

Wstęp	13
Rozdział 1. Wielospecjalistyczne spojrzenie na styl życia w chorobach autoimmunologicznych	23
1.1. Naukowe podstawy chorób autoimmunologicznych <i>dr n. biol. Łukasz Sobkowiak</i>	25
1.2. Wyzwania lekarskie związane z diagnostyką i leczeniem <i>lek. med. Agata Skwarek-Szewczyk</i>	45
1.3. Troska o zdrowie psychiczne	57
<i>mgr Mirosława Kolmaga</i>	
1.4. Istota zdrowia jelit w chorobach zapalnych oraz osobiste doświadczenia z chorobą trzewną	73
<i>mgr Katarzyna Frąckiewicz</i>	
1.5. Protokół autoimmunologiczny	89
<i>Marcelina Paszkowska</i>	
1.6. Dieta wegańska	101
<i>mgr Magdalena Makarowska</i>	
1.7. Dieta ketogeniczna	129
<i>mgr Paulina Borkowska</i>	
1.8. Suplementacja oraz bezpieczeństwo jej stosowania ...	163
<i>Eliza Gosławska</i>	
1.9. Pielęgnacja kosmetyczna skóry objętej stanem zapalnym	189
<i>mgr Klaudia Furczyk</i>	
1.10. Pielęgnacja fitoterapeutyczna skóry objętej stanem zapalnym	207
<i>mgr Katarzyna Kapka</i>	
1.11. Wpływ uprawiania sportu na psychologiczne aspekty radzenia sobie z chorobą przewlekłą	219
<i>mgr Marzanna Herzig</i>	
1.12. Rola fizjoterapii reumatologicznej w przewlekłych chorobach zapalnych	231
<i>mgr Piotr Kostrzebski</i>	
1.13. Rola fizjoterapii neurologicznej w przewlekłych chorobach zapalnych	251
<i>mgr Agata Nowoć</i>	
1.14. Wpływ choroby przewlekłej na sferę seksualną człowieka	263
<i>mgr Paulina Jęczmień</i>	

Rozdział 2. Wspierające historie pacjentów	273
2.1. Hashimoto i zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa – historia autorki	277
2.2. Zespół Sjögrena	285
2.3. Toczeń układowy	291
2.4. Choroba Addisona	297
2.5. Choroba Hashimoto oraz zespół antyfosfolipidowy	305
2.6. Cukrzyca typu 1	313
2.7. Celiakia	317
2.8. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego	321
2.9. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego	331
2.10. Choroba Leśniowskiego-Crohna	335
2.11. Łuszczyca	341
2.12. Łuszczycowe zapalenie stawów	347
2.13. Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa	355
2.14. Spondyloartropatia osiowa	361
2.15. Reumatoidalne zapalenie stawów	365
2.16. Miastenia rzekomoporaźna	369
2.17. Stwardnienie rozsiane	377
Zakończenie	387
Recenzenci	395
Podziękowania	401
Załącznik. Dzienniczek jako narzędzie obserwacji swojego organizmu. Przygotowała mgr Paulina Muras	407