

Spis treści

Słowo od doktor Cabot	5
Listy	8
ROZDZIAŁ I	
Wprowadzenie	19
ROZDZIAŁ II	
Kto może odnieść korzyść ze stosowania diety	
oczyszczającej wątrobę	25
1. Nadwaga	25
2. Choroby wątroby	28
3. Chory pęcherzyk żółciowy	33
ROZDZIAŁ III	
Objawy chorej i źle funkcjonującej wątroby	39
Objawy łagodnie nieprawidłowego funkcjonowania	
wątroby	40
Z perspektywy chińskiego lekarza	44
ROZDZIAŁ IV	
Fizjologia i funkcjonowanie wątroby	47

Objawy ciężkiej niewydolności wątroby	54
Sztuczna wątroba nadzieją na przyszłość	55

ROZDZIAŁ V

Dwanaście podstawowych zasad warunkujących	
poprawę funkcjonowania wątroby	58
O tłuszczu w pożywieniu	73

ROZDZIAŁ VI

Naturalne środki stosowane w leczeniu choroby	88
Babka jajowata	88
Tauryna	89
Mniszek lekarski	90
Ostropest plamisty	92
Karczoch zwyczajny	93
Kora wiąz słazowego	94
Pokarmy korzystne dla wątroby	94
Wybór dobrego toniku wątrobowego	95
Trzy interesujące przypadki	96

ROZDZIAŁ VII

Zasady diety oczyszczającej wątrobę	104
Porozmawiajmy o jedzeniu	106

ROZDZIAŁ VIII

Ośmiotygodniowy plan żywieniowy	108
Podstawowy plan żywieniowy	113
Jadłospisy	114
Faza I, dwa pierwsze tygodnie	114
Faza II, cztery środkowe tygodnie	119
Faza III, czyli dwa ostatnie tygodnie	126

ROZDZIAŁ IX

Przepisy na potrawy przyjazne wątrobie	135
Uwagi ogólne	135

Zdrowe dipy i pasztety	148
Pasztet z grzybów	148
Dip ze szpinaku z ziołami	148
Dip z czerwonej papryki i pomidorów	149
Wywary i sosy	150
Salsa w wersji podstawowej	150
Prosty sos pomidorowy	151
Salsa pomidorowa	151
Sos pieczarkowy	151
Sos z tahini	152
Wywar warzywny	152
Wywar z kury lub kurczaka	153
Sosy do sałatek i surówek	153
Sos włoski	153
Sos vinaigrette	154
Sos orzechowy	154
Sos koperkowy z sokiem z limonki	154
Beztłuszczowy włoski sos do sałatek	155
Beztłuszczowy francuski sos do sałatek	155
Sos z awokado z zielonym pieprzem	155
Sos cytrynowo-czosnkowy	156
Sos ziołowy	156
Sos z natką pietruszki i mięta	156
Majonez bezjajeczny	157
Majonez klasyczny	157
Sos z awokado	158
Sos burakowy	158
Sos pomidorowo-bazyliowy	159
Sos musztardowy	159
Surówki i salatk	160
Salatka z pieczarek i awokado z pomarańczami	160

Sałatka z awokado i rukwi wodnej	160
Sałatka ze szpinaku z sezamem	161
Sałatka z pomidorów z bazylią	161
Sałatka z pomidorków koktajlowych z cebulką na ciepło ..	162
Sałatka z fasolki szparagowej z imbirem	163
Sałatka z awokado i orzechów	163
Surówka z kiełków	163
Sałatka z pędów bambusa, marchwi i rodzynek	164
Sałatka orientalna	164
Pikantna sałatka z owoców morza	165
Sałatka fasolowa mieszana	166
Sałatka z pieczonych buraków	167
Sałatka z pieczarek z orzechami	168
Sałatka z łamanej pszenicy	168
Sałatka z awokado i mango	169
Zielona surówka ogrodowa	169
Sałatka ryżowa z suszonymi owocami	170
Sałatka ryżowa z kukurydzą i orzechami	171
Sałatka z kalafiora i brokułów	171
Sałatka z pomidorków koktajlowych, awokado i grejpfruta	172
Sałatka ze skorupiaków	172
Sałatka makaronowa z tuńczykiem	173
Sałatka ziemniaczana z jajkami	173
Sałatka ziemniaczano-warzywna	173
Sałatka ze szparagów i sałaty	174
Surówka z białej kapusty	175
Sałatka z cukinii z bazylią	175
Sałatka makaronowa z awokado	176
Sałatka z kurczaka z owocami	176
Surówka z jabłek, buraka i marchwi	177
Surówka z cukrowego groszku	178

Zupy	178
Zielona zupa z makaronem	178
Zupa fasolowa I	179
Zupa z ziemniaków i porów	180
Zupa z selera naciowego	180
Zupa warzywna z pęczakiem	181
Zupa minestrone	181
Chłodnik z buraków	182
Zupa fasolowa II	183
Zupa szparagowa	183
Zupa pomidorowa	184
Zupa soczewicowo-warzywna	184
Zupa grochowa z pęczakiem	185
Zupa owocowa	186
Barszcz	187
Zupa pieczarkowa	188
Zupa z dyni	189
Zupa z soczewicy	189
Zupa z kurczaka à la Madeleine	190
Zupa minestrone à la Madeleine	192
 Śniadania	193
Napoje i koktajle	193
Letni poncz	193
Koktajl owocowy na mleku sojowym	193
Koktajl melonowy	193
Koktajl „Nanastrawki”	194
 Pasty do pieczywa i dodatki	194
LSM	194
Galaretka morelowa z jabłkami i rodzynkami	195
Masa ananasowa z imbirem	195
Krem owocowo-orzechowy	196
Pasta z tofu i łososia	196

Hummus	196
Pasta z awokado	197
Babeczki	197
Buleczki z jabłkiem	197
Babeczki bananowo-orzechowe I	198
Babeczki bananowo-orzechowe II	199
Babeczki żurawinowo-mandarynkowe	199
Zbożowe płatki śniadaniowe	200
Muesli domowej roboty	200
Kanapki, naleśniki i inne propozycje śniadaniowe	201
Kanapki tostowane	201
Naleśniki śniadaniowe	201
Jajka	202
Tofu à la jajecznica	202
Burgery sojowe	203
Pomidory pieczone na ruszcie	204
Pieczarki duszone	204
Dania główne	205
Pomidory faszerowane dzikim ryżem ..	205
Paella warzywna	205
Ryba gotowana na parze z ziołami ..	206
Omlet z cukinią i ziołami	207
Gołąbki w liściach winorośli	207
Naleśniki pikantne	208
Zapiekanka z marchwi, śrutu sojowej i słonecznika	209
Potrąwka z warzyw	209
Pikantny kebab z kurczaka	210
Ziemniaki faszerowane fasolą	211
Dynia pieczona z sezamem	212

Ryba po chińsku	212
Chow mein z kurczaka	213
Burgery z ziarna sojowego	214
Spaghetti z sosem pomidorowym z chilli	215
Kotleciki rybne	215
Pikantne krewetki z brukselką	216
Potrawka z kurczaka z porami	217
Pikantne curry warzywne	218
Fasola adzuki z pieczarkami	219
Ryż z krewetkami	219
Przegrzebki pieczone na ruszcie z sezamem	220
Złota zapiekanka	220
„Frytki” kukurydziane	221
Makaron z pikantnym sosem z kurczaka	222
Łosoś pieczony na ruszcie	222
Sos z czerwonej soczewicy z główkami karczochów	223
Kebaby warzywno-pieczarkowe	223
Pizza na chlebie pita	224
Pieczeń z łososia	225
Makaron z sosem z tuńczyka	225
Ryba z rusztu w koprze włoskim	226
Kurczak z migdałami	226
Ryba gotowana na parze z imbirem i dymką	227
Papryka z farszem z tuńczyka	228
Ratatouille warzywne	229
Warzywa z kaszą gryczaną	230
Kurczak w warzywach po indonezyjsku	231
Kurczak w pomidorach z oregano	231
Warzywa smażone z sosem z tahini	232
Warzywa smażone bez tłuszczu	233
Ragout z grzybów z kasztanami	233
Ryż z zielonym sosem	235
Ryż smażony z jajkiem i warzywami	235

Desery	236
Letnia sałatka owocowa	236
Mus bananowy	237
Pieczone jabłka	238
Kompot brzoskwiniowo-czereśniowy	238
Zielona sałatka owocowa	239
Gruszki w soku winogronowym	239
Sałatka z melonów	240
Krem orzechowy	240
Placuszki wykwintne	241
Sałatka z suszonych owoców	241
Placek kuskusowy z owocami jagodowymi na zimno ...	242
Budyń ryżowy	242
Sałatka z owoców cytrusowych	243
Ciasto bananowe	243
Korzenne jabłka prużone	244
Sałatka z owoców jagodowych	244
Naleśniki z owocami	245
Mus z passiflory i melona na zimno	245
Jabłka pieczone z kruszonką	246
Złota sałatka owocowa	247
Ciasto marchwiowe	247
Lodowy mus z mango	248
Uwagi końcowe	249