

# Obsah:

## Díl I

Mám alergii.....	7
Existuje vůbec alergie?.....	9
Kritika pojmu .....	9
Alergie není vrozená, ale získaná .....	9
Alergie je příznak a je léčitelná .....	10
Alergie není dostačující diagnóza .....	10
Alergie je neoprávněný pojem .....	11
Nedostatečný výzkum příčin .....	14
Alergie se stala pomocníkem v nouzi.....	14
Diagnóza pomocí testů .....	17
Záměna pojmů.....	23
Senná rýma jako modelový příklad.....	25
Reakce antigen - protilátka .....	25
Za každou alergií vězí neznámá příčina nemoci.....	27
Jak si má počínat nemocný sennou rýmou? ....	28
Kožní vyrážka u kojence .....	31
Co obsahuje slovo alergie? .....	32
Jak si má počínat v tomto případě matka?.....	33
Lymfatismus .....	34

OKRESNÍ KNIHOVNA  
BLANSKO

2

Přířst. č.	8. 14. 1
Značka	Pr. 615. 002

odpis  
04/2014  
tiskárna

<b>Neurodermitis</b> .....	36
Neurodermitis, případně ekzém jako test pro negativní účinek živočišného mléka .....	37
Cizorodá bílkovina.....	39
Krytí potřeby bílkoviny.....	41
Nativní a denaturovaná bílkovina .....	43
 <b>Astma</b> .....	 46
Astma je léčitelné .....	47
Astma nemá nikdy jen jednu příčinu .....	48
Astma je nemoc z napětí .....	49
Horečku při astma nepotlačovat! .....	53
Běžný astmatický prostředek bezpodmínečně vysadit! .....	56
Léčba musí začít dýcháním.....	57
Kožní vyrážky jsou většinou podmíněny výživou.....	66
 <b>Vznik tzv. alergie vyžaduje dlouhou dobu</b> .....	 69
Obvyklá symptomatická zmírňující terapie neléčí .....	72
Úspěšné je jen přihlídnutí k příčinám .....	74

## Díl II

<b>Léčení kožních onemocnění, ekzémů, neuro- dermitis, senné rýmy a astma</b> .....	81
Léčení kožních vyrážek .....	81
Kožní vyrážky v důsledku poruch minerálního hospodářství a nedostatku vitamínů .....	88

### Díl III

<b>Plnohodnotná strava bohatá na životně důležité látky jako léčba výživou onemocnění kůže, ekzémů, neurodermitis, senné rýmy a astma .....</b>	<b>133</b>
<b>Receptář Ily Gutjahr.....</b>	<b>145</b>
Všeobecné pokyny.....	145
Pokrmy z čerstvého zrna.....	147
Nejdřív čerstvá strava .....	151
Recepty na saláty .....	154
Teplá jídla.....	163
Sladkosti.....	172
Pečeme z celozrnné mouky .....	176
Pomazánky.....	183