

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
1. KAPITOLA	
PROČ JSME TAKOVÍ, JACÍ JSME (z dějin alergických obtíží)	7
A. První vlna alergických onemocnění	7
I. Ztráta kontaktu městského člověka s přírodou	8
II. Změna životosprávy	8
1. Změna nejčastěji pěstovaných obilovin	9
2. Změna zpracování obilovin	
3. Změna slazení	
III. Změna tělesných poloh	10
B. Druhá vlna alergických onemocnění	11
I. Antibiotika	
II. Velkosila	
III. Rozšíření plevelů	12
2. KAPITOLA	
NUTNOST HLEDÁNÍ A POSILOVÁNÍ PŘIROZENÝCH REAKCÍ ORGANISMU	13
Základní pravidlo léčení alergie	14
Základní metody léčení	15
3. KAPITOLA	
OVLIVNĚNÍ TRÁVICÍHO SYSTÉMU	17
I. Pročištění trávicího systému	18
II. Vyloučení nebo radikální omezení příjmu látek, oslabujících imunitní systém	25
III. Zavedení nebo zvýšení příjmu látek, posilujících imunitní systém	26

IV. Zabránění příjmu alergenů v nadprahové dávce	28
1. Výběr potravin	
2. Úprava potravin	36
V. Přivykání organismu na alergeny jejich stopovými dávkami	41
4. KAPITOLA	
OVLIVNĚNÍ DÝCHACÍHO SYSTÉMU	43
I. Fyzická činnost	
II. Polohování	
III. Cvičení	46
5. KAPITOLA	
KOMPLEXNÍ PŮSOBNÍ NA ORGANISMUS	49
A. Jógové techniky	49
B. Psychosociální rehabilitace	60
C. Využití klimatických vlivů	61
D. Tělesná výchova a sport	63
E. Pracovní terapie	64
F. Balneoterapie	64
G. Další prostředky	65
6. KAPITOLA	
SPOLUPRÁCE S LÉKAŘEM	67
PROGRAM LÉČENÍ	71