

# Tartalom

Bevezetés	9
<b>HÁBORÚ AZ EMBERI TESTBEN</b>	<b>17</b>
Az immunrendszer	19
A védelem eszközei	19
<i>Fehérvérsejtek</i>	19
<i>Ellenanyagok</i>	24
Egy zseniális rendszer	27
Egy limfocita emlékiratai	28
Az első védelmi vonal – immunitás a bélben	32
<i>Egy különleges képesség: az orális tolerancia</i>	38
Az allergia és az intolerancia fogalma	42
Történelmi adatok	45
Drámai helyzet	47
A betegség kiváltói: az allergének	51
Gének játéka?	53
Az allergia tünetei gyermek- és felnőttkorban	56
<b>LÉGZŐSZERVI ALLERGIÁK</b>	<b>63</b>
Allergiás nátha	65
Könnybe lábadt ország	65
<i>Parlagfű</i>	68
<i>Egész éven át tartó allergiák</i>	70
<i>Mikroszkopikus lakótársak: atkák, gombák</i>	71

Kezeléscentrikus orvoslás, avagy a megelőzés esélyei	75
<i>Tüneti kezelés</i>	78
<i>Barátkozás az ellenséggel</i>	81
Gyógyszerek támadása	83
Gyermekeink réme: az asztma	88
<i>Az asztma lelki okai</i>	92
A levegőben előforduló szennyeződések	94
Foglalkozási allergének	98

## **ÚJABB ÁLDOZAT: A BŐRSZÖVET** **101**

Gyermeektől a felnőttig	103
Kiütéses vereség	106
Allergia – érintésre	107
<i>Nikkel</i>	108
<i>Latexérzékenység</i>	111
<i>A fény árnyékos oldala</i>	112
Veszélyes fullánkok	114
Égető kérdések	116

## **TÁPLÁLKOZÁS ÉS ALLERGIA** **123**

Valódi vagy utánzat?	
Az ételintoleranciákról	125
A mikroszkopikus hadviselés vezérei	127
A vádlottak padján	135
<i>Tehéntej</i>	136
<i>A csecsemőkori reflux és a tejallergia</i>	139
<i>Tojás</i>	141

Szója	142
Földimogyoró	143
Hal	145
Életveszély árnyékában	146
Keresztallergiák	150
A táplálékallergia és a légzőszervi allergiák kapcsolata	158
Ételallergia és bőrtünetek	165
Táplálékintoleranciák	169
<i>A legnagyobb bajkeverő: a hisztamin</i>	173
<i>Célkeresztben az ízületek</i>	180
<i>A migrén és az allergia</i>	182
<i>Hiperaktivitás</i>	185
<i>Irritábilisbél-szindróma</i>	188
Gluténérzékenység (cöliákia)	191
Laktózérzékenység	204
Fruktózintolerancia	217
Galaktózintolerancia	220
Zöldség-, gyümölcs- és fűszerallergiák	222
Élelmiszer-adalékanyagok	226
A szoptató anyja és a csecsemő táplálkozásának alapjai	235
<i>Eliminációs étrend</i>	235
<i>Gyógyító anyatej</i>	243
<i>A tápszerek jelentősége</i>	247
Az élelmiszerek és az allergia kapcsolatrendszerének speciális vonatkozásai	251
<i>Génmódosított élelmiszerek</i>	251
<i>Gyorsfagyasztott élelmiszerek</i>	253

Idegen anyagok az élelmiszerekben	255
<i>Állati eredetű termékek egyéb kockázatai</i>	255
<i>A környezetből az ételbe jutó szennyeződések</i>	258
<b>ÉLETMÓD ÉS ALLERGIA</b>	<b>267</b>
Szokásaink hatalma	269
„Pánikba esett” immunrendszer	270
A helyes táplálkozás mint a megelőzés és a terápia eszköze	272
<i>A bélflóra</i>	272
<i>Az étrend tápanyag-összetételének hatásai</i>	279
<i>Táplálkozási szokások</i>	285
<i>A változatosság szerepe</i>	289
<i>Állati eredetű élelmiszerek</i>	292
<i>A növényi alapú étrend előnyei</i>	305
<i>A bélrendszeri puffadás okai</i>	307
<i>Lisztérzékenység és táplálkozás</i>	312
<i>A légúti allergiák és az étrend</i>	315
A stressz és az allergiák	320
<i>A lelki egyensúlyhoz vezető út</i>	323
A tisztaságmánia ára	327
Kiegészítő terápiák	333
Kiutam az allergiából. Konkrét tapasztalatok az étrend és az allergiák összefüggésében ( <i>Esettanulmányok</i> )	341
Irodalomjegyzék	359