

OBSAH

Předmluva	7
Imunita a alergie	9
Malý imunologický slovníček	9
Trochu genetiky	17
Vlivy životního prostředí	18
Alergeny	19
Jak se alergie vyšetřují	26
Obrazy alergických chorob	28
Pylová alergie, senná rýma	29
Celoroční alergická, vazomotorická rýma	34
Průduškové astma - asthma bronchiale	38
Atopický ekzém, kojenecký ekzém, ouročky ...	48
Prudká a chronická kopřivka, alergické otoky ..	53
Potravinové alergie	55
Alergie léková	57
Alergie na hmyz	58
Kontaktní, infekční, profesionální alergie	59
Revmatické choroby	60
Imunitní nedostatečnost	61
Cesty předcházení nemocem imunity	65
Možnosti lékařské terapie	67

Zdravé prostředí a styl života	72
Zdravé domácí prostředí	72
Domácí pomocníci	75
Správné lůžko a ložnice	77
Správné ošacení	78
Neviditelné záření a alergie	78
Správný životní partner	79
Zdravé povolání a pracoviště	80
Alergické dítě ve škole	81
Úloha zdravé výživy	83
Dietní kúry u alergií a chorob imunity	89
Plánování diet na pětiletku	92
Sportem ku zdraví	94
Jóga	96
Finská sauna	97
Slovo na konec	99