

306697

Wstęp do wydania trzeciego 6



Czym jest choroba grzybicza 9

Co oznacza termin „infekcja grzybicza” 10

- Czynniki obniżające odporność 11

Kameleon w świecie medycyny 13

- Jak grzyby szkodzą organizmowi 13

Ankieta: Czy cierpisz na chorobę grzybiczą 16

Dowody na chorobę grzybiczą 17

- Badania kliniczne 17
- Laboratoryjne dowody na obecność grzybów 18
- Możliwości medycyny alternatywnej 20

Układ pokarmowy 23



Terapia przeciwgrzybicza 29

Nie daj grzybom szans! 30

- Wzmocnienie układu odpornościowego 31
- Farmakologiczna terapia przeciwgrzybicza 36

Plan terapii 39

- Postępowanie odtruwające 41
- Indywidualna dieta przeciwgrzybicza 47

Dieta i terapia według F.X. Mayra 48

- Postępowanie odtruwające 48

Kultura jedzenia według F.X. Mayra 51

- Gospodarka kwasowo-zasadowa 54

Zapobieganie infekcji grzybiczej 56

- Odżywianie jako aktywny sposób zapobiegania chorobie 56
- Jak utrzymać zdrowie – wskazówki ogólne 59

Tvoja osobista dieta przeciwgrzybicza 63

- Praktyczne wykonanie 63

Plan 3-etapowy 65

Wpisano do Księgi Akcesji

Kl. nr 360/2010/ZN

Dieta przeciwgrzybicza 69

Dieta przeciwgrzybicza – etap pierwszy 70

- Propozycje jadłospisu 70

Przepisy dla etapu pierwszego 73

- Śniadanie 73
- Pyszne pasty 74
- Zupy, rosoly i sosy 77
- Potrawy warzywne 82
- Potrawy z rybą i mięsem 86

Dieta przeciwgrzybicza – etap drugi 87

- Propozycje jadłospisu 87

Przepisy dla etapu drugiego 90

- Śniadanie 90
- Zupy 91
- Potrawy warzywne 93
- Potrawy z mięsem i rybą 116

Dieta przeciwgrzybicza – etap trzeci 119

- Propozycje jadłospisu 119

Przepisy dla etapu trzeciego 121

- Placki i chleby 121
- Pasty 126
- Sałatki 128
- Zupy 129
- Potrawy warzywne 130
- Potrawy z mięsem 139

Przejsie do normalnej diety 141

- Propozycje jadłospisu 141

Przepisy dla fazy przejściowej 142

- Pomysły na śniadanie 142
- Desery 145
- Potrawy wymagające dłuższego czasu trawienia 147

Kontrola przebiegu diety 150

Gdy na efekt trzeba (jeszcze) poczekać 155

- Literatura 159

- Przypisy 160

– *indeks* 165

- Przepisy od A do Z 169

