

Obsah

Dobrá zpráva na úvod: láhev je napůl plná	7
Co se to s námi vlastně děje?	9
Když se řekne celiakie	9
Neradostné následky	12
Výskyt celiakie	14
Diagnóza	15
Léčba: bezlepková dieta	19
Lze celiakii předejít?	21
Výhledy do budoucnosti	22
Slova, jimž byste měli porozumět	23
Čtyřicet let bez diagnózy (příběh)	27
Co teď, když máte doma dítě s celiakií?	29
O postoji	29
O riziku výlučnosti	31
O vás a o těch druhých	32
O chlebu & Co.	33
O vysvětlování a disciplíně	34
O důvěře a samostatnosti	35
O komunikaci	37
O penězích	39
Bezlepková Matka Kuráž (příběh)	40

Co dělat, když vám celiakii objevili až teď, v dospělosti?	43
Neumíš plavat? No tak plav! (příběh).....	45
Co praktického vědět	47
Jak správně nakupovat.....	47
Jak si poradit v kuchyni	50
7 zlatých rad Adély Červenkové.....	51
Jak najít spřízněné duše a užitečné informace.....	52
Jak si poradit s penězi	54
Jak cestovat.....	56
Dědictví po meči (příběh).....	62
... a kapka povzbuzení na rozloučenou	64