

SPIS TREŚCI

WSTĘP	11
ROZDZIAŁ PIERWSZY	
Budowa i funkcje układu odpornościowego.....	13
ROZDZIAŁ DRUGI	
Tkanka limfatyczna związana z jelitami	29
ROZDZIAŁ TRZECI	
Jak zadbać o układ limfatyczny?	35
ROZDZIAŁ CZWARTY	
Zmiany w układzie odpornościowym zachodzące wraz z wiekiem	39
ROZDZIAŁ PIĄTY	
Cukier a układ odpornościowy	47
ROZDZIAŁ SZÓSTY	
Wpływ tkanki tłuszczowej na układ odpornościowy	51
ROZDZIAŁ SIÓDMY	
Wpływ wysiłku fizycznego na układ odpornościowy	61
ROZDZIAŁ ÓSMY	
Stres na funkcjonowanie układu odpornościowego	65
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY	
Immunomodulujące właściwości wybranych składników diety	71
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY	
Wpływ witaminy D na mechanizmy odpornościowe	93
ROZDZIAŁ JEDENASTY	
Czy układ odpornościowy potrzebuje suplementów diety?	99
ROZDZIAŁ DWUNASTY	
Jak probiotyki oddziałują na nasz organizm?	109

ROZDZIAŁ TRZYNASTY	
Jaka dieta na odporność będzie najlepsza?	117
ROZDZIAŁ CZTERNASTY	
Jak się odżywiać podczas gorączki?	127
ROZDZIAŁ PIĘTNASTY	
Czy warto stosować profilaktycznie leki na odrobaczanie?	133
ROZDZIAŁ SZESNASTY	
Przepisy	137
Śniadania	141
Granola z orzechami laskowymi	141
Czekoladowa granola z nerkowcami	142
Rozgrzewająca komosa z nasionami i owocami	145
Zapiekanka z warzywami Uwielbiana przez dzieci.....	146
Jajka po turecku.....	149
Owsianka makowa panienka	150
Owsianka z owocami leśnymi i nasionami chia.....	153
Owsianka wiśniowa	154
Omlet z warzywami	157
Omlet z łososiem	158
Serek wiejski z duszonym jarmużem i czarnuszką	161
Twarożek z czosnkiem niedźwiedzim	162
Poranne chia z kawą.....	165
Omlet sernikowy	166
Bułeczki z pokrzywą i kurkumą.....	169
Pasta z twarogu ze śledziem	170
Pesto z natki pietruszki	172
Domowy jogurt naturalny.....	175
Zupy	177
Gazpacho (Gazpacho)	177
Wiosenna zupa ze szparagami	178
Najlepsza na świecie zupa krem z brokułu i parmezanem	181
Zupa z batata i topinambura	182
Zupa krem z pieczonego kalafiora i cebuli	185

Tajska zupa dyniowa	186
Zupa borwinkowa z cieciorą	189
Zupa z kalarepy	190
Przeciwwzapalna zupa czosnkowa	193
Zupa z zielonego groszku	194

Dania główne 196

Curry z kalafiozem	196
Gulasz pomidorowy z fasolą	198
Łosoś pieczony z czosnkiem i imbirem	200
Papryki faszerowane w stylu meksykańskim	203
Pulpety z indyka w sosie kurkumowo-dyniowym	204
Beźmięśny sos pieczeniowy	206
Spaghetti z szybkim sosem pomidorowym i bazylią	209
Ziemniaki z fasolką szparagową i zieloną soją pieczone w sosie z rozmarynem	210
Fasolka po bretońsku bez mięsa	213
Makaron z brokułami i parmezanem	214
Paella jarzynowa wiosenna	216
Spring rolls	218
Pieczony łosoś z batatami, porem i pomidorkami	221
Pieczarki faszerowane	222
Flaczki z boczników	225
Makaron z grzybami	226
Łosoś z sosem chimichurri	229
Pasta paprykowa, idealna do makaronów	230
Kurczak z czerwoną kapustą i sezamem	232
Zdrowsza wersja placków ziemniaczanych	235
Szarpany burger z boczników	236
Salatka pomidorowa z morelami	239

Kolacje 241

Salatka z kaszy gryczanej i brukselki	241
Salatka brokułowa z żurawiną	243
Salatka z sosem miętowym i koprem włoskim	245
Salatka bogactwo antyoksydantów	247
Pasta z bakłażana	248
Zdrowsza wersja sałatki coleslaw	250
Salatka cesar (z jogurtem)	253

Desery 255

Wysokobiałkowa panna cotta z jagodami	255
Egzotyczny koktajl na maślanie	256
Koktajl marchewkowo-imbirowy	259
Koktajl twarogowy z dynią	260
Koktajl z owoców leśnych, buraka i maślanek	263
Sok pomarańczowy z nasionami chia	264
Najlepszy koktajl z jarmużem	267
Limonkowe chia z galaretką	268
Lassi z mango w wersji korzennej. Ulubiony koktajl naszych pacjentów	271
Parafait z nasionami granatu i marakują	272
Ciasteczka marchewkowe	275
Czekoladowe ciastka z czarnej soczewicy lub fasoli a'la brownie	276
Kuskusowa szarlotka	279
Sorbet z mango i pomarańczy z nutą mięty	280
Buraczane gofry	283
Omlęciki z dodatkiem buraczka i banana	283

Roślinne specyfiki na wzmocnienie odporności 284

Syrop z czosnku, miodu i cytryny	284
Rozgrzewający sok z czarną rzepą	287
Pesto z czosnku niedźwiedziego	288
Sok z czosnku niedźwiedziego	290
Imbirowo miodowy chiashoot	293
Napar malinowy o właściwościach napotnych i obniżających gorączkę	294
Syrop z żurawiny, miodu i czosnku	297
Herbata zmniejszająca apetyt na słodkie	298
Herbatka dla rekonwalescentów	301
Napój pomocny przy grypie żołądkowej	302
Marchewkowy syrop na kaszel	305
Sok z pokrzywy	306
Miód pokrzywowy wzmacniający organizm	309
Odwar z liści pokrzywy	309
Syrop z buraka na wzmocnienie odporności	311
Syrop z czarnuszki na szybsze wzmocnienie odporności	312
Syrop chrzanowy	315
Syrop z pora na kaszel i silniejsze serce	316

Napar z rozmarynu na obniżony nastrój	318
Syrop przeciwkaszlowy z banana	321
Syrop z kwiatów czarnego bzu.....	322
Syrop z dziewanny	325
Odwar z borówki czernicy.....	326
Energetyczny koktajl arbuzowy	329
Kimchi	330
Kisiel z siemienia lnianego	332
Domowy syrop z młodych pędów sosny	335
Syrop z lawendy.....	336
Syrop z dzikiej róży.....	339
Syrop z melisy.....	340
Oczyszczający koktajl z owoców goji z rzeżuchą	341
Miód z czosnkiem i anyżem na męczący kaszel	342
Przeciwwzapalny napar z głogu	343
Zioła do płukania gardła	344
Bibliografia	345
O autorach.....	352