

Wstęp	7
Vademecum alergika	8
Czym jest alergia?	8
Jakie są przyczyny występowania chorób alergicznych''	10
Jakie są objawy chorób alergicznych?	14
Co powinniśmy wiedzieć o alergenach?	16
Co to jest wstrząs anafilaktyczny?	49
Jakie są rodzaje alergii?	
Jak rozpoznać choroby alergiczne?	70
Jak postępować w przypadku chorób alergicznych?	74
Astma o podłożu alergicznym u dorosłych	86
Czym jest astma oskrzelowa?	87
Dlaczego powstaje skurcz oskrzeli?	88
Jakie są objawy astmy?	89
Na jakie niepokojące objawy powinno się zwracać uwagę?	90
Jakie są rodzaje astmy oskrzelowej?	91
Jaki przebieg ma astma?	92
Czy astma jest dziedziczna?	93
Jakie są przyczyny występowania astmy?	94
Jakie czynniki wywołują ataki astmy?	95
W jaki sposób rozpoznaje się astmę?	96
W jaki sposób można leczyć astmę?	98
Jak przyjmuje się leki przeciw astmie?	100
Jak należy zachować się w razie ataku astmy?	101
Czy z astmy można się wyleczyć?	102
Jaką rolę w leczeniu astmy oskrzelowej odgrywa medycyna naturalna?	103
Jak powinna wyglądać dieta w astmie?	105
Czy astmatyk powinien zrezygnować z uprawiania sportu?	106
Jak powinien być zorganizowany urlop astmatyka?	107
O czym astmatyk musi pamiętać?	108
Alergie u dzieci	109
Jak zapobiegać alergii przed urodzeniem się dziecka?	110
Czy można zapobiec, zmniejszyć nasilenie lub opóźnić wystąpienie pierwszych objawów alergii?	114
Czy pora urodzin ma wpływ na skłonność do alergii?	116
Czym jest alergia u dzieci?	117
Co to jest skaza atopowa?	118
W jaki sposób rozpoznaje się alergię u dzieci?	119
Jak sprawdzić, czy małe dziecko ma alergię?	121
Jakie są rodzaje alergii u dzieci?	123
Czym jest alergia pokarmowa u dzieci?	124
Jakie są główne objawy atopowego zapalenia skóry (AZS) u dzieci?	131
Kiedy mówimy o wyprysku kontaktowym u dzieci?	137
Jakie czynniki wywołują pokrzywkę u dzieci?	140
Kiedy nawracający katar ma podłoże alergiczne?	141
Czym jest gorączka sienna?	142
W jaki sposób zapobiega się chorobom alergicznym u dzieci?	143
W jaki sposób leczy się choroby alergiczne u dzieci?	145
Czy z alergii się wyrasta?	147

Jak nauczyć dziecko żyć z chorobą alergiczną?	148
O czym powinni pamiętać rodzice dziecka alergicznego w wieku szkolnym?	149
Astma o podłożu alergicznym u dzieci	150
Jakie czynniki wywołują astmę dziecięcą?	151
Jakie są objawy astmy u dziecka?	153
Jak rozpoznaje się astmę oskrzelową u dziecka?	154
Jak przebiega atak astmy u dziecka?	155
Co zrobić, gdy dziecko ma atak astmy ?	156
Jaki wybrać inhalator?	159
Czy z astmy się wyrasta?	160
Jak sprawić, by dziecko chore na astmę było szczęśliwe?	161
Adresy niektórych poradni alergologicznych	162
Słowniczek ważniejszych terminów	163
Bibliografia	165