

Obsah

| | |
|-----------------------|----|
| Poznámka autorů | 9 |
| Úvod..... | 11 |

ČÁST I – DEFINICE PROBLEMATIKY

| | |
|---|----|
| 1 Z jakých zdrojů čerpáte lékařské informace? | 21 |
| 2 Funguje u vás bezlepková dieta?..... | 31 |
| 3 Vybíráví jedlíci – ortorexie a hygienická hypotéza..... | 37 |
| 4 Úskalí a nástrahy bezlepkové diety | 44 |
| 5 Doplnky stravy a probiotika | 55 |
| 6 Pár slov o testech – co nám říkají protilátky..... | 71 |

ČÁST II – CO SE DĚJE VE STŘEVECH

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 7 Normální střeva a trávení | 83 |
| 8 Nemocná střeva..... | 97 |
| 9 Mikrobiom..... | 112 |
| 10 „Druhý mozek“ ve střevech | 126 |

ČÁST III – PRST NA SPOUŠTI

| | |
|--|-----|
| 11 Lepkové a bezlepkové zrno..... | 135 |
| 12 Sacharidy a FODMAPy..... | 139 |
| 13 Farmaka | 145 |
| 14 Teorie dvojitého zásahu | 154 |
| 15 Zánět..... | 162 |
| 16 Střevní propustnost – „děravé střevo“ | 168 |

ČÁST IV – ÚKLID NEPOŘÁDKU

| | |
|---|-----|
| 17 Celiakie | 175 |
| 18 Lepková intolerance – nový přírůstek do rodiny | 195 |
| 19 Syndrom dráždivého tračníku (IBS) | 201 |
| 20 Zánětlivé onemocnění střev (IBD) | 212 |
| 21 Eozinofilní ezofagitida | 219 |
| 22 Neuropatie | 223 |
| 23 Cukrovka | 231 |
| 24 Alergie na pšenici a jiné složky výživy | 240 |
| 25 Fibromyalgie a chronický únavový syndrom | 247 |

ČÁST V – SPOJENÍ MEZI MOZKEM, LEPKEM A STŘEVY

| | |
|--|-----|
| 26 Poruchy autistického spektra a ADHD | 257 |
| 27 Schizofrenie a opětovný pohled na ergotismus | 267 |
| 28 Mentální mlha – problém neurologie nebo meteorologie? | 271 |
| 29 Stres zdrženlivosti | 276 |

ČÁST VI – BEZLEPKOVÝ ŽIVOT

| | |
|---------------------------------------|-----|
| 30 Nedierní terapie – farmaka | 287 |
| 31 Zdravá výživa | 298 |
| 32 Mýty a omyly | 309 |
| 33 K zamyšlení | 317 |

| | |
|---|-----|
| Příloha A Diety v průběhu věků | 327 |
|---|-----|

| | |
|---------------------------------|-----|
| Příloha B Zdroje | 334 |
|---------------------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| Příloha C Pokyny pro zacházení s arzenem a rtutí | 337 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| Příloha D Pokyny týkající se složení bezlepkových potravin | 339 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| Příloha E Vědecké články a studie | 341 |
|--|-----|

| | |
|---------------------|-----|
| Slovník pojmů | 354 |
|---------------------|-----|

| | |
|------------------|-----|
| Poděkování | 365 |
|------------------|-----|

| | |
|------------------|-----|
| O autorech | 367 |
|------------------|-----|

| | |
|----------------|-----|
| Rejstřík | 368 |
|----------------|-----|