

Obsah

1. Co je to alergie? 6

Alergie a dědičnost – proč se vyskytují v rodinách 8 • Jak alergie začíná? 10 • Zkřížené reakce u alergií 14 • Boj proti plísním – nové objevy na poli alergií a přecitlivělosti 16 • Proč jsou alergie na vzestupu? 20 • Alergie a věk – může člověk z alergie „vyrůst“? 22

2. Onemocnění 24

Senná rýma 26 • Chronická rýma – trvající po celý rok 28 • Sinusitida 30 • Astma 36 • Atopický ekzém 42 • Kopřivka a alergický otok 50 • Kontaktní dermatitida 54 • Anafylaxe – alergický šok 58 • Alergie na hmyzí bodnutí 60 • Potravinové alergie 62 • Přecitlivělost na potraviny – při astmatu, ekzému a jiných alergických nemocích 68 • Celiakie 70 • Další imunitní reakce na potraviny 72 • Nesnášenlivost potravin 74 • Kolika 78 • Psychicky podmíněné reakce na potravu 80 • Kandidóza 82 • Nesnášenlivost chemikálií 84

3. Odborná a svépomocná léčba 86

Jak si správně vybrat lékařskou péči 88 • Stanovení diagnózy 90 • Péče o sebe 94 • Jak si poradit v nouzových situacích 98 • Jak pomoci dětem zvládnout nemoc 102 • Alergie a těhotenství 106

4. Jak se uchránit před alergeny 108

Alergeny v potravě 110 • Včely, vosy – a jiný bodavý hmyz 112 • Domácí roztoči – a různý hmyz 114 • Plísně – a jiné houby 120 • Kočky, psi – a jiná domácí zvířata 124 • Pyly 126 • Jak se vyhnout znečištěnému ovzduší 128 • Alergeny a dráždivé látky v zaměstnání 132

5. Léky a desenzibilizace 136

Antihistaminika 138 • Kortikosteroidy 140 • Další léky proti alergiím 148 • Léky na astma 152 • Desenzibilizace 164

6. Diety při alergii a nesnášenlivosti 170

Co najdeme na etiketách 172 • Bezlepková a bezpšeničná dieta 176 • Jak se vyhnout mléku a laktóze 182 • Bezvaječná dieta 186 • Diety bez kvasinek 190 • Eliminační dieta 194 • Potravinová nesnášenlivost – u kojenců s kolikami 202 • Obnovení střevní mikroflóry 204 • Dieta chránící před astmatem 206

7. Doplnkové léčby 208

Alternativní metody snížení citlivosti 210 • Akupunktura 214 • Homeopatie 216 • Bylinná léčba – západní a východní 218 • Metody podporující relaxaci 222 • Dechová cvičení 226 • Role psychiky – při alergiích a nesnášenlivosti 232

8. Ochrana dětí před alergiemi 238

Těhotenství, kojení a odstavování 240 • Další opatření – chránící před alergiemi 244 • Ochrana dětí – trpících alergiemi 248

Rejstřík 250

Poděkování 256

Fotografie 256