

Оглавление

Предисловие	3
Шаг 1. Идем к врачу	7
Шаг 2. Правильно кормим	15
Пищевой дневник	19
Немного о сильнейших аллергенах	20
Молоко	20
Глютен	23
Питание мамы, кормящей ребенка с предрасположенностью к реакциям	25
Несколько слов о смесях	27
Перекрестные аллергены	29
Как создавать гипоаллергенные рецепты	31
Анализы на аллергены и заблуждения вокруг них	32
Шаг 3. Правильно ухаживаем за кожей	37
Как правильно купать малыша	42
Ванны с солью	43
Заблуждения о лечении кожи аллергика	46
Алгоритм лечения воспалительных заболеваний кожи	49

Шаг 4. Гипоаллергенный быт	55
Плесень	56
Бытовая химия	58
Пыль и пылевые клещи	60
Домашние животные	62
Главные опасности для аллергика в быту	64
Профилактика пыльцевой аллергии	65
Шаг 5. Самоподдержка и планирование времени	69
Интеллект-карта по сфере «Ребенок»	74
Шаг 6. Важное в жизни аллергика	83
Профилактика аллергии возможна?	84
Сезонные проблемы и особенности	87
ОРВИ у аллергика	89
Про ингаляции	91
Прививки	92
Детский сад и школа	93
Чему стоит научить повзрослевшего аллергика	97
Закаливание	98
Где отдыхать аллергику?	101
Физиотерапия	102
Аллергик и армия	106
Праздники аллергика	108

Праздничное меню аллергика	109
Приложения	115
Приложение 1. Как отличить потницу от аллергических реакций.	116
Приложение 2. Как снять воспаление после укуса комара	118
Приложение 3. Аптечка аллергика	119
Приложение 4. Острые состояния	121
Рецепты	125
Завтраки	126
Каша «Дружба»	126
Каша пшенная с тыквой	127
Каша кукурузная с фруктами	128
Каша гречневая под фруктовой «шубой»	129
Творожная запеканка с рисом	130
Творожная запеканка без яиц	131
Вареники ленивые без яиц.	132
Обед	133
Салат из индейки с листьями салата	133
Оливье аллергика	134
Спринг-роллы с мясом и огурцом	135
Салат с огурцами	136
Салат из капусты и яблок	137
Суп-пюре с индейкой	138

Суп-пюре из цветной капусты с яблоками .	139
Суп-пюре из тыквы с гречкой	141
Отвар овощной с лапшой	142
Суп-пюре из пекинской капусты и кабачков	143
Суп с фрикадельками	144
Капустные оладьи.	145
Овощные кексы	146
Запеканка овощная	147
Капуста с мясом, картофелем и яблоками в мультиварке	148
Кабачки, фаршированные мясом	150
Овощное рагу	151
Картофельная запеканка с овощами	152
Запеканка из кукурузно-рисовых макарон с индейкой в мультиварке	153
Паштет	154
Говядина с овощами	155
Шашлычки на пару	156
Ленивые голубцы	157
Голубцы из пекинской капусты.	159
Мясо с овощами в горшочке	160
Бургеры из кабачка и индейки	161
Домашние сосиски	162
Выпечка и десерты	163

Кукурузно-яблочное печенье	163
Кексы заварные (без яиц, молока и глютена)	164
Торт без молока и яиц.	166
Кексы яблочные	167
Грушевый пирог	168
Бублики	169
Кексы безглютеновые.	170
Пирог с фруктами.	171
Банановые маффины	172
Кексы без глютена на кефире.	173
Полента	174
Ягодное мороженое на основе риса.	175
Салат «Фруктово-ягодный браслет Фру-фру»	176
Желейное лакомство	177
Домашняя пастила	178
Заключение	179