

OBSAH

Úvod	7
Jak dieta proti ekzému funguje?	9

Část 1 Ekzém a strava

Kapitola 1 Zdravá pokožka a ekzém	16
Kapitola 2 Ekzém a strava – 60 let výzkumu	20
Kapitola 3 Zdravá játra, zdravá kůže	47
Kapitola 4 Dieta proti ekzému – v čem spočívá	60
Kapitola 5 Seznam 12 nejlepších potravin nezávadných pro ekzematiky a jiné užitečné suroviny	67
Kapitola 6 Doplňky stravy pro ekzematiky	94

Část 2 Informace netýkající se stravování

Kapitola 7 Péče o pokožku, make-up a denní režim	122
Kapitola 8 Obecná doporučení pro ekzematiky	132
Kapitola 9 Recepty na koupele a rychlou úlevu od svědění	137
Kapitola 10 Lupy	139
Kapitola 11 Mléčná krusta	142

Část 3 Program, jídelníček a recepty

Kapitola 12	Začínáme	146
Kapitola 13	Ekzém u kojenců	149
Kapitola 14	Dětský jídelníček a předpřipravené svačinky	156
Kapitola 15	Průvodce jídlem na oslavy a sladkostmi	182
Kapitola 16	Jídelníček pro dospělé a rodiny	185
Kapitola 17	Etapa 2: Rozšiřování jídelníčku	206
Kapitola 18	Recepty	214
Kapitola 19	Přehled potravin nezávadných pro ekzematiky	250
Kapitola 20	Průvodce nakupováním potravin nezávadných pro ekzematiky	258
Poznámky	265
Zdroje (v angličtině)	272
Rejstřík	278