

Obsah

- 7 **Místo předmluvy**
- 7 Hlavní zodpovědnost a tím také hlavní tíhu nesou matky

- 10 **POS, HKS, ADHD – nemoc mnoha jmen a mnoha podob**
- 11 Jakými příznaky se projevují hyperaktivní děti?
- 13 Symptomy hyperaktivity a hypoaktivity v chování
- 13 Kojenec/malé dítě
- 13 Školák
- 15 Mladistvý
- 17 O hypoaktivitě samostatně
- 17 Mohou hyper-/hypoaktivitou trpět i dospělí?
- 19 Zvláštní druh hyperaktivity: indigové děti

- 21 **Mozek reaguje citlivě na mnoho látek**
- 21 Úloha nervových transmiterů
- 22 Cukr a vliv hladiny krevního cukru na mozkovou činnost
- 24 Sladidla
- 25 Glutamát
- 26 Působení ritalinu na látkovou výměnu mozkové tkáně

- 27 **Velmi silně omezující: Hyperaktivní děti nesnášejí mléko a většinou ani pšenici**
- 28 Další alergenů a substance ovlivňující látkovou výměnu
- 28 Funkce střeva
- 29 Oslabení imunitního systému kvasinkovou infekcí
- 29 Chlór, fluór, amalgám, chemické látky
- 30 Hygienické přípravky
- 30 Očkovací látky
- 30 Olovo

- 31 **Osudová úloha potravinových přídatných látek**

- 33 **Jak ošetřovat hyper-/hypoaktivitu?**
- 33 Ritalin
- 35 Psychoterapie
- 35 Zjištění alergií

36	Zjištění hypoglykemie (snížené množství cukru v krvi)
38	Zcela zásadní: vitální látky (vitamíny, minerální látky) posilují látkovou výměnu
41	Bachova květová terapie
41	Kineziologie
42	Pozor při podávání léků a narkóz
43	Jak vypadá výživa, která zbaví hyperaktivní dítě poruch?
46	Recepty
47	Pokyny k receptům
48	Vhodné potraviny
49	Zakázané potraviny
50	Potraviny, které mohou způsobit opětovné zhoršení
52	Poznámky k jednotlivým potravinám
57	Snídaně
59	Chléb a pečivo
64	Saláty
71	Polévky
76	Masové pokrmy
81	Pokrmy z ryb
85	Těstoviny, rýže, obiloviny
95	Pokrmy z brambor
100	Zeleninové pokrmy
109	Omáčky
111	Dezerty a sladká jídla
119	Koláče a zákusky
131	Doporučená literatura
131	Adresy
132	Seznam receptů