

# SPIS TREŚCI

**Wstęp • 11**

**Co warto wiedzieć o chorobach autoimmunologicznych • 13**

Czym jest choroba autoimmunologiczna? • 13

Przyczyny zachorowań • 14

Przypadek 1 – Katarzyna • 15

Mechanizmy powstawania chorób autoimmunologicznych • 15

Dysbioza jelitowa • 15

Teoria stanu zapalnego • 17

Typowe objawy • 18

Choroba Hashimoto • 21

Choroba Hashimoto w pytaniach i odpowiedziach • 21

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) • 23

Reumatoidalne zapalenie stawów w pytaniach i odpowiedziach • 23

Toczeń • 25

Toczeń w pytaniach i odpowiedziach • 25

Choroba Leśniowskiego-Crohna oraz wrzodziejące zapalenie jelita grubego • 27

Nieswoiste choroby zapalne jelit w pytaniach i odpowiedziach • 28

Cukrzyca typu 1 • 29

Cukrzyca typu 1 w pytaniach i odpowiedziach • 29

Celiakia • 31

Celiakia w pytaniach i odpowiedziach • 32

Czym jest odporność? • 34

Limfocyty • 35

Limfocyty pomocnicze (Th) • 35

Limfocyty regulatorowe (Treg) • 37

## **Diagnostyka chorób autoimmunologicznych • 39**

Jakie badania wykonać? • 40

Badania podstawowe • 40

Badania optymalne • 42

Badania rozszerzone • 43

Interpretacja wyników badań • 44

Przypadek 1 – Andrzej • 44

Przypadek 2 – Mateusz • 45

Przypadek 3 – Anna • 45

Przypadek 4 – Jan • 46

Przeciwciała • 48

Przeciwciała w pytaniach i odpowiedziach • 50

Badanie przeciwciał przeciwjądrowych – ANA • 52

## **Przewód pokarmowy a choroby autoimmunologiczne • 55**

Jama ustna • 55

Przełyk i żołądek • 56

Dieta rozdzielająca/rozdzielna • 56

Wrzody i nadżerki • 58

Jelito cienkie • 58

Jelito grube • 62

Diagnostyka problemów jelitowych • 64

## **Odżywianie wspierające powrót do zdrowia • 67**

Etap 1. Filary • 69

Żywność przetworzona • 70

Jak czytać etykiety? • 72

Produkty pszenne	• 74
Alkohol	• 75
Cukier	• 76
Woda	• 80
Co jeść podczas etapu 1.?	• 83
Etap 2. Rozszerzenie zaleceń	• 86
Gluten	• 86
Celiakia, alergia na gluten a nietolerancja glutenu	• 88
Dieta bezglutenowa a choroby autoimmunologiczne	• 89
Produkty mleczne	• 90
Mleko – wyeliminować czy ograniczyć?	• 91
Jajka	• 92
Produkty smażone i wędzone	• 93
Co jeść podczas etapu 2.?	• 94
Etap 3. Rotacja	• 96
Nasiona roślin strączkowych	• 96
Jak sprawić, by strączki mogły znaleźć się w diecie lekkostrawnej?	• 97
Wegetarianizm	• 97
Rośliny psiankowate	• 98
Produkty wchodzące w reakcje krzyżowe z glutenem	• 99
Co jeść podczas etapu 3.?	• 100
Etap 4. Protokół autoimmunologiczny (AIP)	• 102
Jak wygląda protokół autoimmunologiczny?	• 102
Co jeść podczas etapu 4.?	• 106
<b>Suplementacja uzupełnieniem zdrowego odżywiania</b>	<b>• 111</b>
Podstawy suplementacji	• 113
Witamina D <sub>3</sub>	• 114
Magnez	• 117
Witamina C	• 118
Kwasy tłuszczowe omega-3	• 120
Probiotyki	• 121
Witaminy z grupy B	• 124

## **Wpływ stresu na zdrowie • 125**

Historie Auterek • 125

Przypadek 1 – Natalia • 125

Przypadek 2 – Paulina • 127

Przypadek 3 – Emilia • 128

Stres a choroby autoimmunologiczne • 130

Choroby autoimmunologiczne – potrzeba wsparcia • 132

Poradnik dla osoby bliskiej choremu • 132

Poradnik dla osoby chorej • 133

## **Najlepszy trening dla osoby chorej • 135**

Historie Auterek • 136

Przypadek Natalii • 136

Rozgrzewka • 136

Trening siłowy • 138

Nordic walking • 140

Relaks • 141

Oddychanie • 142

Relaksacja • 142

## **Toksyny a choroby autoimmunologiczne • 143**

Źródła toksyn w naszym otoczeniu • 144

Kosmetyki • 145

Środki czystości • 145

Plastik i uszkodzony teflon • 145

Podstawowe zmiany • 146

Usuwanie toksyn z organizmu • 147

## **Wpływ infekcji na choroby autoimmunologiczne i ich przebieg • 149**

Wirusy, bakterie i pasożyty powiązane

z chorobami autoimmunologicznymi • 150

Wirus Coxsackie • **150**  
Bakterie *Borrelia burgdorferi* • **151**  
Wirus Epsteina-Barr (EBV) • **152**  
Bakterie *Chlamydiae* • **152**  
Bakteria *Yersinia enterocolitica* • **153**  
Cytomegalowirus (CMV, HCMV) • **153**  
Pasożyty: ogoniastek jelitowy (*Giardia lamblia*), glista ludzka,  
włosogłówka • **153**  
Bakteria *Helicobacter pylori* • **154**  
Wirus zapalenia wątroby typu C (WZW C, HCV) • **154**  
Grzyby *Candida albicans* • **154**

**Zakończenie • 157**

**Bibliografia • 159**

**O Autorkach • 165**

**Indeks • 167**