

SPIS TREŚCI

Lista współtwórców	15
Przedmowa Richa Gannona	17
Wprowadzenie	21
Podziękowania	25
Wstęp	27

CZĘŚĆ 1: Gluten wracza na scenę

ROZDZIAŁ 1: Gluten dociera do jelit – oraz w inne miejsca	35
ROZDZIAŁ 2: Nowe oblicza kliniczne	55
ROZDZIAŁ 3: Spektrum zaburzeń związanych z glutenem	63
ROZDZIAŁ 4: Zrozumienie glutenu, przepuszczalności jelitowej i autoimmunologii	91
ROZDZIAŁ 5: Stawianie właściwej diagnozy	109
ROZDZIAŁ 6: Gluten, a twój mózg	139

CZĘŚĆ 2: Jak żyć bez glutenu

ROZDZIAŁ 7: Komfortowe życie na diecie bezglutenowej	165
ROZDZIAŁ 8: Gotowanie i dania bez glutenu	189
ROZDZIAŁ 9: Kolacja z doktorem Fasano	221

CZĘŚĆ 3: Na zawsze wolni od glutenu

ROZDZIAŁ 10: Cięża a dieta bezglutenowa	237
ROZDZIAŁ 11: Bezglutenowy kamień milowy w dzieciństwie	257
ROZDZIAŁ 12: Kierowanie bezglutenowym życiem rodzinnym ...	279
ROZDZIAŁ 13: Jak przetrwać bez glutenu na studiach.	299
ROZDZIAŁ 14: Gluten w jesieni życia	313

CZĘŚĆ 4: Wykraczamy poza gluten

ROZDZIAŁ 15: Zapobieganie zaburzeniom związanym z glutenem	335
ROZDZIAŁ 16: Nowe metody terapeutyczne	353

EPILOG: Spełnianie marzeń

Polecane lektury	377
Źródła	391
Dodatek: Aplikacje na urządzenia mobilne	397
Przypisy	401
Słowniczek	405
Indeks	415