

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	
Náchylnost k alergiím je dědičná	10	– detektivní práce	28
Nebezpečné jsou tisíce běžných látek	10	Rozhovor mezi lékařem a pacientem – hledání „viníka“	30
Zkřížené reakce – alergie v „dvojitém balení“	11	Domácí alergologický test	31
Imunitní systém mimo kontrolu	12	Když tělo reaguje	32
Děti potřebují špínu (teorie špíny)	13	Senná rýma	33
Typy alergií	14	Když se stane z léta utrpení	33
Když se imunitní systém tváří jako „kdyby“ (pseudoalergie)	15	Proč kape z nosu a svědí oči	33
Vliv životního prostředí	17	Výskyt pylu v Evropě - dřívě, déle, intenzivněji	35
Vliv psychiky na imunitní systém	20	Léky na sennou rýmu a alergický zánět spojivek	38
Jak se děti nevědomě snaží získat pozornost	20	Antihistaminika	38
Jak si psychika „osvojí“ symptomy nemoci	21	Prostředky zabráňující zánětu	38
Pár tipů pro alergiky	22	Prostředky na opadnutí otoku	38
Vyhýbejte se kontaktu s alergeny	22	Přírodní prostředky proti alergii	39
		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
Tipy na zastavení svědění	74

Láskyplná péče o kůži 78

Olejoyvé 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 alergený	93



Vyhýbejte se spouštěčům alergií!	94	Smyslové zkušenosti i přes alergie	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		