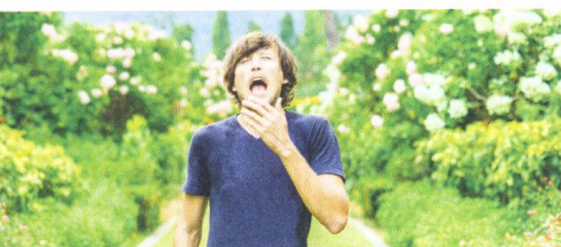


Úvod 5



1. PROČ VÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM ZNEJISTÍ? 8

Zjistěte, jak pracuje dýchací soustava a co může vést k alergiím a k rozvoji astmatu.



2. VŠE O ALERGIÍCH A ASTMATU 22

Podrobné informace a náměty týkající se alergií a astmatu.



3. SPRÁVNÁ DIAGNÓZA 50

Proč je tak důležitá přesná diagnóza a jak s ní můžete pomoci lékaři vy sami.



4. ÚSPĚŠNÁ LÉČBA 58

Vše podstatné o lécích na recept: co a kdy působí nejlépe, jaké jsou případné kontraindikace a vedlejší účinky.

5. VHODNÉ PROSTŘEDÍ

Jak dosáhnout toho, aby vás obklopovalo prostředí bezpečnější z hlediska vašich obtíží s alergií či astmatem.

72



6. ZDRAVÁ STRAVA

Které potraviny dokážou v boji s alergiemi a astmatem pomáhat a kterým byste se naopak měli vyhnout.

80



7. ALERGIE A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA

Bylinky a další možnosti alternativní léčby, jež se osvědčují při tlumení alergií a astmatu.

88



8. PRVNÍ POMOC

Možné situace, jež ohrožují váš stav, a způsoby řešení problému.

102



9. PLÁN PRO SNADNÉ DÝCHÁNÍ

Podrobný postup krok za krokem, který vám může pomoci zvládat obtíže ze všech možných hledisek.

108



Rejstřík

138