

---

# OBSAH

---

POZNÁMKA PRO ČTENÁŘE	7
ÚVOD:	11
MNOHO TVÁŘÍ ALERGIE	23
JAK SE STALO, ŽE JSME TAK NEMOCNÍ?	40
PŘEHNANÁ REAKCE: IMUNITA V NEROVNOVÁZE	59
PROLOMENÍ ŠIFRY: DEMASKOVÁNÍ SKRYTÝCH ALERGIÍ	73
MISE DETOXIKACE	95
TŘÍDENNÍ OČISTA	117
FÁZE OPĚTOVNÉHO ZAVÁDĚNÍ	132
JÍDELNÍČEK PRO IMUNITNÍ ROVNOVÁHU	143
TLOUSTNETE KVŮLI ALERGIÍ?	159
LÉČENÍ DUŠE I TĚLA	176
VÍC NEŽ JEN RÝMA: ALERGIE V NOSE A V DUTINÁCH	194
U KONCE S DECHEM: ASTMA	214
SUPERANTIOXIDANT PRO BOJ S ALERGIÍ	240
CO SE DĚJE VE STŘEVECH, NEZŮSTANE VE STŘEVECH	252
ZAPOJTE SE DO ŘEŠENÍ	270
POZNÁMKY	275
REJSTŘÍK	319
PODĚKOVÁNÍ	331
O AUTORECH	333