

Prečo vznikla táto kniha	9
Desivý vývoj!	10
Nepoznaný alergický syndróm	12
Symptómy alergie v oblasti kože, slizníc a vnútorných orgánov.	13
Symptómy alergie v oblasti nervov, mozgu a svalov.	14
Psychické symptómy alergie.	14
Látky znečisťujúce životné prostredie: hlavná príčina alergií	16
„Hrniec preteká!“	18
Otázky a odpovede.	19
Alergie spôsobené environmentálnymi jedmi a liekmi...	22
Od vypadávania vlasov cez alergiu až po rakovinu!	22
Alergia ako dôsledok problémov s trávením.	24
Má alergia zmysel?	25
Dve skupiny alergikov podmienených životným prostredím.	26
Otázky a odpovede.	27
Vznik alergie u dojčiat a malých detí	34
Tehotenská detoxikácia: príčina alergie u dojčiat	34
Čoraz viac dojčiat má problémy s trávením!	35
Otázky a odpovede.	36
Žijete v zdravom prostredí?	40
Kontrolný zoznam pre zdravé prostredie.	40

Alergia ako dôsledok chybnej výživy	47
1. Alergia ako dôsledok nedostatku soli	47
Žiadny strach pred soľou!	47
Bez soli niet žalúdočnej kyseliny	48
Tvorba žalúdočnej kyseliny v parietálnych (nástenných) bunkách	49
Význam žalúdočnej kyseliny pre trávenie bielkovín	49
Následky nedostatku soli	50
Otázky a odpovede	52
2. Alergia z cukru, rýchleho občerstvenia a alkoholu	53
Dôležité upozornenie	55
3. Alergia z nevhodnej kombinácie potravín	57
Cukor + celozrnné obilie = jed	57
Ako nám môžu kyslé a surové potraviny privodiť ťažkosti	58
Záver: takto sa môžete vyvarovať najhoršieho	59
4. Alergia z nedostatočnej výživy	60
Psychika a alergia	61
1. príklad: alergia na mačky ako následok šoku	62
2. príklad: alergia na rastliny zapríčinená averziou	63
Zhrnutie: rola psychiky	63
Alergia po očkovaní	64
1. príklad: neurodermitída po šoku z očkovania	64
2. príklad: alergia na ovocie po očkovaní	65
3. príklad: bolesti hlavy po očkovaní proti tuberkulóze	66
Rozhodnutie je na vás!	66
Testovacie metódy na zisťovanie alergie	68
Prehľad kožných testov	68
Prehľad krvných testov	69
Testy na alergiu v prírodnom liečiteľstve	69
Najčastejšie druhy alergie	71
Zoznam najčastejších potravinových alergénov	71

Zoznam častých alergénov v životnom prostredí	73
Jednotlivé alergické ochorenia	75
Najčastejšie symptómy alergií	75
Miesta alergických reakcií	76
Pokožka	76
Oblasť očí	76
Oblasť uší	76
Možné symptómy	77
Dýchacie cesty	78
Tráviaci trakt	80
Urogenitálny trakt	82
Nervový systém	82
Menej známe symptómy alergie	84
Neurodermitída	85
Ako vzniká neurodermitída?	85
Psychika a neurodermitída	86
Ako sa lieči neurodermitída?	86
1. príklad: neurodermitída v oblasti hlavy	87
2. príklad: bodkovitá neurodermitída	88
Alergická astma	89
Ako vzniká astmatická dušnosť?	89
Spreje na astmu iba v núdzi	90
Príčiny astmy	90
Príčinná terapia astmy	90
3. príklad: neurodermitída, astmatická bronchitída, alergická nádcha	91
4. príklad: astmatická bronchitída	92
Senná nádcha	93
Ako sa prejavuje senná nádcha?	93
Peľový kalendár	94
Ako vzniká senná nádcha?	95
Mnohí peľoví alergici sú potenciálni potravinoví alergici!	95
Liečba sennej nádchy	96
5. príklad: senná nádcha a alergia na mačky	96

6. príklad: silná senná nádcha	97
Ostatné alergické ochorenia	98
Ďalšie príklady alergického syndrómu	101
7. príklad: depresie a žihľavka	101
8. príklad: alergická hyperaktivita so sčervenáním kože	102
9. príklad: otupenosť, migréna a závrat	103
10. príklad: pravidelné hnačky	103
Lupienka (Psoriasis)	104
Od autoimunitných ochorení po celiakiu	105
Psychické symptómy alergie	107
„Tenká pokožka“ alergikov	107
Všedný deň určujú často depresie	108
Elektrina ako zosilňovač alergie	108
Prehľad psychických symptómov pri alergii	109
Zásady prvej pomoci	110
1. Chemické medikamenty len v prípade núdze	110
2. Užívanie kalcia	111
3. Nasadenie homeopatických antialergík	112
Doplňková symptomatická terapia alergie	115
1. Vyvarovať sa alergénov	115
2. Biorezonančná terapia	117
Ako funguje?	117
Dobrá pomoc pri samostatných druhoch alergie	117
Žiadna pomoc pre multialergikov!	118
3. Homeopatia	119
4. Terapia vlastnou krvou a močom	119
Použitie vlastnej krvi	119
Použitie vlastného moču	120
5. Akupunktúra	120
6. Kineziologická terapia	121
7. Desenzibilizácia	121
8. Fytoterapia	122

9. Psychoterapia a Bachove kvety	123
Príčinná terapia alergie	124
1. Liečebná výživa podľa Müller-Burzlera	124
Iba pôst už dnes nestačí!	124
Objav liečebnej výživy	125
O čo ide pri liečebnej výžive?	125
Intenzívna detoxikácia prostredníctvom liečebnej výživy	126
Obnova trávenia pomocou liečebnej výživy	126
„Večne mladý“ s liečebnou výživou	127
Hranice liečebnej výživy	127
2. Homeopatická terapia obnovy a detoxikácie	128
3. Vitamínová detoxikácia podľa Muller-Burzlera	128
Ktoré jedy sa mobilizujú touto kombináciou vitamínov?	129
Ktoré ochorenia možno liečiť vitamínovou detoxikáciou?	129
Nevyhnutné predpoklady na vitamínovú detoxikáciu	130
Možné blokády vitamínovej detoxikácie	130
Nepriame aktivizovanie trávenia	131
Prehľad účinkov piatich vitamínov	132
Ďalšie detoxikačné vitamíny	134
Použitie vitamínovej detoxikácie	134
Dôležité upozornenie	135
Varovanie pred predávkovaním	138
Ako dlho by sa mala vykonávať vitamínová detoxikácia?	139
Čo robiť pri neznášanlivosti?	140
Možno pomocou tejto metódy detoxikovať aj deti?	141
Pozor na detoxikačné krízy!	143
Spirulina a mrkva - najlepšie zdroje karoténu	145
Porovnanie potravín bohatých na karotén	146
Nevýhody vitamínu A pre vitamínovú detoxikáciu	147
Ako užívať prípravky z aceroly	148
Camu-camu: alternatíva k čerešňiam acerola	149
Prírodné vitamíny na testovacom stole	149
11. príklad (so správou o skúsenostiach): alergické očné ťažkosti a poruchy srdcového rytmu	153

10-bodový program výživy pre alergikov	156
1. Vyhýbať sa hlavným alergénom	156
2. Viac malých jedál	156
3. Rotačná diéta	157
4. Vyhýbať sa rafinovanému cukru	157
5. Nekombinovať obilniny a rafinovaný cukor	157
6. Zdravá výživa	158
7. Dostatok soli	158
8. Nekonzumovať soľ spolu so surovými semenami a orechmi	159
9. Nekonzumovať kyslé ovocie spolu s obilninami	159
10. Delená strava	160
Doslov	161
Príloha	163
Adresy a možnosti nákupu	163
Informácie o výrobkoch	164
Essiac	164
Flor-Essence®	165
Rakytník rešetliakovitý - dužinový olej a jadrový olej	165
Henning Müller-Burzler	167
Zoznam literatúry	168
Register	170