



Molts infants i adults pateixen alguna mena d'al·lèrgia en algun moment de la seva vida. Entre els causants més comuns d'aquestes al·lèrgies estan el pol·len de les plantes, certs aliments , alguns productes químics, picadures d'insectes o altres substàncies que desencadenen una resposta del sistema immunitari.

En aquesta guia de lectura trobareu llibres , manuals pràctics i un munt de receptes de cuina per conviure millor amb les al·lèrgies.

Fem salut!

# Les Al·lèrgies

---



Cardona, Victòria. *Alergia*. Amat, 2009. [616 Car]



Ferrer Puga, Marta. *¿Por qué aumentan las alergias?* Everest, 2005. [616 Fer]



Garcia Fructuoso, Ferran J. *Obrint camí: principis bàsics de fibromiàlgia, fatiga crònica i intolerància química múltiple*. Tarannà, 2006. [616.7 Gar]



Guedj, Marcel. *Una casa sin alergias ni contaminantes: soluciones prácticas para cada habitación*. Océano, 2011. [643 Gue]



Rowlands, Barbara. *Remedios naturales para asma y alergias*. Pearson/Alhambra, 2008. [616.2 Row]



Schmelz, Andrea. *Alergias de los niños*. Hispano Europea, 2003. [Families, 616 Sch]



*Sensibilidad química y ambiental múltiple: sobrevivir en un entorno tóxico*. Viena, 2011. [616 Sen]

## Les Al·lèrgies i les intoleràncies alimentàries

---



Askanazy, Beatrice. *Con gusto y sin gluten*. Grup Editorial 62, 2008. [641 Ask]



Canturri, Núria. *¡Mamá, me pica! : manual de supervivencia para padres novatos en alergias e intolerancias a los alimentos*. Cuadrilátero de Libros, 2014. [Families 613.2 Can]



Deza, Montse. *Tothom a la cuina: 100 receptes per a intolerants al gluten, a l'ou i a la lactosa*. La Galera, 2017. [641 Dez]



Farré, Carme. *La Malaltia celíaca pas a pas*. Hospital Sant Joan de Déu: Edebé, 2008. [613.2 Far]



Fernández, Juanjo. *Postres sin lactosa: las mejores recetas de Orielo's Kitchen, el canal nº1 de recetas sin lactosa*. Libros cúpula, 2017. [641 Fer]



Marquardt, Trudel. *Recetas sabrosas sin gluten*. Hispano Europea, 2007. [ 641 Mar]



Maus, Simone. *Recetas sabrosas sin lactosa*. Hispano Europea, 2006. [ 641 Mau]



Sans, Oriol. *La vida láctea: la guía práctica sobre la intolerancia a la lactosa*. Amat, 2015. [613.2 San]



Segura, Nerea. *Mi hijo es celíaco*. Actualia, 2013. [ Families 613.2 Seg]



Sierra, José Ignacio. *Las alergias alimentarias en la infancia*. Edebé, 2008. [Families 613.2 Sie ]



Tranfaglia, Teresa. *Celiaquía, intolerancias y alergias alimentarias : de los entrantes a los postres, 800 recetas para una dieta equilibrada y una alimentación sana y natural*. Obelisco, 2016. [613.2 Tra]



Vicent, Sílvia. *Cuinar per a celíacs: tornar a gaudir del plaer de menjar*. Pagès, 2002. [641 Vic]

## Recomanem:



Guillén Blscarri, M<sup>a</sup> Mercè. *Recetas y consejos para pequeños gourmets*. Associació Catalana d'Al·lèrgia de Diplomats en Infermeria, 2000. [ I641 Gui]



González Caballero, Marta. *Alergias e intolerancias alimentarias*. Formación Alcalá, 2009. [ 613.2 Gon]



Parisi, Claudio A.S. *Manual para entender la alergia: consejos para mejorar la calidad de vida*. NED, 2017. [616 Par]

## Les Al·lèrgies respiratòries

---



Alonso Lebrero, Elena. *Convivir con el asma*.  
Médica Panamericana, 2006.  
[ Famílies 616.2 Alo ]



*Busca a Guille*. SEICAP : Asociación Española  
de Pediatría : Novartis Pharmaceuticals, 2016.  
[ I\* Bus ]

## Les Al·lèrgies de la pell

---



Adler, Yael. *Cuestión de piel : todo lo que no  
sabíamos sobre nuestro órgano más extenso*.  
Urano, 2017. [616.5 Adl]



Gil Sánchez, Maria Pilar. *Cuidados de la piel:  
conductas y hábitos para mantenerla joven y  
sana*. Everest, 2006. [616.5 Gil]



Grimalt, Francesc. *Salvem la pell*. La Campana,  
2006. [ 616.5 Gri ]

### **Biblioteca de Ponent**

Pl. D'Ovidi Montllor, 5

Tel. 93 717 39 74

[bibliodeponent@ajsabadell.cat](mailto:bibliodeponent@ajsabadell.cat)