

Spis treści

Od autorów **9**

Wstęp **11**

1. Fascynujący świat alergii i immunologii **15**
2. Testy alergiczne **25**
3. Katar alergiczny i alergiczne zapalenie spojówek **32**
4. Astma **46**
5. Ałopowe zapalenie skóry **72**
6. Alergie i nietolerancje pokarmowe: objawy i testy **83**
7. Alergia i nadwrażliwość na mleko **98**
8. Alergia i nadwrażliwość na pszenicę i gluten **113**
9. Inne alergie pokarmowe: orzeszki ziemne, orzechy, ryby, skorupiaki, jaja, soja, kukurydza i dodatki chemiczne **139**
10. Inne zespoły alergii i nietolerancji pokarmowych **153**
11. Anafilaksja. Od łagodnej pokrzywki po śmiertelnie niebezpieczne reakcje alergiczne **164**

- 12. Uczulenie na jad owadów **173**
- 13. Eliminacja alergenów wziewnych: kurz, pleśń, pyłki, zwierzęta i odczulanie **178**
- 14. Nasza recepta na optymalne zdrowie układu odpornościowego. Leczenie i zapobieganie chorobom alergicznym **191**

Podziękowania **223**

O autorach **225**

Indeks **226**

Dodatek: dzienniczek pokarmowy **237**