

1. Alergie: Epidemie moderní doby.....	5
2. Průvodce doplňky stravy pro alergiky	21
3. Top 55 doplňků stravy pro alergiky	31
4. Nástrahy venkovních alergií	97
5. Jak zajistit domov proti alergenům	118
6. Soužití s domácími mazlíčky	134
7. Alergie na pracovišti	141
8. Alergie na latex	147
9. Jak si chránit kůži, nehty a vlasy	152
10. Potravinová alergie a intolerance	169
11. Jak přežít astma	199
12. Průvodce léky proti alergii	206
13. Alternativní možnosti léčby	222
14. Cestování s alergiemi	233
Rejstřík	239