

ČÁST PRVNÍ

Problém

Kapitola první	Epidemie v ovzduší	12
Kapitola druhá	Proč váš imunitní systém znejistí?	21
Kapitola třetí	Vše o alergiích	33
Kapitola čtvrtá	Vše o astmatu	49
Kapitola pátá	Potravinové alergie	67

ČÁST DRUHÁ

Řešení

Kapitola šestá	Správná diagnóza	80
Kapitola sedmá	Úspěšná léčba	95
Kapitola osmá	Vhodné prostředí	123
Kapitola devátá	Zdravá strava	137
Kapitola desátá	Alergie a alternativní medicína	150
Kapitola jedenáctá	První pomoc	168

ČÁST TŘETÍ

Plán pro snadné dýchání

	Začínáme lépe dýchat	178
První krok	Posuďte svou situaci	180
Druhý krok	Vyzbrojte se proti záchvatům	187
Třetí krok	Upravte svůj životní prostor	195
Čtvrtý krok	Zmírněte alergii i astma jídlem	204
Pátý krok	Zvyšujte svou odolnost	213
Šestý krok	Žijte tak, abyste alergie a astma přemohli	222
Sedmý krok	Přemozte alergii či astma dechem	230

ČÁST ČTVRTÁ

Zvláštní situace

Kapitola dvanáctá	Alergie a astma u dětí	236
Kapitola třináctá	Astma přivozené cvičením	250
Kapitola čtrnáctá	Kožní alergie a alergie na hmyzí jed	254
Kapitola patnáctá	Nemocné budovy – otázky a odpovědi	266
Slovníček		272
Informační zdroje		275
Rejstřík		276