

SPIS TREŚCI ↓

10	WSTĘP
11	„NADWRAŻLIWI”
14	O ALERGIACH I NIETOLERANCJACH POKARMOWYCH
15	„WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ W MÓZGU I JELITACH”
15	CZYM JEST ALERGIA POKARMOWA?
18	CO NAM SZKODZI?
21	ALERGIA A NIEALERGICZNA NADWRAŻLIWOŚĆ POKARMOWA
23	O CELIAKII I NIETOLERANCJI GLUTENU
26	NIETOLERANCJA LAKTOZY I ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO ORAZ BIAŁKO JAJ
28	NIETOLERANCJA FRUKTOZY
29	DIAGNOSTYKA
32	O AJURWEDZIE, ALERGIACH I EMOCJACH
33	„CO CZUJESZ?”
34	„NA CO LUB NA KOGO MASZ ALERGIĘ?”
36	KROK WSTECZ
38	STRES
39	KILKA SŁÓW O AJURWEDZIE
42	KAPHA, PITTA, VATA
46	AJURWEDA A ALERGIE I NIETOLERANCJE POKARMOWE

50 **PRZYGOTUJ SIĘ**

51 „CHCĘ”, A NIE „MUSZĘ”

52 JAKIMI ZASADAMI MOŻESZ SIĘ KIEROWAĆ,
KOMONUJĄC SWÓJ JADŁOSPIS?

58 AJURWEDYJSKI DETOKS

60 KITCHARI

61 PRZYGOTOWANIE I ZAKOŃCZENIE DELIKATNEJ
KURACJI OCZYSZCZAJĄCEJ

63 PRZECIWWSKAZANIA DO KURACJI OCZYSZCZAJĄCEJ

64 PRZYGOTUJ SIĘ DO GOTOWANIA

64 GHEE (MASŁO SKLAROWANE)

65 KIEŁKI FASOLKI MUNG

66 PESTO Z ORZESZKÓW PINII I BAZYLI

69 „BUŁKA TARTA” Z MĄKI Z CIECIERZYCY

70 SÓL ZIOŁOWA „SWAŃSKA”

73 KISZONKI

73 KISZONE MARCHEWKI

74 KISZONE CUKINIE

76 PIECZYWO BEZGLUTENOWE

77 GRYCZANO-AMARANTUSOWE CHAPATI

78 KUKURYDZIANO-AMARANTUSOWE TORTILLE

80 **JADŁOSPIS DLA ALERGIKA**

83 JAK POWINNA WYGLĄDAĆ DIETA OSOBY BORYKAJĄCEJ SIĘ
Z ALERGIĄ LUB NIETOLERANCJĄ POKARMOWĄ?

94 CO POWINIENIEŚ PIĆ?

95 CZEGO POWINIENIEŚ UNIKAĆ?

96 MENU WIOSENNO-LETNIE

97 ŚNIADANIA

98 WANILIOWE CONGEE Z CZERWONEGO RYŻU

100 NALEŚNIKI Z MĄKI Z ZIELONEGO GROSZKU

102 GRYCZANE GALETTE

105 KANAPKI Z MAJONEZEM Z ZIELONEGO GROSZKU

106 KREM Z KASZY JAGLANEJ „SŁONY KARAMEL”

- 109 KANAPKI Z PESTO
110 VERMICELLI Z MLEKIEM KOKOSOWYM
113 ZIELONY PORANNY SZEJK
114 SAŁATKA OWOCOWA
115 RACUSZKI GRYCZANE NA ZAKWASIE
- 117 OBIADY**
- 118 MAKARON Z CUKINII Z KIEŁKAMI
121 KOTLECICKI CUKINIOWO-KOPERKOWE
122 MAKARON Z PESTO Z BAZYLI
I ORZESZKÓW PINIOWYCH
125 PAROWANE KIEŁKI Z SOSEM NORI I MARCHEWKĄ
126 MAKARON Z DYMKĄ, MŁODĄ MARCHEWKĄ
I KIEŁKAMI
129 FASOLKA SZPARAGOWA W SOSIE SŁONECZNIKOWYM
130 SZPARAGI NA PARZE Z KOMOSĄ I SAŁATKĄ
Z RZODKIEWKI
133 MŁODA MARCHEWKA Z FASOLKĄ
W SOSIE KHADI
135 KOKOSOWY DAL Z KOPERKIEM
137 EKSPRESOWY PAD THAI
- 138 KOLACJE**
- 138 KREM Z CUKINII Z BAZYLIĄ
141 KREM Z MŁODEJ MARCHEWKI
ZE ŚMIETANKĄ SŁONECZNIKOWĄ
142 ZUPA Z KUKURYDZY Z CZARNUSZKĄ I CYNAMONEM
145 SMAŻONE CUKINIE Z SAŁATKĄ
146 MŁODE ZIEMNIAKI Z ZIOŁAMI I RAITĄ Z OGÓRKA
148 PIECZONE WARZYWA Z SOLĄ „SWAŃSKĄ” I SAŁATKĄ
150 KOMOSA RYŻOWA Z PIECZONYMI
MŁODYMI BURAKAMI
153 CZERWONY RYŻ I SŁODKO-KWAŚNA SAŁATKA
154 ZUPA Z MŁODYMI ZIEMNIAKAMI,
KOMOSĄ RYŻOWĄ I BOBEM
157 SAŁATKA Z PAROWANEJ FASOLKI SZPARAGOWEJ
- 158 DESERY**
- 159 ŚLIWKOWIEC NA SPODZIE Z SIEMIENIA LNIANEGO
160 FIGI Z SERKIEM SŁONECZNIKOWYM
163 BEZGLUTENOWA TARTA ZE ŚLIWKAMI
I „SŁONYM KARMELEM”

164 GRYCZANA TARTA Z KREMEM I OWOCAMI

167 WEGAŃSKIE LODY „SŁONY KARAMEL”

168 MENU JESIENNO-ZIMOWE

168 ŚNIADANIA

168 „JAJECZNICA” Z PIECZARKAMI

171 KANAPKI Z BURAKIEM I AWOKADO

172 KANAPKI Z PASTĄ Z CZARNEJ SOCZEWICY

174 CONGEE Z PŁATKÓW OWSIANYCH, BRĄZOWEGO RYŻU,
JABŁEK I CYNAMONU

177 OWSIANKA Z KOMOSĄ
I KOMPOTEM Z SUSZONYCH OWOCÓW

178 OWSIANE RACUSZKI Z PIECZONĄ GRUSZKĄ

181 OWSIANE RACUSZKI Z GUACAMOLE

182 ZIMOWY KOKTAJL Z JARMUŻEM

184 JAGLANA POLENTA NA ZAKWASIE
Z PIECZONYMI JABŁEKAMI

187 OWSIANKA Z MARCHEWKĄ
I CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM

188 OBIADY

188 KIEŁKI FASOLKI MUNG Z DYNIĄ I KASZĄ GRYCZANĄ

191 KITCHARI Z DYNIĄ

192 UTTAPAM Z SZALOTKĄ

195 QUINOTTO Z BURAKIEM

196 KASZA GRYCZANA Z POREM, CUKINIĄ I CZARNUSZKĄ

199 CZERWONY RYŻ Z WARZYWAMI I KIEŁKAMI

200 PAKORA Z BROKUŁA Z RYŻEM I SAŁATKĄ Z OGÓRKA

202 DYNIA W SOSIE „ŚMIETANOWYM” Z CZARNĄ SOCZEWICĄ
I SAŁATKĄ Z OGÓRKA KISZONEGO

205 DOSA Z ZIEMNIAKAMI I CEBULKĄ

206 MAKARON Z DYNIĄ I CZARNĄ SOCZEWICĄ

208 KOLACJE

208 BOSKA ZUPA DYNIOWA Z TYMIANKIEM

211 KREM Z MARCHWI Z IMBIREM I CZARNUSZKĄ

212 KREM Z KALAFIORA

215 PIECZONA DYNIA Z SOSEM BAZYLIOWYM

216 PIECZONE WARZYWA
Z SURÓWKĄ Z KISZONEJ KAPUSTY

219 PIECZONY KALAFIOR Z ZIEMNIAKAMI
I SOSEM MOJO

- 220 PIECZONA DYNIA Z KOZIERADKĄ I RYŻEM BASMATI
223 ROZGRZEWAJĄCA ZUPA WARZYWNA
Z PRZYPRAWAMI
224 KASZA GRYCZANA I BROKUŁ STIR-FRY
227 KASZA JAGLANA STIR-FRY
228 DESERY
228 GRYCZANO-RYŻOWE GOFRY
231 CIASTO MARCHEWKOWE
232 PIERNICZKI
235 SUROWE „TIRAMISU”
236 LADDU

238 JAK POZA DIETĄ MOŻESZ DĄŻYĆ DO RÓWNOWAGI

240 POBUDKA

241 OLEJOWY MASAŻ CIAŁA (DOMOWA ABHYANGA)

242 MEDYTACJA I TECHNIKI ODDECHOWE

244 ALERGIE POKARMOWE (ALERGIE TYPU VATA)

245 ALERGIE SKÓRNE (ALERGIE TYPU PITTA)

248 ALERGIE WZIEWNE (NA PYŁKI ROŚLIN, ROZTOCZA KURZU DOMOWEGO CZY SIERŚĆ ZWIERZĄT; ALERGIE TYPU KAPHA)

250 WSZYSTKIE RODZAJE ALERGI

254 BIBLIOGRAFIA