

Obsah

Alergiím na stopě	6	Možnost léčby	
Když už zajde imunitní systém příliš daleko...	7	hyposenzibilizací	22
Alergie existovaly vždy	7	Mohou se alergické děti normálně očkovat?	25
Prudký nárůst počtu alergií	9	Léky pro prevenci i pro akutní případy	25
Místo bydliště – rozhodující faktor	9	Správná diagnóza – detektivní práce	28
Náchylnost k alergiím je dědičná	10	Rozhovor mezi lékařem a pacientem – hledání „viníka“	30
Nebezpečné jsou tisíce běžných látek	10	Domácí alergologický test	31
Zkřížené reakce – alergie v „dvojitém balení“	11	Když tělo reaguje	32
Imunitní systém mimo kontrolu	12	Senná rýma	33
Děti potřebují špínu (teorie špíny)	13	Když se stane z léta utrpení	33
Typy alergií	14	Proč kape z nosu a svědí oči	33
Když se imunitní systém tváří jako „kdyby“ (pseudalergie)	15	Výskyt pylu v Evropě - dříve, déle, intenzivněji	35
Vliv životního prostředí	17	Léky na sennou rýmu a alergický zánět spojivek	38
Vliv psychiky na imunitní systém	20	Antihistaminika	38
Jak se děti nevědomě snaží získat pozornost	20	Prostředky zabraňující zánětu	38
Jak si psychika „osvojí“ symptomy nemoci	21	Prostředky na opadnutí otoku	38
Pár tipů pro alergiky	22	Přírodní prostředky proti alergii	39
Vyhýbejte se kontaktu s alergeny	22	Kapky do nosu	39
		Nosní sprcha	39
		Hojivý balzám	40
		Osvěžující bonbony	41



Aromaterapií proti senné rýmě 42
Fototerapie při léčbě alergické
rýmy – BioNase 43

Astma 44

Je-li vzduchu nedostatek 44
Proč se stávají plíce
„nepropustnými“ 45

Léky na astma 47

Protizánětlivé léky 47
Léky rozšiřující průdušky 47

Přírodní prostředky proti astmatu 49

Retní brzda a brániční dýchání 49
Foukání mýdlových bublin 50
Držení těla usnadňující
dýchání 51
Správné dýchání 51
Dechová gymnastika 53
Změřte si víckrát denně
funkci plic! 55
Alternativní prostředky
rozpouštějící hlen 57
Účinné tipy z přírodního
léčitelství 58

Každodenní ochrana proti pylům 62

Zbavte se roztočů šetrně,
ale účinně 63
Vysavač – úžasný vynález 65

Kožní alergie 67

Kůže 67
Jak může kůže způsobit
nemoc 68

Atopický ekzém 69

Jak se stane kožní vyrážka
atopickým ekzémem? 69
Narušený imunitní systém 70

Alternativa místo kortizonu? 72

Léčivé krémy 72
Proč pokožka svědí? 72
Oblečení chránící pokožku 73
Typy na zastavení svědění 74

Láskyplná péče o kůži 78

Olajové lázně dělají kůži
dobře 78

Krémy připravené doma 79

Barvy pro duši 80

Léčba kůže zevnitř 82

Gamalinolenová kyselina -
pomáhající mastná kyselina 82
Bakterie kyseliny mléčné
pro zdravou střevní flóru 83
Tajný tip – tekutý chléb 85
Kombucha 86
Probiotické bakterie kyseliny
mléčné 87
Vlastnoručně připravený
probiotický jogurt 88

Potravinové alergie 91

Od bolesti břicha až po život
ohrožující šok 91
Orální syndrom alergie
a zkřížené alergie 92
Časté potravinové alergenů 93



Vyhýbejte se spouštěčům alergií!	94	Smyslové zkušenosti i přes alergii	123
Léčebná řešení	96	Dovolená od alergie	124
Mějte radost ze života	97	Alergie jako ohrožení života	126
I rodiče mají potřeby	97	Pohotovostní balíček pro případ nouze	126
Buďte nemocní aktivně	98	Víc než jen bodnutí hmyzem...	127
Staňte se odborníkem na svou nemoc	99	Užitečné odkazy	129
Používejte pocity za účelem léčby	100	Rejstřík	130
Jemný účinek hudby	100		
Oázy klidu pro rodinu	103		
Uvolňování od prvopočátku – indická masáž děťátka	104		
Svépomoc po čínsku – cvičení qi gong	107		
Akupresura	109		
Sportem proti alergii	110		
Kneippovy kúry: Nastartování pro imunitní systém	113		
Kneippova kúra	113		
Potraviny s alergickým potenciálem	115		
Alergici potřebují výživu, která chrání	115		
Zdravá výživa má být čerstvá	116		
Alergie na nikl při jídle	117		
Hrát si všemi smysly	119		
Kutilství s vlastnoručně vyrobeným lepidlem	119		
Gumoví medvídci – silné a veselé lepidlo	120		
Modelovací hmota z kuchyně	122		