
Spis treści

1.	Wstęp	9
2.	Alergie pokarmowe u osób dorosłych	11
2.1	Objawy alergii pokarmowej	13
2.2	Mechanizm powstawania reakcji alergicznej	17
2.3	Terapia witaminowa w przypadku alergii pokarmowej	18
2.4	Preparaty ziołowe pomocne w zwalczaniu i łagodzeniu objawów alergii pokarmowej	22
2.5	Specjalne wskazówki dla alergików	25
2.6	Cudowna witamina C.	27
3.	Pasożyty jako ciągle bagatelizowana i bardzo ważna przyczyna alergii	34
3.1	Terapia witaminowa.	37
3.2	Preparaty i kuracje ziołowe.	39
4.	Alergie pokarmowe u dzieci	49
4.1	Objawy alergii	50
4.2	Świadome i szczęśliwe macierzyństwo. Przygotowania do macierzyństwa	53
4.3	Suplementacja u dzieci	55
4.4	Terapie ziołowe w chorobach alergicznych u dzieci	61
5.	Alergie atopowe u dzieci	63
5.1	Atopowe zapalenie skóry (AZS)	63
5.2	Objawy AZS u dzieci	64
5.3	Terapia witaminowa dla dzieci.	68
6.	Pożywienie przyczyniające się do rozwoju alergii oraz innych chorób	70
6.1	Wpływ mąki pszennej na nasze zdrowie	72
6.2	Nowa odmiana pszenicy	74
6.3	Alergia na gluten. Celiakia	74
6.4	Mleko, ukryta trucizna? Wpływ mleka na rozwój nietolerancji pokarmowych	76

6.5	Jedzenie, którego powinniśmy unikać, czyli trujące jedzenie	79
6.6	Niebezpieczne i szkodliwe dodatki do żywności.	89
7.	Alergie wziewne	91
7.1	Terapia witaminowa.	91
7.2	Mieszanki i preparaty ziołowe pomocne w zwalczaniu alergii wziewnych	94
7.3	Kalendarz pylenia	100
8.	Alergie krzyżowe.	101
8.1	Terapia witaminowa.	103
9.	Alergia na sierść kotów i innych zwierząt.	104
9.1	Terapia witaminowa.	105
10.	Inne spojrzenie na przyczyny alergii.	109
11.	Inżynieria genetyczna i jej wpływ na zdrowie ludzkie.	112
12.	Parabeny. Czy naprawdę są bezpieczne?.	116
13.	Nanocząsteczki i ich wpływ na zdrowie człowieka	118
14.	<i>Candida albicans</i> , niebezpieczny grzyb	120
14.1	Możliwości leczenia zakażeń grzybem <i>Candida</i>	124
14.2	Objawy kandydozy	127
14.3	Alergie związane z obecnością grzyba <i>Candida</i>	129
14.4	<i>Candida parapsilosis</i> , inny niebezpieczny drożdżak	130
14.5	Aldehyd octowy i jego negatywny wpływ na organizm człowieka	130
14.6	Terapia w drożdżycy. Preparaty witaminowe.	130
14.7	Witaminy naturalne a syntetyczne. Co należy wiedzieć, kupując preparat witaminowy. Preparaty firmy Solgar	134
14.8	Wpływ diety na rozwój drożdżaka w organizmie człowieka	135
15.	Zakwaszenie organizmu	140
15.1	Choroby wywołane zakwaszeniem	142
15.2	Znana od dawna przyczyna powstawania nowotworów. Nagroda Nobla z 1931 roku.	143
15.3	Dieta zasadowa.	144
15.4	Produkty neutralne	146

15.5	Dieta zakwaszająca	146
15.6	Najczęstsze skutki zakwaszenia	147
16.	Zdrowe żywienie, zdrowa żywność – gdzie jej szukać? Trawienna leukocytoza	148
17.	Aluminium	152
17.1	Wpływ aluminium na zdrowie	154
17.2	Jak unikać zatrucia aluminium	154
17.3.	Typowe symptomy zatrucia metalami ciężkimi	155
17.4	Naturalne preparaty stosowane w detoksykacji organizmu w przypadku zatrucia metalami ciężkimi. . .	156
18.	Oczyszczanie krwi, inny sposób detoksykacji organizmu	161
19.	Mieszanki ziołowe stosowane w detoksykacji organizmu	163
20.	„Primum non nocere”	168
21.	Dodatki do żywności wywołujące alergie.	170
22.	Słowniczek	188
23.	Bibliografia	198