

Obsah:

1. Úvod	13
2. Co je to vlastně alergie na kočky?	17
- Příčiny a spouštěče alergie na kočky	17
- Alergické symptomy: Jak je poznáš?	18
- Alergie na kočky nebo nachlazení: Jak rozpoznáš rozdíl?	22
- Proč se alergie na kočky může objevit i „z čista jasna“?	25
3. Jak se alergie na kočky testuje?	27
- Kde a jak si alergii na kočky můžeš nechat otestovat?	27
- Domácí test: Co je dobré vědět	28
4. Diagnóza alergie na kočky: Co teď?	30
- První kroky po potvrzení diagnózy	30
- Okamžitá opatření pro zmírnění symptomů	35
- Které postupy skutečně pomáhají při alergiích na kočky?	40
5. Vhodná výživa pro alergiky	44
- Makroživiny pro zdravý imunitní systém	44
- Důležité mikroživiny	44
- Antioxidanty a protizánětlivé potraviny	46
- Dieta s nízkým obsahem histaminu	46
- BONUSOVÝ TIP: Přírodní pomocníci	48
6. Jak redukovat alergeny v bytě	53

- Tipy pro domácnost	53
- BONUSOVÝ TIP: Přírodní prostředky pro zmírnění alergie	59
- Vytvoření málo alergenních zón v domácnosti	60
- Péče o kočku pro minimalizaci alergenů	64
- BONUSOVÝ TIP: Manipulace s neklidnou kočkou	69
7. Plemena koček vhodnějších pro alergiky	70
- Přehled plemen koček s potenciálně nižší expozicí alergenů	70
- Mohu si jako alergik na kočku zvyknout?	83
- Co zvážit při výběru vhodné kočky	87
8. Alergie na kočky a rodina	91
- Rodinné konflikty kvůli alergii na kočku: Jak je řešit	91
- Harmonie v domácnosti i přes alergii na kočku	95
9. Medikamenty a možnosti léčby	101
- Které medikamenty na alergii existují?	101
- Jaké terapeutické možnosti mohou být k dispozici?	103
- Tablety, globule, desenzibilizace: Přehled	105
- Desenzibilizace: Jaká je šance na úspěch?	110
- Možnosti léčby, bez nutnosti vzdát se své kočky	110
10. Lepší život s alergií na kočky: Dlouhodobé vyhlídky	117
- Zdravotní důsledky neléčené alergie na kočky	117
- Cenná výměna zkušeností s ostatními lidmi a vzájemná podpora	121
- BONUSOVÝ TIP: Vyhledávání skupin a networking	124

11. Shrnutí	126
- Přehled nejdůležitějších bodů	126
- Další kroky	131
12. BONUS	136
13. Kontakty, Prameny	139
- Seznam chovatelů	139
- Zdroje informací	143
14. O autorce	147
15. Poděkování	148

Cornish Rex, Mika Mistique von Bestensee, chovatelka: Cattery von Bestensee, Vlasta M. Závada
(Kontaktní údaje na chovatele najdeš na straně 139 v seznamu chovatelů.)