

Karina ANTRAM
CUM SĂ SCAPI
DE OBOSEALĂ

5 pași pentru redobândirea energiei

Traducere din limba engleză
de Carmen Ștefania Neacșu

POLIROM
2023

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
<i>Scurtă prezentare a cărții</i>	15

Partea I

ASCULTĂ-ȚI CORPUL

Capitolul 1. De ce sunt atât de obosit?	19
Capitolul 2. Cine mi-a furat energia?	31
Capitolul 3. Cum pot să remediez mitocondriile afectate? ..	52
Capitolul 4. Ce altceva ar mai putea fi în neregulă?	63
Capitolul 5. De ce nu au medicii toate răspunsurile?	76

Partea a II-a

CINCI PAȘI SPRE VINDECAREA OBOSELII CRONICE

Pasul 1. Alimentează-ți organismul	97
Pasul 2. Ajută-ți intestinul	129
Pasul 3. Optimizează-ți somnul și programul de exerciții fizice	145
Pasul 4. Revigorează-te cu suplimente alimentare	157
Pasul 5. Valorifică-ți puterea creierului	178
Epilog	195

<i>Însemnări</i>	205
<i>Glosar</i>	207
<i>Surse de informare</i>	217
<i>Bibliografie</i>	231
<i>Mulțumiri</i>	237

Adaosuri nutritive de final

SFAT UTIL

la câteva borcane din sticlă, etichete autocolante și așază într-un bufet borcanele etichetate în care pui adaosuri nutritive de final. Eu am obiceiul să le scot dimineața devreme în așa fel încât eu și partenerul meu să putem adăuga în mâncare orice ne place. Astfel, nu vei uita niciodată să adaugi mâncărurilor tale stratul de substanțe nutritive necesare fiindcă vor fi mereu la vedere și la îndemână.

Dacă ai ținut regim sau ai urmat un program de slăbire, îți va fi greu, poate, să accepți alimentația CII, însă aici este important să pui accentul pe altceva. A mânca sănătos nu înseamnă a elimina grupe esențiale de alimente și nutrienți sau a măsura kaloriile, ci a adăuga nutrienți la tot ceea ce mănânci. Poți face asta repede și ușor, fără să ai senzația că consumi prea multe calorii adăugând mâncării ingrediente menite să-i sporească valoarea nutritivă. Poate că unele dintre lucrurile din lista de mai jos nu sunt atrăgătoare, dar de multe ori au gust mai bun decât ai crede. Vezi care dintre ele îți plac și începe să le adaugi la mâncare:

- semințe de in;
- semințe de dovleac;
- fulgi de cocos;
- fructe de pădure – proaspete și uscate, cum ar fi goji;
- nuci prăjite, cum ar fi caju, nuci pecan, fistic și migdale;
- semințe de susan alb și negru;
- semințe de pin;
- ulei de măsline;

- morcov murat;
- ghimbir;
- kimchi;
- varză murată;
- germeni de fasole mung;
- fulgi de alge nori;
- germeni de broccoli.

SFAT UTIL



Mănâncă o mână de migdale pe zi, și starea intestinului se va îmbunătăți datorită creșterii nivelului de butirat, un acid gras cu lanț scurt care acționează ca o sursă de energie pentru celulele din colon. Acesta reglează asimilarea altor nutrienți la nivelul intestinului și ajută la echilibrarea sistemului imunitar (Kings College London, 2022).

Nu poți spune niciodată că ai exagerat cu aceste adaosuri. Ideal ar fi să te concentrezi asupra legumelor cu frunze mari, pentru conținutul lor bogat în magneziu și proprietățile lor de susținere a funcției hepatice. Încearcă să mănânci în funcție de anotimp și alimente cât mai diverse, experimentând diferite arome și metode de gătit pentru a nu te plictisi.

Cazul lui Howard este un exemplu care ilustrează la perfecție faptul că adăugarea unor alimente la meniul zilnic poate să te scape de oboseală. Howard avea 37 de ani și era un sportiv consacrat, dar a venit la clinica mea spunând că nu are suficientă energie la antrenamente. Suferea de oboseală cronică, diaree, dormea prost, avea crampe musculare și rigiditate articulară. Când am început să facem anamneza și să vedem ce mânca, ne-am dat seama că din alimentația lui lipseau aproape cu desăvârșire micronutrienții. Aceasta era bogată în carbohidrați, fiindcă Howard considera că de ei are

nevoie pentru a dobândi energia necesară la antrenament, dar era săracă în fibre și proteine. Pentru a face față efortului zilnic, Howard consuma alimente procesate de genul batoanelor bogate în zahăr.

În loc să îi spun să elimine din alimentație o mulțime de lucruri, am început să adaug alimente mai bogate în nutrienți. Lui Howard îi plăcea să mănânce prăjeli duminica dimineața, așa că am hotărât să pună în tigaie și roșii, broccoli, precum și spanac sote cu ulei și usturoi. De asemenea, a adăugat fasole cu costiță gătită în casă și, în felul acesta, a transformat o masă săracă în nutrienți într-un mic-dejun al campionilor, bogat în substanțe nutritive. Pentru un plus de fibre, am introdus în alimentație mai multe leguminoase și am adăugat gustări sub formă de batoane și biluțe energizante făcute în casă, pâine prăjită cu maia, cartofi și humus, măr și unt din nuci cu semințe și smoothie-uri proteice. În scurt timp, Howard nu a mai avut nevoie de batoanele energizante bogate în zahăr, iar după câteva săptămâni, s-a simțit mai plin de energie – doar în urma adăugării în hrana zilnică a unor alimente.

Nu știi ce să mănânci? Iată câteva dintre alimentele cele mai hrăitoare. Încearcă să adaugi unul dintre aceste ingrediente în fiecare zi și, fără să-ți dai seama, vei ajunge să consumi 30 de alimente bogate în nutrienți pe tot parcursul lunii:

1. alge marine;
2. ficat (de vită sau de pui);
3. legume verzi cu frunze mari, cum ar fi napi, legume de primăvară, spanac, năsturel, frunze de pădărie, rucola;
4. broccoli, conopidă și alte crucifere, precum varza sau varza de Bruxelles;
5. fructe de pădure exotice, cum ar fi acai și goji;
6. ardei gras roșu, galben, verde și portocaliu;

7. morcovi și păstârnac;
8. usturoi;
9. pătrunjel, coriandru, busuioc și alte plante aromatice;
10. fructe de pădure, precum afine, coacăze, zmeură, mure;
11. sparanghel;
12. sfeclă;
13. somon sălbatic și sardele;
14. supă de oase;
15. carne provenită de la vite hrănite cu iarbă;
16. fasole verde;
17. gălbenuș de ou;
18. dovleac;
19. linte;
20. anghinare;
21. roșii;
22. ciuperci sălbatice;
23. semințe, cum ar fi semințe de dovleac, floarea-soarelui, chia și in;
24. brânză din lapte nepasteurizat și chefir;
25. cartofi dulci;
26. fasole neagră;
27. orez sălbatic;
28. iaurt;
29. cacao;
30. avocado.

(Preluat de la dr. Axe)

SFAT UTIL

Simplul fapt de a include în dietă mai multe alimente foarte hrăitoare reprezintă un bun început. Dacă nu-ți place ficatul, poți cumpăra capsule cu ficat de la firme de încredere, presărând conținutul acestora peste spaghetele bologneze. Călește niște varză de Bruxelles cu usturoi și ghimbir; fă o supă din oase de pui; coace la cuptor broccoli și conopidă și adaugă la salate fulgi de alge.

REȚETE RAPIDE CARE FOLOSESC INGREDIENTELE MENȚIONATE

Cartofi dulci + avocado + roșii + semințe de floarea-soarelui + somon = **cartofi copti cu somon**

Fasole neagră + orez sălbatic + iaurt + avocado + salsa de roșii = **chili de fasole neagră**

Carne provenită de la vite hrănite cu iarbă + chipsuri de cartof dulce și (sau) de păstârnac + fasole verde = **friptură și chipsuri**

Chefir + fructe de pădure + semințe = **bol pentru micul-dejun**

Carne provenită de la vite hrănite cu iarbă și (sau) linte + cacao (ciocolată amăruie 70%) + roșii + ciuperci sălbatice = **spaghete bologneze**

SFAT UTIL



Rezultatele unor cercetări date publicității în *Journal of Sports Medicine* au arătat că doar două minute de mers pe jos la 60-90 de minute după masă pot contribui la scăderea glicemiei. Un nivel mai scăzut și mai stabil al glicemiei asigură la rândul său un nivel constant de energie. O plimbare foarte scurtă ajută procesele de digestie și asimilare și reduce probabilitatea contractării diabetului de tip 2.

Protejarea nutrienților

Este important să introduci în alimentație cât mai mulți nutrienți cu puțință, dar la fel de important e să ții cont de prospețimea mâncării. Aceasta are un impact deosebit asupra nivelului micronutrienților. Legumele pot pierde între 15% și 77% din cantitatea de vitamina C pe care o conțin în decurs de o săptămână din momentul recoltării; de fapt, ele încep să-și piardă valoarea nutritivă de îndată ce sunt culese. Acest lucru poate constitui o problemă dacă încerci să sporești cât

mai mult conținutul în nutrienți al alimentelor pe care le consumi. Pierderea substanțelor nutritive se produce din cauza expunerii la căldură, oxigen și lumină, așa încât, dacă un morcov stă în frigider câteva săptămâni, probabil că și-a pierdut aproape toți nutrienții. Iată ce poți face ca să conserveți calitățile nutritive ale legumelor:

- Caută piețe în care vând fermierii locali, unde legumele ar putea sta un timp mai scurt între momentul recoltării și cel al cumpărării.
- Încearcă să cultivi singur ceea ce-ți trebuie – chiar și într-o cutie mică pusă la fereastră poți produce salată sau plante aromatice.
- Nu tăia fructele și legumele decât în momentul în care le folosești, deoarece coaja protectoare împiedică pierderea antioxidantilor, care se produce atunci când ele vin în contact cu oxigenul.
- Nu neglija frunțele și legumele congelate, fiindcă acestea sunt culese și congelate în momentul în care valoarea lor nutritivă este maximă.
- Încearcă să păstrezi legumele în frigider, în recipiente din sticlă cu închidere ermetică, ca să reziste cât mai mult.

Poftele

Fii sincer, ce mănânci atunci când te lovește oboseala? Eu întotdeauna mâncam un fursec sau niște ciocolată. Îmi aduc aminte că, în perioada în care am suferit cel mai mult din cauza oboselei cronice, căutam mereu ceva care să-mi dea repede energie, iar acel ceva era zahărul. Mă deruta faptul că acest lucru părea să aibă efect – dar numai pentru câteva ore, căci energia îmi scădea apoi brusc și trebuia fie să trag un pui de somn, fie să mai iau o gustare dulce. Acum, dacă mănânc prea multă ciocolată, mi se face rău. Mă doare capul, mă apucă tremuratul și trebuie să mă culc. Am constatat că e mai bine să mănânc puțin fiindcă, în felul acesta, îmi satisfac pofța și nu mă simt rău.