

Obsah

Úvod	9
------------	---

1

Co je alergie?	14
Alergie na sluneční záření	15
To musí obranné síly zvládnout	16
Antigeny a protilátky	18
Nepoznané budí paniku	19
Alergie: špatná odpověď	22
Někdy překotně - jindy opožděně	24
Odhalit nemoc je těžké	25
“Hříchy“ na imunitním systému	26
Psychické příčiny alergií	28
Alergie dýchacích cest	32
Alergie na potraviny	36
Kontaktní alergie	40
Speciální případy alergie	42

2

Jak identifikovat své alergie	46
Alergologické testy	50
Dvě chyby: ústup i nátlak	52
Homeopatie - přístup k zásobníku vědění	54
Příklad migrény	56
Domnělé “zkornatění“	58

3

Jak předcházet alergiím 61

Akutní onemocnění - zmařené šance 63

Od vleklých infekcí k thymopauze 65

Malý Markus a jeho dermatitida 72

4

Jak se dají alergie účinně léčit 79

Léčebný půst - vědomá pauza pro imunitní systém 81

Sérová terapie - "ochranné očkování" imunoserý 85

Terapie ThymOsandem - "doškolení" imunitního systému 88

5

Dieta vyhledávající alergie 92

Strava bez mléka a vajec 94

1. krok: návrat k základním potravinám 95

2. krok: test chleba 97

3. krok: test vajec 98

4. krok: test mléka 98

A co přijde potom? 100

6

Pátrání po alergii ve vzduchu 102

Kdy všechno začalo? 103

Je to kočka? 104

Jsou to plísňe? 105

Jsou na vině roztoči? 106

Máme rybenky? 106

7

Pátrání po kontaktních alergiích 110

Obranný systém kůže 111

Tipy pro vyhledávání alergenů 112

Dodatek	115
Vysvětlení použitých medicínských výrazů	115
Nejdůležitější alergeny dýchacích cest	118
Nejčastější potravinové alergeny	119
Co lze vyčíst z poškození kůže	120
Všeobecné rady pro pacienty se sennou rýmou	120
Dieta vyhledávající alergii	122
Soupis použité literatury	126
Rejstřík	129