

Wprowadzenie	5
Postępy w wykrywaniu reakcji alergicznych	11
Działanie układu odpornościowego	17
Odporność wrodzona	.18
Współpraca odporności wrodzonej i nabytej	.23
Odporność swoista (nabyta).	.26
Wzmacnianie odporności: odporność nabyta, szczepionki ochronne i odczulające	.35
Budowanie odporności: odporność nabyta u noworodków.	.39
Nieprawidłowe reakcje układu odpornościowego:	
alergie i nadwrażliwości	43
Alergia, czyli nadwrażliwość typu I – IgE-zależna reakcja natychmiastowa (atopia)	.44
Źródła alergenów i reakcje krzyżowe	.46
Nośniki alergenów	.52
Objawy chorobowe wywoływane przez alergię IgE-zależną	.73
Diagnostyka i leczenie chorób alergicznych	.74
Pseudoalergie, czyli nietolerancje pokarmowe	.82
Nadwrażliwości opóźnione – typ II, III i IV.	.88
Autoimmunizacja	97
Wpływ odporności wrodzonej i czynników dietetycznych na autoimmunizację	102
Układ pokarmowy – podstawa dobrej odporności i utrzymania zdrowia	105
Zespół nieszczelnego jelita, mikrobiota jelitowa, przerost bakteryjny jelita cienkiego (SIBO)	106
Bakterie fermentacji mlekowej i preparaty probiotyczne	114
Kandydoza i jej konsekwencje zdrowotne.	119
Gluten: alergia, celiakia i nieceliakalna nadwrażliwość	122
Mleko i przetwory mleczne – problem nie tylko z laktozą.	125
Nadwrażliwości i nietolerancje pokarmowe – jak je rozróżniać.	129
Dietozależne nadwrażliwości i ich wpływ na schorzenia	136
Niefarmakologiczne metody wspierania leczenia alergii i nadwrażliwości	141
Testy na nadwrażliwości pokarmowe i diety eliminacyjne	142
Zależność mózg–jelita–emocje (mikrobiota)	150
Mózg–nerw błędny–elektroceutyki	153
Hiperwentylacja i odporność	154
Diety propagowane jako lecznicze	157
Czy suplementacja diety jest potrzebna?	159
Fakty i mity.	177
Kalendarz pylenia roślin w Polsce	181
Słowniczek	183