

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne 8

Choroby autoimmunizacyjne – problem naszych czasów 9

Co to są choroby autoimmunologiczne?
Dlaczego diagnozujemy ich coraz więcej?
Dlaczego na nie chorujemy?
Jak je leczyć?

MIROSŁAWA GAŁĘCKA

Mikrobiota a choroby autoimmunologiczne 31

Czy jelita to tylko element układu pokarmowego?
Mikrobiom – „organ” o którym nie mamy pojęcia.
Autoimmunologia i jelita – jaki to ma związek?
Jak możemy wpływać na zdrowie jelit?

ANNA BARTNICKA

Dieta w chorobach autoimmunologicznych 77

Znaczenie diety w chorobach autoimmunologicznych.
Indywidualizacja kluczem do sukcesu – jaka diagnostyka
jest pomocna w układaniu diety?
Protokół autoimmunologiczny – jak dostosować go do swoich potrzeb?

KATARZYNA DREWS-RACZEWSKA

ZUZANNA ŁUKASZEWICZ

Eliminacja równa się rewolucja? 111

Jak podejść do diety eliminacyjnej?
Jakie są kroki do wprowadzenia diety eliminacyjnej?

JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK

Pożegnanie z glutenem: czy można rozstać się bez łez? 125

Jakie produkty są zakazane na diecie bezglutenowej?
Czy gotowe produkty bezglutenowe są zdrowe?

JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK

Dieta bez nabiału – w poszukiwaniu zaginionego wapnia 135

Gdzie ukrywa się nabiał?

Czy dieta bez nabiału faktycznie prowadzi do niedoborów wapnia?

JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK

Zamienniki glutenu i nabiału 141

Jakie produkty możesz wykorzystać w codziennej diecie?

Co wprowadzić do diety, żeby była zbilansowana i urozmaicona?

JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK

Rotuj! Czyli o tym, jak to zrobić, żeby nie wdarła się nuda 147

Czy dozwolone składniki można spożywać codziennie?

Po co stosować rotację produktów?

JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK

Z listą na zakupy 153

Jak zaplanować dietę? Gdzie robić zakupy?

Czy taka dieta jest droga? Produkty, które zawsze warto mieć w domu

JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK

Suplementacja w chorobach autoimmunologicznych 169

Jak wybrać dobry suplement?

Naturalne suplementy o działaniu immunostymulującym.

Kilka słów o prebiotykach.

JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK

Dieta zaczyna się w głowie – aspekty psychologiczne 177

Dlaczego mowa o psychologii w książce o diecie?

Czy wystarczy sama motywacja?

Dlaczego warto wyznaczyć sobie cele?

Wykluczenie społeczne i jak sobie z nim radzić.

Czy wszystko powinno kręcić się wokół jedzenia?

JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK

Dieta od kuchni 187

Kulinarne porady na początek.

Przykładowe przepisy na podstawowe dania.

JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK

Przepisy 200

Podsumowanie 231

Piśmiennictwo 233

Skorowidz 239