

Spis treści

Wstęp	7
Na początek o tym, jak działa nasz system immunologiczny i dlaczego czasem traktuje nas jak wroga.	
Rozmowa z immunolożką, dr Magdaleną Strach	17
Historia pacjentki. Opowiada Aleksandra Kaczmarczyk, asystentka stomatologiczna, od 20 lat chorująca na toczeń układowy.....	39
Choroba zatrzymuje i zmusza do refleksji. Może być wzbogacającą lekcją. Rozmowa z aktorką Karoliną Gruszką, chorującą na stwardnienie rozsiane.....	43
Historia pacjentki. Opowiada Dominika Śliwińska, historyczka sztuki, miłośniczka i fotografka architektury, od sześciu lat chorująca na reumatoidalne zapalenie stawów	71

Choroba nie taka jak kiedyś, czyli jak zmieniło się oblicze reumatologii. Rozmowa z reumatolożką, prof. Marią Majdan 75

Historia pacjentki. Opowiada Aleksandra Piszczek, architektka, która od 10 lat ma chorobę Gravesa-Basedowa (autoimmunologiczną nadczynność tarczycy)105

Proste sposoby, by zmienić swoją dietę i samopoczucie. Rozmowa z dietetyczką, Katarzyną Błażejewską-Stuhr109

Historia pacjentki. Opowiada Agnieszka Massalska, mama trójki dziewczynek i pracowniczka biura projektowego. Ma chorobę Stilla143

Diagnoza – moment kluczowy. O trudnościach w diagnostyce, boreliozie podszywającej się pod choroby autoimmunologiczne i relacji pacjent-lekarz. Rozmowa z zakaźniczką, dr hab. Moniką Bociągą-Jasik.....147

Historia pacjentki. Opowiada Justyna Stopa, pracownik handlowy (obecnie zajmuje się wy-

chowym synka), od 17 lat chorująca na łuszczycowe zapalenie stawów175

Jak oswoić chorobę i negocjować z ciałem, które się na nas obraża. Rozmowa z psycholożką, prof. Ewą Mojs.....181

Historia pacjentki. Opowiada Klaudia Kościelniak, diagnosta laboratoryjny, od czterech lat chorująca na spondyloartropatię osiową („kobiecą” wersję zeszytniającego zapalenia stawów kręgosłupa)209

O zbawiennym wpływie ruchu i zdrowych nawykach ruchowych. Rozmowa z fizjoterapeutą, dr. Tomaszem Ridanem.....213

Historia pacjentki. Opowiada psycholożka, pedagogka i psychoterapeutka (imię i nazwisko do wiadomości redakcji), chorująca na miastenie, cukrzycę insulinozależną, niedoczynność tarczycy i inne schorzenia autoimmunologiczne229

Powrót do siebie. O jodze, uważności i akceptacji. Rozmowa z nauczycielką jogi, Kamilą Watychowicz.....235

Historia pacjentki. Opowiada Magdalena Wojtoń, dziennikarka, która sześć lat temu zachorowała na sarkoidozę263

Oddech przynosi wyciszenie. Kilka minut wystarczy, żeby uspokoić swój układ nerwowy. Rozmowa z trenerem oddechu, Michałem Godlewskim267

Historia pacjenta. Opowiada Krzysztof Syrek, dyrektor w banku, od ośmiu lat chorujący na wrzodziejące zapalenie jelita grubego291

Dlaczego system nie działa tak, jak powinien. I jak to zmienić. Rozmowa z ekonomistką i lekarką, dr Magdaleną Władysiuk.....295