

## SPIS TREŚCI

<b>NADWRAŻLIWOŚĆ POKARMOWA</b>	<b>15</b>
Przewodnik po wybranych chorobach alergicznych	22
Wybrane choroby, których przyczyną może być zespół nieszczelnego jelita lub nadwrażliwość pokarmowa	28
<b>SZEŚĆ KROKÓW WYJŚCIA Z ALERGII</b>	<b>35</b>
<b>KROK I. REGENERACJA JELIT</b>	<b>38</b>
Na czym polega dieta bezglutenowa?	45
Celiakia	53
Dieta bezmleczna	61
Dieta bezcukrowa	66
Czym można zastąpić cukier?	66
Likwidacja uczulającego alergenu	68
Dieta rotacyjna	74
Suplementacja dla jelit	84
<b>KROK II. LIKWIDACJA PSEUDOALERGII</b>	<b>87</b>
Likwidacja pasożytów i bakterii	93
Program przeciwgrzybiczy – likwidacja <i>Candida albicans</i>	95
<b>KROK III. WPROWADZENIE PROFILAKTYKI PRZECIWAŠTMATYCZNEJ</b>	<b>103</b>
Zespół chorego budynku (SBS)	106
<b>KROK IV. DETOKSYKACJA ORGANIZMU</b>	<b>108</b>
Przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej	112
<b>KROK V. NABYWANIE W MIARĘ UPŁYWU CZASU TOLERANCJI NA POKARMY SZKODLIWE</b>	<b>120</b>
<b>KROK VI. UTRZYMANIE EFEKTÓW LECZNICZYCH PROGRAMU</b>	<b>121</b>
Ruch	122
Psychika	126
Garść informacji o funkcjonowaniu mózgu	126
Relacje partnerskie	132
Sen	136
<b>PODSUMOWANIE PROGRAMU</b>	<b>137</b>

<b>DZIECKO</b>	<b>139</b>
<b>OGÓLNE ZASADY PRAWIDŁOWEJ CIĄŻY</b>	<b>140</b>
Wpływ żywienia na rozwój ośrodkowego układu nerwowego w okresie prenatalnym	154
Profilaktyka przeciwastmatyczna w ciąży	156
Podsumowanie profilaktyka w ciąży	161
<b>ŻYWIENIE I PIELEGNACJA NIEMOWLĄT</b>	<b>162</b>
Problemy z wysypkami u dzieci alergicznych karmionych piersią	169
Ogólny schemat żywienia	171
Schemat żywienia niemowląt	172
Schemat żywienia niemowląt karmionych sztucznie	174
Opis do schematu żywienia	177
Najważniejsze alergeny – podsumowanie	182
<b>ZASADY ŻYWIENIA DZIECI W OKRESIE PONIEMOWLĘCYM</b>	<b>184</b>
Najczęstsze błędy w żywieniu małych dzieci:	186
Wpływ żywienia na ośrodkowy układ nerwowy w okresie poniemowlęcym	187
Podsumowanie zaleceń dla dzieci powyżej 1. roku życia	191
<b>NATURALNE METODY LECZENIA DZIECI</b>	<b>192</b>
<b>KUCHNIA NATURALNA</b>	<b>195</b>
<b>PRZYGOTOWYWANIE WARZYW I OWOCÓW</b>	<b>199</b>
Technologia przygotowywania warzyw	202
Sposoby podania warzyw	203
<b>TECHNOLOGIA PRZYGOTOWYWANIA ZBÓŻ</b>	<b>206</b>
<b>SUCHE ROŚLINY STRĄCZKOWE</b>	<b>208</b>
Technologia przygotowywania roślin strączkowych	210
<b>JAJKA W DIECIE ALERGIKA</b>	<b>211</b>
<b>DROŻDŻE</b>	<b>211</b>
<b>NASIONA</b>	<b>211</b>
<b>NAJLEPSZE ŹRÓDŁA BIAŁKA DLA ORGANIZMU CZŁOWIEKA</b>	<b>212</b>
<b>INNE POLECANE ŹRÓDŁA BIAŁKA</b>	<b>212</b>
<b>CUKIER</b>	<b>213</b>
<b>MIÓD</b>	<b>213</b>
<b>OWOCE SUSZONE</b>	<b>214</b>
<b>PROCESY ZACHODZĄCE PODCZAS PRZECHOWYWANIA TŁUSZCZÓW</b>	<b>215</b>

<b>JAK UŁATWIĆ SOBIE PRACĘ W KUCHNI</b>	<b>217</b>
<b>SKŁADNIKI ODŻYWCZE</b>	<b>219</b>
Co każdy powinien wiedzieć o składnikach odżywczych	220
<b>WAPŃ</b>	<b>220</b>
<b>ŻELAZO</b>	<b>222</b>
<b>FOSFOR</b>	<b>224</b>
<b>MAGNEZ</b>	<b>225</b>
<b>POTAS</b>	<b>227</b>
<b>CYNK</b>	<b>228</b>
<b>JOD</b>	<b>229</b>
<b>SELEN</b>	<b>230</b>
<b>MIEDŹ</b>	<b>230</b>
<b>FLUOR</b>	<b>231</b>
<b>WITAMINY</b>	<b>232</b>
WITAMINA A	232
WITAMINA E	233
WITAMINA D	234
WITAMINA K	235
WITAMINA C	236
WITAMINA B <sub>1</sub>	237
WITAMINA B <sub>2</sub>	238
WITAMINA B <sub>6</sub>	239
WITAMINA B <sub>12</sub>	240
FOLIANY – FOLACYNA, KWAS FOLIOWY	240
CHOLINA	242
BIOTYNA	243
WITAMINA B <sub>5</sub>	243
WITAMINA PP	244
<b>WITAMINY A PRAKTYKA KULINARNA</b>	<b>245</b>
<b>PARĘ SŁÓW O WĘGLOWODANACH, BIAŁKACH I TŁUSZCZACH</b>	<b>247</b>
WĘGLOWODANY	247
BIAŁKA	248
TŁUSZCZE W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA	248
WOLNE RODNIKI	249
WODA	<b>251</b>
<b>PRZEPISY</b>	<b>253</b>
<b>LITERATURA</b>	<b>404</b>