

Spis treści

1. Wstęp	9
Moja historia	12
Co to jest gluten i dlaczego prowadzi do choroby?	15
 2. Co to jest celiakia?	 19
Teoria toksyczna	20
Teoria autoimmunologiczna	21
Teoria dziedziczna	21
Postacie kliniczne celiakii	22
<i>Postać klasyczna choroby trzewnej</i>	22
<i>Postać niema</i>	23
<i>Postać ukryta, późno ujawniająca się</i>	25
Celiakia letalna – choroba Dühringa	25
 3. Nietolerancja glutenu a alergia	 29
Reakcja krzyżowa układu immunologicznego powodem niepowodzeń diety bezglutenowej	33
Diagnostyka celiakii	35
 4. Uzależnienie od zbóż i produktów mącznych zawierających gluten	 37
Dlaczego jesteśmy tak wrażliwi na podstawowy składnik naszej diety?	40
Jakie wady ma dieta wysokozbożowa dla zdrowia całej populacji?	42
Zespół nieszczelnych jelit	45
Ocena przepuszczalności bariery jelitowej	51
Leczenie i zapobieganie	52

5. Drugi mózg – przewód pokarmowy 55

Unikalny układ nerwowy przewodu pokarmowego, nasz drugi mózg	61
Trochę historii	62
Fizjologia układu nerwowego jelit	63
Zadziwiające podobieństwo do mózgu	64
95% serotoniny produkowane jest w jelitach	65
Zależności między obydwoma układami są ciągle nie do końca wyjaśnione	67

6. Rak i jego powiązania z nietolerancją zbóż 69

W jaki sposób gluten podnosi ryzyko zachorowalności na choroby nowotworowe?	72
--	----

7. Powiązania chorób autoimmunologicznych z chorobą trzewną (celiaką) i nietolerancją glutenu 79

Wpływ glutenu na produkcję przeciwciał	82
Powiązanie chorób z autoagresji z nadwrażliwością na gluten	83
Autoimmunologiczne choroby tarczycy a gluten	84
Przewlekłe limfocytowe zapalenie tarczycy – choroba Hashimoto	85
Choroba Gravesa-Basedowa	87
Cukrzyca insulinozależna	88
Cukrzyca typu 2. insulinoniezależna	90
Autoimmunologiczne schorzenia wątroby	92
Reumatyzm schorzeniem układu immunologicznego	94
Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)	96
Młodzieńcze przewlekłe zapalenie stawów	97
Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa	98
Toczeń trzewny układowy	99
Gorączka reumatyczna	100

8. Osteoporoza a gluten	101
Co to jest osteoporoza	103
Wpływ glutenu na osteoporozę	106
9. Wpływ glutenu na układ nerwowy i pracę mózgu	111
Trochę historii	113
Szeroki zasięg problemów neurologicznych spowodowanych nadwrażliwością na gluten	113
Zatrucie sporyszem też może się zdarzyć	114
Wpływ glutenu na stany psychiczne, zmiany nastroju i zachowania ...	115
Kłopoty z koncentracją	116
Ataksja	118
Stwardnienie boczne zanikowe	120
<i>Stwardnienie boczne zanikowe (Sclerosis lateralis amyotrophica)</i>	
<i>choroba Lou Gehriga</i>	121
Stwardnienie rozsiane	123
Padaczka	127
Gluten może być przyczyną padaczki	128
Schizofrenia	129
Rola glutenu w schizofrenii	131
Autyzm	133
Wpływ glutenu na autyzm	136
10. Rola glutenu w powstawaniu przewlekłych chorób zapalnych jelit	139
Choroba Leśniowskiego-Crohna	140
Wrzodziejące zapalenie jelita grubego	142
Wpływ glutenu na zespół jelita drażliwego	144
11. Kiedy dieta bezglutenowa nie pomaga	147
Specyficzna Dieta Węglowodanowa	149
Jak działa Specyficzna Dieta Węglowodanowa	154
Dieta	157

<i>Produkty bezwzględnie zabronione w diecie</i>	158
<i>Produkty dozwolone</i>	159
Badania i publikacje na temat Specyficznej Diety Węglowodanowej	160

12. Lista chorób autoimmunologicznych według dr. Jamesa Braly'ego i Ronna Hoggana, które stwierdzono u pacjentów cierpiących na celiakię

Obszerna lista stanów chorobowych powiązanych z nadwrażliwością na gluten i chorobą trzewną	162
---	-----

13. Przepisy Specyficznej Diety Węglowodanowej

Produkty dozwolone i zabronione w diecie	177
Sosy do sałatek	178
Pasty do chleba	182
Dania obiadowe	184
Dania mięsne	189
Potrawy z ryb	200
Chleby i bułki	204
Ciasta i desery	208
	211

14. Przepisy diety wegetariańskiej, bezmlecznej i bezglutenowej

Pasty do chleba	217
Sałatki wegetariańskie	219
Zupy	223
Dania obiadowe	226
Chleby bezglutenowe	233
Ciasta i desery	245
	251

Podziękowania	266
Bibliografia	267
Wykaz zdjęć	275