

Spis treści

Od Autorki 9

Rozdział 1 Skóra jako ważny narząd 10

- Po co nam skóra? 11
- Przydatki skóry 13

Rozdział 2 Jak dieta wpływa na kondycję skóry? 14

- Podstawy, bez których nie ruszysz dalej 15
- Jedzenie dobre dla urody 16

Rozdział 3 Zasady zdrowego odżywiania 26

- Czego potrzebuje twój organizm? 29
- O czym jeszcze warto pamiętać, komponując swój jadłospis? 41

Rozdział 4 Co jeść, żeby zadbać o skórę? 46

- Najważniejsze składniki pokarmowe 47
- Jak powstają niedobory składników odżywczych? 54
- Czy osoba otyła może być niedożywiona? 54

Rozdział 5 Skóra z problemami 76

- Skóra sucha i rogowaciejąca 80
- Skóra przettuszczająca się 98
- Trądzik pospolity 110
- Trądzik różowaty 132
- Cera naczynekowa 150

Rozdział 6 Skóra starzejąca się 170

- Czy można powstrzymać zmarszczki? 171
- Skóra a okres menopauzy 173
- Dieta spowalniająca starzenie 175

Rozdział 7 Włosy i paznokcie 194

- Stres oksydacyjny a włosy 196
- Składniki odżywcze dla włosów 197
- Łupież 200
- Piękne paznokcie 203
- A co z suplementami na włosy i paznokcie? 204

Wybrana bibliografia 222

Przepisy

Zdrowa skóra 56

- Grillowany indyk z salsą truskawkową 57
- Krem z batata, pietruszki i gruszki 58
- Kasza jaglana z owocami egzotycznymi 60
- Sok antyoksydacyjny z kapustą 62
- Omlet z porem i kukurydzą 64
- Wrap z pastą z soczewicy 66
- Sałatka z kozim serem 68
- Słodkie kanapki 70
- Kurczak zapiekany z warzywami 72
- Zielona pasta do chleba, makaronu, warzyw 74

Skóra sucha i rogowaciejąca 82

- Kanapki z pastą buraczkową 83
- Śledzie „po grecku” 84
- Krem czekoladowy z orzechami 86
- Kokosowa marchewka z groszkiem 88
- Miętowy twarożek z warzywami 90
- Sałatka zimowa z mango i awokado 92
- Koktajl odżywczy z surowym kakao 94
- Pieczone warzywa z aromatycznym sosem 96

Skóra przetłuszczająca się 100

- Sałatka z ziemniakami i soczewicą 101
- Nocna owsianka z owocami lata 102
- Surówka z kalarepką z kurkumą 104
- Kanapki z humusem i krewetkami 106
- Sałatka wiosenna z rzodkiewką, szparagami i awokado 107
- Kotlety gryczane 108

Trądzik pospolity 118

- Sałatka makaronowa z fasolą i suszonymi pomidorami 119
- Kanapki z pastą bakłażanową 120
- Surówka z brokułów 122
- Kolorowe szaszłyki z rozmarynem 124
- Łatwa zupa rybna z pomidorami i brązowym ryżem 126
- Smoothie z ogórkiem 128
- Makaron z ciecioriki z pesto pietruszkowym 130
- Fioletowa zupa krem 131

Trądzik różowaty 136

- Sałatka z pieczonymi warzywami 137
- Owsianka z musem wiśniowym 138
- Sok z jarmużem i jabłkiem 140

- Dorsz z zielonym purée 141
- Zielone burgery 142
- Zupa z marchewki z kurkumą 144
- Koktajl antyzapalny 146
- Sałatka z indykiem, brzoskwiniami i cykorią 148

Cera naczynkowa 154

- Bowl po polsku 155
- Pieczone ziemniaki z dipem twarożkowym 156
- Klopsiki ze szpinakiem 158
- Sałatka z pomarańczą, koprem włoskim i mozzarellą 160
- Kasza jaglana z cieciorą i kuminem 162
- Kojące smoothie 164
- „Kanapki” z sałaty rzymskiej 166
- Sałatka z wątróbką i malinami 168

Skóra starzejąca się 178

- Wege bowl ze strączkami i ziemniakiem 179
- Koktajl ze zdrowymi tłuszczami 180
- Makaron z tososiem i natką pietruszki 182
- Sałatka karotenowa z dynią i szpinakiem 184

- Kurczak z sosem żurawinowym 186
- Surówka brukselkowa z sosem z awokado 188
- Żółty koktajl z fitoestrogenami 190
- Sałatka śledziowa z fasolą i buraczkami 192

Włosy i paznokcie 206

- Kanapki z jajkiem i pastą słonecznikową 207
- Sałatka z buraczkami, pomarańczą i kaszą gryczaną 208
- Zupa grochowa 210
- Koktajl na porost włosów 212
- Kalafior z piekarnika 214
- Placki fasolowe z cukinią i natką pietruszki 216
- Zupa krem z pokrzywy 218
- Deser owsiany z jagodami 220

