

Obsah

Predhovor	11
Úvod	12
1 Ako som so stala histaminičkou	14
2 Jedlo neznamená len uspokojenie chuťových pohárikov	18
Čo ovplyvňuje kvalitu potravín	18
3 Kedy sme zdraví	20
4 Význam vitamínov, minerálnych látok a enzýmov v strave	22
5 Intolerancia nie je alergia	27
Potravinová intolerancia ako senzibilita, citlivosť, neznášanlivosť	27
6 Ako vzniká potravinová intolerancia	28
Prečo vznikajú intolerancie	29
7 Histamín a biogénne amíny	31
Čo vieme o histamíne	32
Úloha histamínu v organizme	34
Histamín ako toxická látka	34
Hodnoty enzýmu DAO	35
8 Ako definujeme histamínovú intoleranciu	37
Prejavy histamínovej intolerancie	45
Skupiny ľudí ohrozené citlivosťou na histamín	51
9 Histamín a atopický ekzém	52
10 Žihľavka - urtikária	53
11 Tehotenstvo a histamínová intolerancia	54
12 Diagnostika histamínovej intolerancie	55
13 Terapia histamínovej intolerancie alebo ako dostať histamín pod kontrolu	59
Eliminačný stravovací režim (eliminačný jedálniček)	61
Ako začať s eliminančným stravovacím režimom	64

	Nízkohistamínový stravovací režim (nízkohistamínový jedálničiek)	65
	Nastavenie na dlhodobý jedálničiek	67
14	Histamín a biogénne amíny v potravinách	69
15	Ako prežiť mimo domu	77
16	Którym potravinám sa vyhýbať	79
17	Ktoré potraviny zaradiť do jedálnička	84
18	Liely a histamínová intolerancia	97
19	Lieková terapia pri histamínovej intolerancii	99
	Histamínová intolerancia a chirurgický zákrok	102
20	Ako súvisia potravinové intolerancie a kozmetické prípravky	103
21	Prírodné antihistaminiká	105
22	Vzor nízkohistamínového jedálnička	106
23	Praktické odporúčania, nadobudnuté skúsenosťami	107
24	Recepty	110
	Použité skratky	202
	Vysvetlenie pojmov	203
	Literatúra	205