

Obsah

Pár slov úvodem	4
PŘÍČINY EKZÉMŮ A ALERGIÍ PODLE ÚROVNÍ	6
MOŽNOSTI V LÉČBĚ ALERGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ, EKZÉMŮ, SENNÉ RÝMY, ASTMATU ..	13
Práce a povinnosti dětí. Cesta k sobě. Používání domácí chemie	41
Očkování	44
LÉČBA EKZÉMŮ, ALERGIÍ, SENNÉ RÝMY, ASTMATU VÝŽIVOU	46
ŽIVOČIŠNÉ BÍLKOVINY VE VÝŽIVĚ	47
ZÁSADY DIETY BEZ ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN	49
<i>Časté dotazy týkající se diety s vyloučením masa, mléka a vajec</i>	51
<i>Zásady výživy pro kojící matky, pokud její dítě trpí atopickým ekzémem</i> ...	53
<i>Sezónní způsob stravování</i>	53
DIETA BEZ ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN	
PRO DĚTI STARŠÍ JEDNOHO ROKU A DOSPĚLÉ	54
Základní složky stravy	54
OBILOVINY	59
ÚPRAVA A UŽITÍ OBILOVIN PODLE DRUHU	61
LUŠTĚNINY	72
ZELENINA	73
ZELENÉ NATĚ A PLANÉ BYLINY	74
SEMENA, OŘECHY	76
RECEPTY	78
POLÉVKY (39 druhů)	79
OMÁČKY	90
TĚSTOVINY	93

BRAMBOROVÁ JÍDLA	96
JÍDLA Z OBILNIN	100
LUŠTĚNINY	105
PLACKY	107
KNEDLÍKY	109
KAŠE, KRÉMY, NÁKYPY A JINÉ SLADKÉ DOBROTY	110
ZELENINOVÉ POKRMY	114
KOLÁČE	122
CHLĚB	125
NÁPOJE	129

DIETA BEZ ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN

PRO DĚTI DO JEDNOHO ROKU VĚKU	133
OBCENÝ ÚVOD K VÝŽIVĚ DĚTÍ DO 1 ROKU VĚKU	134
Základní složky stravy	134
Výživa kojených dětí do 1 roku věku	142
PRVNÍ NEMLÉČNÝ PŘÍKRM ZELENINO-OBILNÁ POLÉVKA	145
RECEPTY POLÉVEK	147
KAŠE	151
OVOCE A OVOCNÉ PŘESNÍDÁVKY	155
NÁPOJE	156
PEČIVO	159

PŘÍLOHA

Zkušenosti ženy, která se rozhodla vypořádat se s ekzémem	162
---	-----