

Obsah

Úvod

Život bez atopického ekzému existuje 9

1. kapitola

Přežit. Jakkoli..... 24

2. kapitola

Globule, krémy a kliniky 66

3. kapitola

Jak jsem si zachránila kůži..... 111

4. kapitola

Co mohu dělat dnes..... 139

- Myšlenková hygiena: Jsem to, co si (o sobě) myslím 144
- Zvládání stresu: Vyvažování dynamičnosti života 159
- Koncepce výživy: Jídlo, které mi prospívá 174
- Zdravá pokožka: Péče, hlazení a důvěra 188

Závěr

Konec a začátek 195