

Turings

<i>Kai tave užklumpa alergija</i>	13
Pradžių pradžia	14
Alergija – kas tai?	16
Kaip atsiranda alergijos požymių?	18
Alergijos sukėlėjai	19
Kodėl kyla alergijos?	19
Alergiją lemiantys veiksniai	21
Kokios alergijos gali būti?	24
Astma	27
Astmos simptomai	28
Alergija namų dulkėms	33
Alergija pelėsiams	34
Vabzdžių sukelta alergija	36
Alergija žiedadulkėms	37
Kryžminės reakcijos	41
Alergija maisto produktams	43
Maisto netoleravimas (neimuninės kilmės)	45
Histamino netoleravimas	45
Alergijos maistui pasireiškimas	46
Alergijos maistui požymiai odoje	47
Alergijos maistui požymiai virškinimo sistemoje	48
Gydymo metodai	50
Klasikinis alergijos gydymas	51
Specifinė alergenų imunoterapija (ASIT)	51
Vaikų alergija	53
Anafilaksinis šokas	54

Iš Beno alergijos dienoraščio	56
Atopinis dermatitas	64
Priežastys ir rizikos veiksniai	65
Gydymas ir priežiūra	66
Alergijos įtaka santykiams šeimoje ir socialinėje aplinkoje	68
Auksinis stafilokokas	71
Hipoalerginė dieta	74
Skiepai ir alergija	75
Medicininės paskirties drabužiai	77
Kaip surasti saugius produktus	79
Mišinukų kompensavimas, pasirinkimas, sudėtys	82
Lopo tyrimas	84
Kaip atliekamas lopo tyrimas?	84
Dūrio ir kraujo tyrimai greitojo tipo alergijai nustatyti	90
Kraujo tyrimas	92
Vasara	93
Kosmetikos priemonės alergiško žmogaus gyvenime	95
Netradiciniai gydymo būdai	102
Cukraus įtaka alergijai	109
Ligoninė, sanatorija, nauji tyrimai...	110
Darželis	115
<i>Kaip maitintis, kai esi alergiškas beveik viskam</i>	119
Visus išbandymus priėmiau su džiaugsmu	120
Svarbiausia – neišsigąsti. Tikrai bus ką valgyti!	123
Gaminkite saugiai!	125
Priemonės, padedančios lengviau gaminti	129
Gaminame be alergenų	131
Gaminame be miltų	132
Gaminame be kiaušinių	139
Gaminame be pieno produktų	141
Gaminame be cukraus, sukietintųjų riebalų ir mielių	144
Iš alergijos nereikia daryti tragedijos	145

Prieskonių mišiniai, daržovių pagardai	148
Prieskonių mišinių variantai	150
Kuo saldinti?	152
Trapučių užtepai	154
Kruopų, avinžirnių, sėklų patiekalai	155
Ryžiai	155
Bolivinės balandos	168
Grikliai	176
Avinžirniai	183
Saulėgrąžos	205
Mėsos patiekalai	210
Skanumynai, gardumynai...	215
Vaisių, uogų ir kiti desertai	215
Ledai	220
 Alergijos pasas	 223
 <i>Mano alergijos dienoraštis</i>	 225