

Część 1

TRAWIENIE I DOLEGLIWOŚCI TRAWIENNE

	6	Zapalenie błony śluzowej żołądka, czyli płaszcz ochronny w stresie	48
Trawienie: ekspedycja do wnętrza ciała	8	Gastroskopia	52
Trawienie: wszystkie narządy pod lupą	10	Wrzody żołądka – bolesne ubytki w śluzówce	53
Przelyk, czyli jedzenie na zjeżdżalni	12	Infekcja żołądkowo-jelitowa... i wszystko płynie	56
Żołądek: wrażliwy mistrz stretchingu	14	Wzdęcie? Spuść powietrze!	58
Żołądek: co o nim wiemy?	16	Strategie walki z biegunką	62
Jelita – elektrownia naszego ciała	18	Pięciu czołowych sprawców biegunki	63
Jelito grube i jego mieszkańcy	22	Pierwsza pomoc w przypadku biegunki	64
Trawienni pomocnicy: trzustka, wątroba, żółć	26	Zaparcie, czyli włoski strajk w jelitach	66
Brak apetytu, czyli niechęć do pełnego talerza	28	Jelito drażliwe – ostra rebelia	68
Jak odbija się dorosłym	30	Wrzodziejące zapalenie jelita grubego i choroba Crohna – pożar w jelitach	70
Zgaga: walka z kwasami	32	Odżywianie w przypadku chorób zapalnych jelit	72
Refluks – ogień za mostkiem	34	Uchyłki – „woreczki” w jelicie grubym	76
Wymioty – błyskawiczna ewakuacja	36	Hemoroidy	78
Co pomaga przy mdłościach i wymiotach?	38	Alergie pokarmowe, czyli o orzechu-dusicielu	80
Choroba lokomocyjna, czyli gdy podróż staje się torturą	40	Celiakia – gdy z chlebem ci nie po drodze	84
Ucisk na żołądku, czyli dyskomfort w nadbrzuszu	42	Nietolerancja laktozy	88
SOS przy dolegliwościach żołądkowych	43	Nietolerancja fruktozy	90
Dieta, gdy gniecie w brzuchu	44	Nietolerancja histaminy	92
Nieproszony gość – <i>Helicobacter pylori</i>	45		
Dyspepsja – problem w Państwie Środka	46		

Część 2

UZDRAWIAJĄCA SIŁA POKARMÓW

	94	Pij, jak należy, czyli trawienie z poślizgiem	122
Ulubiona kuchnia żołądka i jelit? Kuchnia śródziemnomorska	96	Momencik! Czyli jak uważność otula nasze jelita	124
Superfood all'italiana	98	Medytacja z rodziną	125
Białko – budulec życia	102	Sprytne gotowanie, czyli techniki gotowania przyjazne żołądkowi i jelitom	126
Masło maślane, czyli to i owo o dobrych tłuszczach	104	Produkty gotowe: podano do stołu!	128
Jak słodko!	108	Dieta Low-FODMAP: gdy rezygnacja przynosi ukojenie	132
Leksykon cukru	110	Low-FODMAPs w praktyce	134
Blonnik – trener naszego trawienia	112	Kołowy schemat FODMAP	135
Zdrowie na łyżeczkę, czyli jelita szczęśliwe dzięki jogurtowi	114	Dzienniczek odżywiania, czyli Detektyw Serek na tropie	137
Prebiotyki – Happy Meal dla pożytecznych bakterii jelitowych	116	Jak prawidłowo wypełniać dzienniczek odżywiania	138
Superfood dla flory jelit	118		
Fermentacja: slow food na dobre trawienie	120		

Część 3

JEDZ SMACZNIE I ZDROWO	140	Azjatycki makaron szklany z kurczakiem i krewetkami	172
Malinowa kaszka z waniliową nutą	142	Tabouleh z komosą ryżową i łososiem	174
Kaszka owsiana z gotowanymi owocami	144	Salatka z tuńczyka z kapustą pekińską, kukurydzą, jajkiem i oliwkami	176
Muesli doktora Birchera	146	Izraelska салатка z kalarepy z jogurtem cytrynowym i serem feta	178
Kaszka jaglana z musem migdałowym i owocami	148	Sycąca zupa ziemniaczana	180
Muesli orzechowe z pieca	150	Danie jednogarnkowe z dynią i klopsikami	182
Babeczki ryżowe z migdałami i rodzynkami	152	Curry z kurczaka z warzywami	184
Ciasteczka gryczane z migdałami	154	Ragoût rybne z krewetkami i sosem cytrynowo-koperkowym	186
Chlebek bananowy z orzechami	156	Makaron z fenkułem po włosku	188
Chleb z nasionami	158	Zapiekanka bakłażanowa z mięsem mielonym i pomidorami	190
Pałeczki z chia	160	Ryba w ziołach otulona warzywami	192
Hummus paprykowy z imbirem	162	Bataty z sosem pomarańczowym z tahini i sałatą	194
Dip jajeczno-musztardowy ze szczypiorkiem	164	Orientalne warzywa z pieca z jogurtem mietowym	196
Kolorowy twarożek warzywny z oliwkami	166	Naleśniki gryczane z nadzieniem szpinakowym z serem feta	198
Guacamole z kukurydzą	168	Pizza z polenty z pomidorami, papryką i serem feta	200
Pikantne i chrupkie placuszki z amarantusem	170		
Polenta pomidorowa	170		
Ziołowa komosa ryżowa z serem owczym	171		
Makaron z cukinią	171		

Indeks rzeczowy	202	Autorzy	207
Indeks przepisów	206	Impressum	208