

Obsah

Slovo úvodem aneb s kůží na trh	7
1. Osm vět, které atopikovi určitě neříkejte	9
2. Ten ekzém	13
3. Spouštěče atopického ekzému aneb proč se ho nejde zbavit	18
4. Deset mýtů o atopickém ekzému, o kterých chcete znát pravdu	25
5. Jak se léčí ekzém?	29
6. Hospitalizace na kožním	45
7. Vše, co potřebujete vědět o topických kortikoidech	52
8. Kortikoidní absták aneb topical steroid withdrawal alias TSW	65
9. 25 tipů, jak zvládat TSW	77
10. Jak to bylo s užíváním cyklosporinu?	90
11. Jak mi cestování, moře a slunce zahojilo ekzém i duši	96
12. Jak vypadá můj den s atopickým ekzémem?	99
13. Jaké jsou moje zkušenosti s tradiční čínskou medicínou a jinými alternativami	104
14. Duševní zdraví, přijetí sebe sama a psychosomatika	108
15. Atopický ekzém a intimní život: Jak komunikovat s partnerem?	115
16. Jak pomoci blízkému, který má ekzém – jak komunikovat	119
17. Jak udržet ekzém v klidové fázi i v zimě?	124
18. Pylová sezona: Jak řešit ekzém na jaře a alergie na pyl?	132
19. Jak se starat o pokožku během léta a na dovolené u moře	136

20. Jak se starat o pokožku během podzimního období	143
21. Vnější péče o pokožku	147
22. Ekzém v obličeji a péče o pleť	154
23. Ekzém a spánek	159
24. Správná strava jako nedílná součást života s atopickým ekzémem	163
25. Atopický ekzém: Jaké změny udělat v domácnosti aneb co je to nontoxic?	176
26. Jak požádat o lázeňský pobyt?	181
Závěrem	185
Poděkování	187
Seznam použité literatury	189