

OBSAH

Předmluva od dr. Bena Lynche	6
Úvod	9
1	
ÚVODNÍ INFORMACE O HISTAMINU A HISTAMINOVÉ INTOLERANCI	12
Co je histamin?	12
Kdy se histamin stává problémem?	12
Histaminová intolerance a její příznaky	15
Proč vás možná neposlali na testy na histaminovou intoleranci?	19
Rizikové faktory histaminové intolerance	20
2	
OSM NEJČASTĚJŠÍCH PŘÍČIN HISTAMINOVÉ INTOLERANCE	25
PŘÍČINA č. 1: Syndrom aktivace žírných buněk	25
PŘÍČINA č. 2: Nesnášenlivost lepku	29
PŘÍČINA č. 3: Propustné střevo	30
PŘÍČINA č. 4: Střevní infekce	34
PŘÍČINA č. 5: Zánětlivá onemocnění trávicí soustavy	40
PŘÍČINA č. 6: Nedostatek živin	43
PŘÍČINA č. 7: Genetické mutace	43
PŘÍČINA č. 8: Některé léky	45
Další kroky	45
3	
ČTYŘFÁZOVÝ PROGRAM HISTAMINOVÉHO RESTARTU	46
FÁZE č. 1: Eliminace	46
FÁZE č. 2: Podpora jater	50
FÁZE č. 3: Do větší hloubky	52
FÁZE č. 4: Opětovné zařazování potravin do jídelníčku	53
4	
ČTYŘFÁZOVÁ NÍZKOHISTAMINOVÁ DIETA DR. BECKY	54
Vhodné, nevhodné a podmíněčné potraviny	54
Co jíst v jednotlivých fázích	60
5	
NÍZKOHISTAMINOVÉ RECEPTY DR. BECKY	62
Vaření s hrncem Instant Pot®	62
Tipy na přípravu jídel	62
Základní recepty	66
Snídaně	81
Obědy	93
Večeře	113
Přílohy	136
Nápoje a dezerty	152
Zálivky	168
Antihistaminový jídelníček	170
Příloha	172
Literatura	173
Poděkování	177
O autorce	178
Moje práce	179
Rejstřík	180