

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I

1 CORAZ WIĘCEJ ALERGII...	11
Dzisiejsza definicja: alergia vs. nadwrażliwość	14
Jak medycyna konwencjonalna widzi alergie	17
Daj w końcu spokój czyli odczulanie na alergeny	20
Alergia – ciężko wywalczona definicja	25
Poziom IgE – wybuchowe odkrycie	27
Objawom wszystko jedno	29
2 POTWIERDZONE (I POMYLONE) NAUKOWO	33
Decydujące fundusze	35
To nic, że się nie zgadza	39
Przedstawiciele wiedzą, co i jak przedstawić	43
3 ORGANIZM NIE JEST SZALONY, JEST GENIALNY!	47
Toksyczny związek – jaką rolę odgrywają toksyny	50
Roztrzęsiony układ nerwowy	56
Czynniki stresowe – rola emocji	60
Alergia i stres – błędne koło	64
4 JELITO: WAŻNE DLA ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA	67
Przeciekające jelito – leaky gut	69
Zonulina, czyli klucz jelitowy	73
Mikrobiom	74
Miks bakteryjny i jego wpływ na alergie	76
Przewód pokarmowy – psychika, psychika – przewód pokarmowy	80
5 ZAGADKA HIGIENY – BEZ BRUDU WIĘCEJ ALERGI!	83
Co robią robaki dla niepoznaki	87
Robaki lubią... toksyny	90

6 ALERGIE I ALUMINIUM	93
Aluminium w produktach dla niemowląt	96
Aluminium w lekarstwach	99
Aluminium w szczepionkach	101
7 SZCZEPIONIA – PRZEMILCZANY CZYNNIK	109
Trzywalentne, sześciowalentne i niezwykłość pałeczki krztuśca	116
Tylko jeden możliwy rezultat (i nie wolno go krytykować)	121
8 MNIEJ ALERGI NA WSCHODZIE	129
Szczepienia w NRD	132
Surowe kontrole	135
Zdrowsze szczepionki ze Wschodu?	139
Jak naprawdę wyglądała praktyka szczepień w NRD	143
Statystyki wyszczepialności w NRD	148
Obowiązek na papierze	152
Służba zdrowia a problemy zaopatrzeniowe	154
Sceptycy antybiotyków	158
Plusy i minusy niedostatku	161
Produkt gotowy czy świeży?	163
Z gospodarki rolnej do działki	166
Koniec NRD	172
9 WSCHÓD-ZACHÓD 2, CZYLI KARELIA... I POLSKA	177
Na Wschodzie bez zmian: podejście do szczepień	181
Nauka w Związku Radzieckim: alergie przez szczepienia? No jasne!	183
Polak potrafi...prześcignąć zachodnie statystyki	186
Szczepienia w PRL-u	188
Komunistyczne podejście?	191
Co łączy komunizm ze związkiem Amisów	193
10 WIĘCEJ TRUCIZNY NIŻ POŻYWIENIA	195
Dodatki żywnościowe – makijaż dla jedzenia	197
Wyborny smak... trocin	200

Etykietowe akrobacje i słodkie kłamstewka.....	204
Dodane, ale nie podane.....	207
Co jedzą zwierzęta, które my potem jemy.....	209
Inżynieria genetyczna.....	211
Dygresja: Bez sensu i bez skrpułów, czyli dopłaty rolnicze UE.....	213
A co z toksynami naturalnymi?.....	216
Eko jest zdrowsze... ale nie z automatu.....	218
Na własnej skórze, pod własną skórą.....	221
Alternatywy dla zdrowej skóry.....	227

CZĘŚĆ II

11 JAK SIĘ WYDOSTAĆ Z LABIRYNTU ALERGI	233
Precz z toksynami.....	234
Przełamać toksyczną blokadę.....	235
Temat specjalny: amalgamat.....	237
Odrtruwanie – czego organizm potrzebuje.....	239
Megagwiazda: glutation.....	241
Co na odrtruwanie?.....	242
12 GŁÓWNI PODEJRZANI	247
Niestrawna pszenica – gluten czy glifosat?.....	248
Mleko i produkty mleczne.....	253
Cukier.....	256
Antybiotyki, leki przeciwzapalne i inne leki.....	259
Grzyby – przede wszystkim Candida.....	261
Alkohol.....	263
Histamina, stały gość alergii i nietolerancji.....	264
Przemęczenie fizyczne.....	265
Stres emocjonalny.....	267
Promiennie chorzy – fale elektromagnetyczne.....	269
13 ODBUDOWA JELITA, ODBUDOWA ZDROWIA	273
Świeżo gotowane to już połowa sukcesu.....	274
Prawdziwa żywność.....	276

Twórczy ferment! Plusy fermentowanego jedzenia.....	277
Bulion kostny – leczniczy wywar z kości.....	281
Preparaty specjalne.....	282
Probiotyki – zaopatrzenie bakteryjne.....	285
Naturalne środki antyalergiczne.....	289

14 POSZUKIWANIE WYZWALACZY	293
Inspekcja skóry i domu.....	295
Co mi służy, a co mi szkodzi? Reset pokarmowy.....	298
Oczyszczająca kuracja ryżowa – detoks ryżowy.....	297
Metoda doktora Gallanda.....	303
Test jadłospisu.....	306
Nowa codzienność.....	310

15 ALERGIE I EMOCJE	313
To rodzinne!.....	316
Ja też to mam.....	318
Symptomy mogą też łączyć.....	319
To przekorne ciało.....	322
Osobowość alergiczna?.....	324
Własna historia.....	328
Myślę, więc jestem (taki).....	330
Rozszyfrować kod objawów.....	332

NA KONIEC.....	337
----------------	-----