

Obsah

Pár slov úvodem	4
PŘÍČINY EKZÉMŮ A ALERGIÍ PODLE ÚROVNÍ	6
MOŽNOSTI V LÉČBĚ ALERGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ, EKZÉMŮ, SENNÉ RÝMY, ASTMATU	9
HOMEOPATICKÁ LÉČBA	10
SYSTEMICKÉ RODINNÉ KONSTELACE, ETIKOTERAPIE	13
ZEVNÍ PÉČE O KŮŽI POSTIŽENOU ATOPICKÝM EKZÉMEM	20
LÉČBA BYLINAMI ČÍNSKÁ MEDICÍNA	27
LÉČBA VODOU	28
PŮST	30
ŽIVOTNÍ STYL	35
Strach a stres	35
Intelektuálně přetěžované děti	36
Práce a povinnosti dětí. Cesta k sobě. Používání domácí chemie	38
Očkování	40
LÉČBA EKZÉMŮ, ALERGIÍ, SENNÉ RÝMY, ASTMATU VÝŽIVOU	42
ŽIVOČIŠNÉ BÍLKOVINY VE VÝŽIVĚ	43
ZÁSADY DIETY BEZ ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN	45
<i>Časté dotazy týkající se diety s vyloučením masa, mléka a vajec</i>	46
<i>Zásady výživy pro kojící matky, pokud její dítě trpí atopickým ekzémem</i> ...	49
<i>Sezónní způsob stravování</i>	49
DIETA BEZ ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN	
PRO DĚTI STARŠÍ JEDNOHO ROKU A DOSPĚLÉ	51
Základní složky stravy	51
OBILOVINY	55
ÚPRAVA A UŽITÍ OBILOVIN PODLE DRUHU	57
LUŠTĚNINY	68
ZELENINA	69
ZELENÉ NATĚ A PLANÉ BYLINY	70
SEMENA, OŘECHY	72

RECEPTY	74
POLÉVKY (39 druhů)	75
OMÁČKY	86
TĚSTOVINY	89
BRAMBOROVÁ JÍDLA	92
JÍDLA Z OBILNIN	96
LUŠTĚNINY	101
PLACKY	103
KNEDLÍKY	105
KAŠE, KRÉMY, NÁKYPY A JINÉ SLADKÉ DOBROTY	106
ZELENINOVÉ POKRMY	110
KOLÁČE	118
CHLÉB	121
NÁPOJE	124

DIETA BEZ ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN

PRO DĚTI DO JEDNOHO ROKU VĚKU	129
OBECNÝ ÚVOD K VÝŽIVĚ DĚTÍ DO 1 ROKU VĚKU	130
Základní složky stravy	130
Výživa kojených dětí do 1 roku věku	138
PRVNÍ NEMLÉČNÝ PŘÍKRM ZELENINO-OBILNÁ POLÉVKA	141
RECEPTY POLÉVEK	143
KAŠE	147
OVOCE A OVOCNÉ PŘESNÍDÁVKY	151
NÁPOJE	152
PEČIVO	155

PŘÍLOHA

Zkušenosti ženy, která se rozhodla vypořádat se s ekzémem	158
---	-----