oblastí, včetně mozku, střev, plic a kardiovaskulárního systému, a způsobovat řadu problémů.

HISTAMINOVÉ

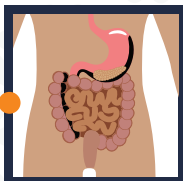
RECEPTORY V TĚLE

HISTAMIN



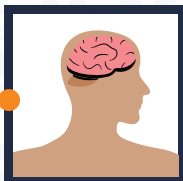
Imunitní systém (receptor H1)

Histamin funguje jako vazodilatátor (rozšiřuje krevní cévy).



Žaludek (receptor H2)

Histamin ovlivňuje funkci kyseliny chlorovodíkové (napomáhá trávení).



Mozek (receptor H3)

Histamin působí jako neurotransmitter, přenáší zprávy související se spánkem, chutí k jídlu a chováním v rámci celého mozku (což je dobrá a užitečná věc).



Kostní dřeň (receptor H4)

Tyto receptory se nacházejí rovněž v tlustém střevě, játrech, plicích, tenkém střevě, slezině, varlatech, brzlíku, krčních mandlích a průdušnici.

DOTAZNÍK NA HISTAMINOVOU INTOLERANCI

Chcete-li zjistit, zda třeba netrpíte histaminovou intolerancí, pomohou vám k tomu následující otázky:

1. Pociťujete někdy únavu po konzumaci určitých potravin jiného druhu, než jsou potraviny s vysokým obsahem cukru?
2. Máte po konzumaci určitých potravin někdy rýmu?
3. Trpíte závratěmi nebo točením hlavy?
4. Máte někdy po jídle pocit sevřeného hrdla (třeba i nahodile)?
5. Máte nízký krevní tlak?
6. Trpíte migrenózními bolestmi hlavy?
7. Máte kožní problémy, například ekzém, dermatitidu nebo lupénku?
8. Zažíváte úzkost nebo záchvaty paniky?
9. Zažíváte jakékoliv nežádoucí příznaky po konzumaci fermentovaných potravin?
10. Zažíváte jakékoliv nežádoucí příznaky po konzumaci jídla, které není čerstvě připravené?
11. Zrudne vám po cvičení snadno obličej a chvíli tak zůstane?

Jestliže jste kladně odpověděli na 0 až 1 z otázek, histaminovou intolerancí zřejmě netrpíte.

Jestliže jste kladně odpověděli na 2 až 5 z otázek, histaminová intolerance je u vás nanejvýš pravděpodobná.

Jestliže jste kladně odpověděli na více než 5 otázek, je možné, že trpíte závažnou histaminovou intolerancí.

2

OSM NEJČASTĚJŠÍCH PŘÍČIN HISTAMINOVÉ INTOLERANCE

Některé ze základních faktorů, o nichž pojednáváme v této části, mohou histaminovou intoleranci vyvolat skrze potlačení funkce diaminooxidázy, zatímco jiné přímo ovlivňují množství histaminu uvolňovaného v těle. U některých lidí může převládat jediná z uvedených základních příčin, zatímco u jiných jich může být na vině celá řada.

SPOLUPRÁCE S PROFESIONÁLY VERSUS DOMÁCÍ SAMOLÉČBA

Jestliže se v rámci boje s histaminovou intolerancí dokážete dostat ke kořenům problému a vyřadit z jídelníčku potraviny, které u vás vyvolávají příznaky, měli byste být schopni svůj stav zvládnout velmi dobře. Na webové stránce *DrBeckyCampbell.com* jsem vytvořila online program (*pozn. red.: Uvedený program je v anglickém jazyce*), který vám pomůže nejen odhalit vaše spouštěče, ale také zjistit, které testy by bylo vhodné absolvovat. Obsahuje i konkrétní léčebné postupy vycházející z vašich osobních výsledků testů. Některé případy možná budou vyžadovat spolupráci s kvalifikovaným odborníkem, mým cílem ale je pomoci vám natolik, abyste situaci zvládli sami, a to co možná nejlépe.

PŘÍČINA č. 1 SYNDROM AKTIVACE ŽÍRNÝCH BUNĚK

Jsem přesvědčena, že hlavní příčinou histaminové intolerance, třebaže nikoliv nutně u každého člověka, je syndrom aktivace žírných buněk (MCAS – Mast Cell Activation Syndrome). Žírné buňky jsou bílé krvinky přítomné v tkáních celého těla. Velké množství se jich vyskytuje v kůži, dýchacích cestách, zažívacím traktu, močových cestách, reprodukčních orgánech a v okolí nervů. V krvi a v těle se mohou nacházet například i v důsledku infekcí či chorob. Jakmile pomine hrozba, pouštějí se žírné buňky do opravy tkání.

Žírné buňky se taktéž zapojují do alergických reakcí. Uvnitř granulí, které obsahují i histamin, mají uložené mediátory zánětu. Během alergické reakce nebo v případě infekce či onemocnění se žírné buňky aktivují a obsah svých granulí uvolňují do okolních tkání. Právě tato akce vyvolává příznaky spojené se zánětem a také s alergickou reakcí.

Při syndromu aktivace žírných buněk mohou tyto buňky začít uvolňovat mediátory zánětu a histamin

PŘÍČINA č. 6

NEDOSTATEK ŽIVIN

Nedostatek některých vitamínů nebo minerálů může vyvolat problémy s nízkou hladinou diaminooxidázy, patří tedy k zásadním potenciálním příčinám histaminové intolerance. Tvorba diaminooxidázy nutně vyžaduje měď a vitamín C. Přítomnost uvedených látek pomáhá zlepšovat funkci diaminooxidázy, jejich nedostatek tudíž může vést ke snížení hladiny tohoto enzymu nebo k jeho špatné funkci. Měď a vitamín C napomáhají snižovat hladinu histaminu, proto je důležité zabránit jejich nedostatku a pečlivě sledovat jejich hodnoty. Většina lidí se domnívá, že svá těla musíme mědi zbavovat detoxikací, ve skutečnosti ji ovšem potřebujeme mít ve správně vyvážené hladině.

Velký význam má vitamín B₆, který diaminooxidáze pomáhá s odbouráváním histaminu. Přestože je pro podporu diaminooxidázy životně důležitý, jeho vysoké dávky jsou ve skutečnosti schopny likvidovat biologicky dostupnou měď, a zapříčinit tím její nedostatek.

Nezbytné jsou také testy na hladinu zinku (jenž v těle soupeří s mědí) a ceruloplazminu (bílkoviny, která v těle slouží k ukládání mědi a je jejím nosičem). Zjistí se při nich, zda příčinou vaší histaminové intolerance nemůže být právě nedostatek mědi.

CESTA K UZDRAVENÍ

Jestliže z krevních testů vyjde najevo, že máte nedostatek mědi, zkuste si na podporu její hladiny do jídelníčku zařadit kapustu, játra, namočené mandle a sezamová semínka (pokud je snášíte). Tyto potraviny obsahují hodně mědi a zároveň ze všech potravin s vysokým obsahem mědi mají nejnížší obsah histaminu. Pokud byste však

zaznamenali, že vám tyto potraviny bohaté na měď nedělají dobře, vyhledejte lékaře, který vám nechá provést testy na hladiny výše uvedených živin.

PŘÍČINA č. 7

GENETICKÉ MUTACE

Stále více lidí se nyní snaží zjistit, zda nemají nějaký druh genetické mutace. Nové testy DNA a testy na jednonukleotidové polymorfismy (SNP) to značně usnadňují.

Musím vás však trochu varovat – genetické testy mohou otevřít Pandořinu skříňku a vy se třeba dozvíte něco, co byste ani vědět nechtěli. Řada společností vám nabídne seznam potravinových doplňků, které byste podle jejich mínění měli na základě svých mutací SNP užívat, přitom je ani nemusíte potřebovat. Některé mutace nicméně potenciálně vedou ke zvýšenému riziku histaminové intolerance a právě z tohoto důvodu jsou zmíněné testy velmi užitečné.

GENY A ENZYMY ZAPOJENÉ DO REGULACE HISTAMINU

Než se začnu věnovat genetickým mutacím, které jsou s histaminovou intolerancí často spojovány, ráda bych se krátce zaměřila na různé geny a enzymy a jejich funkci.

MTHFR

Gen MTHFR je potřebný pro tvorbu methylenetrahydrofolátreduktázy, enzymu nezbytného při zpracování aminokyselin a přeměně homocysteinu na methionin. MTHFR hraje velmi důležitou roli také při metylaci a odstraňování toxinů z těla. Metylací potřebuje ke svému zpracování a odstranění z těla i histamin.

disruptory. Z některých přípravků, běžně ze sprejů, osvěžovačů vzduchu, čisticích prostředků, čistíků na trouby a přípravků na čištění kobereců, se navíc uvolňují těkavé organické látky (VOC). Ukázalo se, že tyto látky jsou příčinou problémů dýchacích cest, bolestí hlavy a alergických reakcí, což je ta poslední věc, kterou bychom si při snaze dostat histamin pod kontrolu přáli.

Chcete-li se toxinům ve své domácnosti vyhnout, doporučuji vyrábět si v co největší míře své vlastní čisticí prostředky. Univerzální čistíč si lze udělat z kastilského mýdla a několika kapek čistého éterického oleje.

Pokud jde o prostředky na mytí nádobí a na praní, doporučuji vybírat přírodní varianty bez parfemace a jedovatých chemikálií. Čisté a netoxické produkty najdete na webových stránkách organizace Environmental Working Group (www.ewg.org). Čím více dokážete svou expozici toxinům snížit, tím lépe se budete cítit. Nezapomínejte, že dostat histaminovou intoleranci pod kontrolu znamená podporovat celé tělo.

FÁZE č. 2 PODPORA JATER

DŮLEŽITOST JATER

Jestliže se potýkáte s histaminovou intolerancí, je nezbytné podporovat játra, s nimiž histamin souvisí několika různými způsoby. Příliš vysoká hladina histaminu může vyvolat změny jaterních enzymů a způsobovat poškození jater, přičemž porucha funkce jater zase může vést k histaminové intoleranci.

Játra také hrají hlavní roli při odstraňování toxinů z těla, takže jejich bezvadná zdravotní kondice prospívá celkovému zdraví. Proto je tak důležité o tento orgán náležitě pečovat. Pojďme si říct, jak na to.

KOUPELE S EPSOMSKOU SOLÍ

Epsomskou sůl do koupele vřele doporučuji. Představuje přirozený způsob podpory jater skrze detoxikaci, přičemž velmi uklidňující může být i samotná koupel (pamatujte, že snižování stresu je v rámci zvládnání histaminové intolerance velmi důležité). Epsomská sůl čili síran hořečnatý pomáhá odstraňovat nahromaděné toxiny z těla. Do koupele můžete pro ještě větší uvolnění přidat několik kapek čisté levandulové silice.

OBKLADY S RICINOVÝM OLEJEM

Ricinový olej se k detoxikaci těla používá již dlouho, jeho pití však může být doprovázeno některými nebezpečnými vedlejšími účinky. Z tohoto důvodu doporučuji ricinové obklady, jejichž příkládáním na játra můžete funkci tohoto orgánu podporovat.

INFRAČERVENÁ SAUNA

Pro každého jedince s příznaky histaminové intolerance je skvělým nástrojem infračervená sauna, která dovede pomoci se zvládnáním stresu a z hlediska detoxikace nabízí stejné výhody jako nenáročné cvičení. Pocení totiž pomáhá z těla vylučovat uložené jedy. Kůže je hlavním odvodním orgánem a infračervená sauna je obzvláště užitečná při uvolňování toxických kontaminantů, jako je rtuť a olovo. Sauna prohřeje tkáň do hloubky několika centimetrů, čímž posílí přirozené metabolické procesy, zlepší krevní oběh a zvýší okysličení tkání. Infračervená sauna také zlepšuje srdeční funkci, zvyšuje pohodu a snižuje depresi a pocity hněvu. Potěšení v podobě infračervené sauny doporučuji dvakrát nebo třikrát týdně.

POTRAVINOVÉ DOPLŇKY

Mezi doplňky na podporu jater patří například ostropestřec mariánský a N-acetyl-L-cystein (NAC).

ZÁKLADNÍ RECEPTY

Tyto základní recepty mi zjednodušují každodenní přípravu jídel. Lze je využívat v rámci jiných pokrmů nebo si na nich pochutnávat samostatně. Pomohou vám také, když se chcete vyvarovat nákupu hotových polotovarů a surovin, jejichž konzumace je v rámci čtyřfázového programu histaminového restartu nežádoucí. Recepty jsou sestaveny tak, aby vyhovovaly fázi č. 1. Pro případ, že ve fázi č. 3 budete muset vyřadit ještě další potraviny, jsou dole pod receptem uvedeny alternativní pokyny označené jako „fáze č. 3“.

NÍZKOHISTAMINOVÁ MAJONÉZA

Majonéza je něco, čeho bych se nikdy nechtěla zříkat. Tento recept nabízím v několika variantách tak, aby ho bez problému snášela většina lidí.

1 hrnek (220 g)

1 velké vejce od slepic z volného chovu

1½ lžíce hořčice vyrobené z destilovaného bílého octa

1 hrnek extra jemného olivového oleje

½ lžičky mořské soli

Vejce, hořčici, olej a sůl dejte do zavařovací sklenice a rozmixujte ponorným mixérem. Jakmile je rozmixovaná a propojená část u dna, pomalu povytáhněte mixér směrem vzhůru a promixujte další část. Mixérem pohybujte podle potřeby nahoru a dolů, dokud nevznikne homogenní krémová směs, bude to trvat asi 1 až 2 minuty.

FÁZE č. 3: Jestliže vám nedělá dobře vaječný bílek, zkuste namísto 1 celého vejce použít 2 velké žloutky z vajec od slepic z volného chovu. Pokud vám vejce ani v této podobě nedělá dobře, vynechte je úplně.



MÁSLO Z TYGRÍCH OŘECHŮ

Tygří ořechy neboli ořechy chufa, velikostí připomínající cizrnu, jsou superpotravinou, která se v Africe používá již po staletí a jejíž obliba ve světě stále narůstá. Vynikají vysokým obsahem rezistentního škrobu, který usnadňuje hubnutí, léčí trávicí soustavu a napomáhá prevenci zánětlivých onemocnění střev. Jsou bohaté na železo, zinek, měď, hořčík a bílkoviny. Navzdory názvu se ale nejedná o ořechy, takže jsou vhodné pro nízkohistaminovou dietu, přitom však chutnají sladce a oříškově, takže uspokojí vaši chuť na ořechy. Nahradíte-li javorový sirup stévií, bude toto máslo nejen antihistaminové, ale i nízkosacharidové.

1 hrnek (180 g)

1 hrnek tygřích ořechů
nebo 1 hrnek mouky z tygřích
ořechů (str. 65)

¼ až ½ hrnku extra panenského
olivového oleje

1 lžička vanilkového extraktu
bez konzervačních látek

1 lžice javorového sirupu nebo
medu od místního včelaře
(volitelně) nebo 5 kapek stévie
(pro nízkosacharidovou verzi;
volitelně)

špetka mořské soli

Tygří ořechy (nebo mouku z nich), olej, vanilkový extrakt, javorový sirup (pokud jej použijete) a sůl dejte do mixéru a mixujte dohladka.

POZNÁMKA: Máslo podle tohoto receptu se nejnáze připravuje z mouky z tygřích ořechů.



FRITTATA S CHŘESTEM A ČERVENÝMI BRAMBORAMI

Chřest obsahuje mnoho živin a pomáhá udržovat stabilní hladinu krevního cukru. Ve spojení s bazalkou a cibulí, které obě pomáhají po celý den bránit příznakům histaminové intolerance, získáte dokonalou snídani pro celou rodinu.

6 až 8 porcí

2 lžíce extra panenského olivového oleje

½ velké cibule odrůdy Vidalia, najemno nakrájené

8 až 10 stonků chřestu, nakrájených na kousky o velikosti 1,5 cm

1 červená brambora, oloupaná, nastrouhaná a vymačkáním zbavená přebytečné vody

¾ lžičky mořské soli, rozdělené na dvě části

8 velkých vajec od slepic z volného chovu

¼ hrnku bazalky, nahrubo nakrájené

2 lžíce pažitky, nahrubo nakrájené

Troubu předehřejte na 200°C.

Ve středně velké pánvi vhodné do trouby smíchejte na středním až silném plameni olej s cibulí a chřestem a 5 minut restujte. Poté přidejte brambory a polovinu soli a opékejte 5 minut.

Ve středně velké míse rozšlehejte vejce s bazalkou, pažitkou a zbývající solí. Vaječnou směs nalijte do pánve a vypněte plamen. Pánev nechejte na horké plotně dojít do ztuhnutí vajec.

Následně pánev přendejte do trouby a pečte, dokud nebude frittata nadýchaná a propečená, bude to trvat přibližně 15 minut. Frittatu vyndejte z trouby a před podáváním ji nechte ještě 5 minut vychladnout.



ZÁVITKY SE SLADKOKYSELÝM KUŘECÍM SALÁTEM

Tyto lehce nasládlé kuřecí závitky obsahují vysoký podíl kvercetinu a složek s antihistaminovými účinky a zároveň jsou dostatečně vydatné na to, aby vás zasytily na celé odpoledne.

4 porce

- 1 bio kuře (1,4 až 1,8 kg)
- 1 hrnek vody
- 1 hrnek nízkohistaminové majonézy (str. 66)
- ½ malé cibule, nakrájené najemno
- ½ hrnku mrkve, nakrájené na tenké nudličky nebo nastrohané
- mořská sůl a pepř, podle chuti
- 4 blanšírované kapustové listy na závitky (str. 73)

Kuře dejte do hrnce Instant Pot® na rošt a na dno hrnce nalijte vodu. Zvolte program pro přípravu drůbeže a poté hrnec nastavte na maximální teplotu. Ručně zvyšte čas na 35 minut a ujistěte se, že je zavřený ventil. Jakmile je kuře hotové, nechte ho vychladnout a pak oberte z kostí všechno maso. Kuřecí maso dejte do středně velké mísy a roztrhejte ho dvěma vidličkami nebo rukama na menší kousky.

V jiné středně velké míse promíchejte trhané kuřecí maso s majonézou, cibulí, mrkví, solí a pepřem. Kuřecí salát podávejte zavinutý v kapustových listech.



ROZMARÝNOVÝ KOLÁČ

Tento koláč je z maniokové mouky, kterou nakrmíte přátelské bakterie ve svých střevcích, a zároveň vám díky rozmarýnu udrží nízkou hladinu histaminu. A při pečení navíc krásně voní.

6 porcí

- ½ hrnku javorového cukru
- 1 lžička vanilkového extraktu bez konzervačních látek
- ¾ hrnku maniokové mouky (str. 64)
- 1 lžička čerstvého rozmarýnu, nahrubo nakrájeného
- ½ hrnku studeného soleného bio másla, nakrájeného na malé kousky

Troubu předehřejte na 160 °C. Kulatou formu na koláč (23 cm) vymažte tukem.

Do kuchyňského robotu dejte cukr, vanilku, mouku, rozmarýn a máslo a mixujte v desetisekundových pulzech, nebo dokud se všechny přísady nepromísí. Těsto přendejte na vál a vytvarujte z něj kouli. Ujistěte se, že je dobře soudržné a nedrolí se.

Těsto namačkejte v tenké vrstvě do připravené formy na koláč. Pečte přibližně 30 minut, nebo dokud kolem okrajů nezezlátne.

Před nakrájením nechejte koláč 5 minut vychladnout.



ODHALTE ZÁKLADNÍ PŘÍČINY SVÝCH ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ A **DEFINITIVNĚ SE UZDRAVTE**

„Dr. Becky Campbell vám pomůže rozpoznat, kdy je vašim základním problémem histaminová intolerance. Nejdůležitější přitom je, že vám k řešení této situace poskytne i podrobný program.“

Terry Wahls, MD, IFMCP,
autorka knihy *The Wahls Protocol*

„Většina lidí trpících histaminovou intolerancí se o svém problému bohužel nikdy nedozví. Doporučuji vám pořídit si knihu doktorky Campbell – může totiž změnit váš život, případně život někoho, na kom vám záleží.“

David Jockers, DNM, DC, MS,
zakladatel webu *DrJockers.com*

„Jestliže nevíte, že něco nefunguje správně, nemůžete to spravit. S knihou od doktorky Campbell však zjistíte o histaminové intoleranci úplně všechno. Autorka vám při tom bude oporou!“

Dr. Ben Lynch,
zakladatel a prezident vzdělávacího institutu Seeking Health

Miliony lidí jsou v důsledku nediodagnostikované histaminové intolerance sužovány alergiiemi, migrénami, kožními problémy, poruchami spánku, zažívacími problémy nebo úzkostí.

Dr. Becky Campbell, která má v oboru dlouholeté zkušenosti a sama trpí histaminovou intolerancí, vytvořila revoluční čtyřfázový program na uzdravení organismu přirozenou cestou. Její přístup se od jiných metod liší – a přitom je z hlediska dosažení celoživotních výsledků efektivnější. Hledá totiž základní příčiny a nabízí velmi obsáhlý, celostní léčebný program zaměřený na stravu, toxiny z prostředí, životosprávu i další oblasti.

Abyste snáze pochopili, proč vaše tělo nezpracovává histamin správně, osvětlí vám doktorka Campbell osm nejčastějších příčin a také vám poradí, jak k nim přistupovat. Následně vám nabídne program, jenž zahrnuje nízkohistaminovou dietu, péči o játra, podporu střev a také postup, jak do jídelníčku znovu bezpečně zařazovat potraviny, po kterých vám dříve nebylo dobře. Ke spoustě chutných receptů přidává také informace o potravinových doplňcích, způsobech zmírňování stresu a mnoha dalších věcech.

Investujte do svého zdraví a využijte tento účinný program k definitivnímu uzdravení.

DR. BECKY CAMPBELL, DNM, DC, je certifikovanou lékařkou přírodní medicíny specializující se na funkční medicínu a klinickou výživu. Je zakladatelkou webu *DrBeckyCampbell.com* a autorkou knihy *The 30-Day Thyroid Reset Plan*. Objevuje se v řadě online programů včetně pořadů Mindbodygreen, Bustle, PopSugar a dalších. Vystupuje v televizi a podcastech jako expertka na onemocnění štítné žlázy a histaminovou intolerancí.



Doporučená cena 359 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANBRAGOGOS
AGENCY