

Obsah

Část I

Místo úvodu – Mám alergie	3
Existuje vůbec alergie?	5
Kritika pojmu	5
Alergie není vrozená, ale získaná	5
Alergie je příznak a je léčitelná	6
Alergie není správný pojem	7
Nedostatečný výzkum příčin	5
Alergie se stala pomocníkem v nouzi	8
Diagnóza pomocí testů	11
Záměna pojmů	16
Senná rýma jako modelový příklad	16
Antigen – protilátka reakce	17
Za každou alergie vězí neznámá příčina nemoci	18
Jak si má počínat nemocný trpící sennou rýmou?	18
Kožní vyrážka u kojence	21
Co slovo alergie obsahuje?	22
Jak si má v tomto případě počínat matka?	22
Lymfatismus	23
Neurodermitis	24
Neurodermitis, případně ekzém jako test negativního účinku živočišného mléka	25
Cizorodá bílkovina	27
Krytí potřeby bílkoviny	28
Nativní a denaturovaná bílkovina	30
Astma	31
Astma je léčitelné	32
Astma nikdy nemá jen jednu příčinu	33
Astma je nemoc z napětí	34
Horečku při astmatu nepotlačovat!	37
Běžný astmatický prostředek bezpodmínečně vysadit!	39
Léčba musí začít dýcháním	41
Kožní vyrážky jsou většinou podmíněny výživou	48

Vznik tzv. <i>alergie vyžaduje dlouhou dobu</i>	50
Obvyklá symptomatická zmírňující terapie neléčí . . .	53
Úspěšné je jen přihlednutí k příčinám	54

Část II

<i>Léčení kožních onemocnění (ekzémů, neurodermitis, sen- né rýmy a astmatu)</i>	58
<i>Léčení kožních vyrážek</i>	58
<i>Avitaminózy</i>	64
<i>Ekzém a zácpa</i>	68
<i>Ekzém a krevní obraz</i>	68
<i>Ekzém a vnitřní žlázy</i>	69
<i>Ekzém a púst</i>	72
<i>Ekzém a konstituce</i>	74
<i>Homeopatické léčení v příkladech</i>	80
<i>Kalciové a arzenové preparáty</i>	85
<i>Další terapeutické opatření</i>	85
<i>Léčba kůže</i>	86
<i>Bahenné zábaly</i>	91

Část III

<i>Plnohodnotná strava bohatá na životně důležité látky ja- ko léčba výživou, onemocnění kůže, ekzémů, neurodermitis, senné rýmy a astmatu</i>	98
<i>Receptář</i>	107
<i>A vitamín a mrkev</i>	107
<i>Pokrmý z čerstvého zrna</i>	108
<i>Základní recept pro kaši</i>	108
<i>Jídlo z čerstvého zrna podle Everse</i>	109
<i>Nejdříve čerstvá strava</i>	112
<i>Hořčičná zálivka</i>	112
<i>Ostrý Dip</i>	113
<i>Kari zálivka</i>	113
<i>Bylinková zálivka</i>	113
<i>Jednoduchá citronová zálivka</i>	113
<i>Koprová zálivka</i>	114

<i>Smetanová zálivka</i>	114
Recepty na saláty	114
<i>Hruškovo-celerový salát</i>	114
<i>Pestrá mísa</i>	115
<i>Ledový salát s řeřichou</i>	115
<i>Mezinárodní směs</i>	116
<i>Špenátový salát</i>	116
<i>Salát z kysaného zelí</i>	117
<i>Cukiny s ředkvi</i>	117
<i>Okurkový salát</i>	118
<i>Sezónní salát</i>	118
<i>Salát z bílého hlávkového zelí s bylinkovou zálivkou</i>	119
<i>Štáva z 1 citronu</i>	119
<i>Zeleninová mísa</i>	120
<i>Salát z červené řepy</i>	120
<i>Salát z červené řepy</i>	120
<i>Pestrá všehochuť...</i>	121
<i>Čočkový salát</i>	121
Teplá jídla	122
<i>Čočkové karbanátky</i>	122
<i>Hlíva na cibulce</i>	122
<i>Hrubozrnné nudle s cukinou</i>	123
<i>Kvasnicové karbanátky</i>	123
<i>Bramborový nákyp</i>	124
<i>Špenátový koláč</i>	124
<i>Plněné paprikové lusky</i>	125
<i>Okurková zelenina</i>	126
<i>Kukuřičné paličky</i>	126
<i>Pizza</i>	126
<i>Chlebová polévka</i>	127
<i>Maróny</i>	127
<i>Gratinovaný fenykl</i>	127
<i>Mandlové brambory</i>	128
<i>Rýžové frikadely</i>	128
<i>Pečené brambory</i>	128

<i>Italské fazole</i>	129
<i>Rychlé nudle</i>	129
Sladkosti...	130
<i>Ovocná rýže s jablky</i>	130
<i>Vločkové kuličky</i>	130
<i>Zmrzlina</i>	131
<i>Rychlý moučník pro ty, kdo spěchají</i>	131
<i>Broskvové pyré</i>	131
<i>Mandlové kuličky</i>	131
<i>Jahodový pokrm</i>	132
<i>Čokoládový krém s mandlemi</i>	132
<i>Malinovo–banánový dezert</i>	133
<i>Bobulový salát</i>	133
Pečeme z celozrnné mouky	133
<i>Drobenkový koláč</i>	134
<i>Drobenka</i>	134
<i>Hruškový chléb</i>	134
<i>Včelí píchnutí</i>	135
<i>Marcipánový koláč</i>	135
<i>Zbytkový koláč</i>	136
<i>Višňový koláč</i>	137
<i>Ovocný koláč</i>	137
<i>Rozinkové housky</i>	137
<i>Ořechové plátky</i>	138
Pomazánky	139
<i>Žampionové máslo</i>	139
<i>Francouzské ořechové máslo</i>	139
<i>Ořechové máslo sladké</i>	140
<i>Česnekové máslo</i>	140
<i>Bylinkové máslo</i>	140
<i>Pepřové máslo</i>	140
<i>Rajčatové máslo</i>	141
<i>Rajčatovo–cibulková pomazánka</i>	141
<i>Cibulové sádlo</i>	141