

Spis treści

Od autorów vii

Wstęp ix

CZĘŚĆ I NAZWANIE PROBLEMU

- 1 | Skąd czerpiesz informacje na temat zdrowia, chorób i leczenia? 3
- 2 | Czy dieta bezglutenowa jest dla ciebie? 11
- 3 | Grymaszenie przy stole – ortoreksja i hipoteza nadmiernej czystości 16
- 4 | Pułapki i zagrożenia diety bezglutenowej 22
- 5 | Suplementy i probiotyki 31
- 6 | Kilka słów o badaniach – co nam mówią przeciwności? 45

CZĘŚĆ II CO SIĘ DZIEJE W JELITACH

- 7 | Normalna praca jelit i trawienie 55
- 8 | Dolegliwości jelitowe 67
- 9 | Mikroflora jelitowa 80
- 10 | Drugi mózg w jelitach 92

CZĘŚĆ III PALCE NA SPUŚCIE

- 11 | Zboża zawierające gluten i bezglutenowe 101
- 12 | Węglowodany i FODMAP 105
- 13 | Leki 110
- 14 | Teoria podwójnego uderzenia 119
- 15 | Stan zapalny 127
- 16 | Przepuszczalność jelit – zespół nieszczelnego jelita 133

CZĘŚĆ IV PRZEGLĄD CHOROÓB WIĄZANYCH Z GLUTENEM

- 17 | Celiakia 141
- 18 | Nadwrażliwość na gluten 160
- 19 | Zespół jelita drażliwego 166
- 20 | Nieswoiste zapalenie jelit 176
- 21 | Eozynofilowe zapalenie przetyku 183
- 22 | Neuropatia 187
- 23 | Cukrzyca 194
- 24 | Alergia na pszenicę i inne alergie pokarmowe 202
- 25 | Fibromialgia i zespół przewlekłego zmęczenia 208

CZĘŚĆ V ZWIĄZEK MIĘDZY MÓZGIEM, JELITAMI A GLUTENEM

- 26 | Zaburzenia ze spektrum autyzmu i ADHD 217
- 27 | Schizofrenia – powrót średniowiecznego szaleństwa 226
- 28 | Mgła mózgowa – sprawa dla neurologa czy meteorologa? 230
- 29 | Stresujące odmawianie sobie jedzenia 234

CZĘŚĆ VI JAK ŻYĆ BEZ GLUTENU

- 30 | Terapie niedietetyczne 245
- 31 | Zdrowe odżywianie 255
- 32 | Mity i błędne przekonania 265
- 33 | Materiał do przemysłów 272
- Aneks A | Diety na przestrzeni wieków 281
- Aneks B | Przydatne strony internetowe, książki i grupy wsparcia 287
- Aneks C | Wskazówki dotyczące arsenu i rtęci 290
- Aneks D | Wskazówki dotyczące diety bezglutenowej 292
- Aneks E | Artykuły naukowe i badania 294
- Słowniczek 303
- Podziękowania 313
- Indeks 315