

# Obsah

Úvod .....	9
Jak používat tuto knihu .....	13
<b>Část první: Co je to Candida albicans a dieta při kandidóze</b>	
Máte Candidu albicans? .....	16
Kapitola první: Jaké jsou vaše příznaky? .....	17
Tabulka příznaků .....	21
Kapitola druhá: Třístupňová dieta při kandidóze .....	29
První stupeň. Tabulka potravin – které jíst a kterým je třeba se vyhýbat .....	37
Druhý stupeň. Tabulka potravin – které jíst a kterým je třeba se vyhýbat .....	44
Třetí stupeň. Tabulka potravin – které jíst a kterým je třeba se vyhýbat .....	52
Strava pro zdravý život .....	61
Kapitola třetí: Antimykotické přípravky a jejich účinek při kandidóze .....	63
Antimykotické léky na lékařský předpis .....	66
Antimykotické přípravky ve volném prodeji .....	68
Potravinové doplňky, trávicí enzymy a produkty podporující imunitu .....	72
Kapitola čtvrtá: Sociální stránka zotavování .....	79
Skupinová terapie .....	79
Kde hledat pomoc .....	80

Nákupy potravin .....	81
Vaření .....	81
Jíme mimo domov .....	82

### **Část druhá: Recepty vhodné pro dietu při kandidóze**

Kapitola pátá: Jíme dobře a chutně s kandidózou .....	85
Kapitola šestá: Chléb a pečivo .....	99
Kapitola sedmá: „Maverickové“ .....	111
Kapitola osmá: Saláty, polévky a jogurt .....	119
Kapitola devátá: Zelenina a tofu .....	133
Kapitola desátá: Časné ráno a vejce .....	141
Kapitola jedenáctá: Rýže, kukuřičná mouka a těstoviny ..	149
Kapitola dvanáctá: Kuře a mořští živočichové .....	157
Kapitola třináctá: Speciální večere podle Julie Childové ..	167
Kapitola čtrnáctá: Přehled potravin .....	175

<b>Rejstřík receptů .....</b>	<b>210</b>
-------------------------------	------------