

OBSAH

Předmluva	7
1. Úvod	9
2. Kdy potřebujeme stravu bez kravského mléka a slepičích vajec?	11
3. Alergeny střevního traktu	12
3.1. Základní neboli basialergeny	12
3.1.1. Alergie na KRAVSKÉ MLÉKO a SLEPIČÍ VEJCE má mnoho podob, jak je to možné vysvětlit?	15
3.1.2. Psychický a mentální stav	16
3.1.3. Tělesné formy	17
3.1.3.1. Dýchací cesty	18
3.1.3.2. Kůže	20
3.1.3.3. Zažívací trakt	21
3.1.3.4. Klouby	22
3.1.4. Vegetativní formy	23
3.1.5. Náchyllost k infekcím	23
3.2. Osobní alergeny	24
3.3. Praktický postup při diagnostické dietě	29
4. Dietní receptář pro alergiky	33
5. Jídelníček pro čtyřleté dítě (FÁZE 1)	62
6. Rejstřík receptů	64
7. Některé "Zelené lékárny" a prodejny zdravé výživy	68