

# OBSAH

**Úvod • 11**

**Čo by ste mali vedieť o autoimunitných chorobách • 12**

**Čo je to autoimunitná choroba? • 13**

Príčiny chorôb • 14

1. prípad – Katarína • 15

Mechanizmy vývoja autoimunitných chorôb • 15

Črevná dysbióza • 15

Teória zápalového stavu • 17

Bežné príznaky • 18

**Najčastejšie príznaky autoimunitnej choroby • 18**

**Hashimotova choroba • 21**

Hashimotova choroba – otázky a odpovede • 21

**Reumatoidná artritída • 23**

Reumatoidná artritída – otázky a odpovede • 23

**Lupus • 25**

Lupus – otázky a odpovede • 26

**Crohnova choroba a ulcerózný zápal hrubého čreva • 27**

Nešpecifické zápalové ochorenia čriev – otázky a odpovede • 28

**Cukrovka (Diabetes mellitus) 1. typu • 29**

Diabetes mellitus 1. typu – otázky a odpovede • 29

**Celiakia • 31**

Celiakia – otázky a odpovede • 32

**Čo je to imunita • 34**

Lymfocyty • **35**

Pomocné T-lymfocyty (Th) • **35**

Regulačné T-lymfocyty (Treg) • **37**

## **Diagnostika autoimunitných chorôb • 39**

Aké vyšetrenia treba vykonať? • **40**

Základné vyšetrenia • **40**

Optimálne vyšetrenia • **42**

Rozšírené vyšetrenia • **43**

Interpretácia výsledkov testov • **44**

1. prípad – Andrej • **44**

2. prípad – Matúš • **45**

3. prípad – Anna • **45**

4. prípad – Ján • **46**

Protilátky • **48**

Protilátky v otázkach a odpovediach • **50**

Vyšetrenie antinukleárných protilátok – ANA • **52**

## **Tráviaci trakt a autoimunitné choroby • 55**

Ústna dutina • **55**

Pažerák a žalúdok • **56**

Delená a separačná diéta • **56**

Vredy a erózia • **58**

Tenké črevo • **58**

Hrubé črevo • **62**

Diagnostika črevných problémov • **64**

## **Výživa podporujúca zotavovanie • 67**

Prvá etapa – Piliere • **69**

Spracované potraviny • **70**

Ako čítať etikety na potravinách? • **72**

Pšeničné výrobky • **74**

- Alkohol • **75**
- Cukor • **76**
- Voda • **80**
- Ako sa stravovať v prvej etape? • **83**
- Druhá etapa. Rozšírenie odporúčaní • **86**
  - Lepok • **86**
    - Celiakia, alergia na lepok a intolerancia lepku • **88**
    - Bezlepková diéta a autoimunitné choroby • **89**
  - Mliečne výrobky • **90**
    - Mlieko – vylúčiť alebo obmedziť? • **91**
  - Vajcia • **92**
  - Vyprážené a údené výrobky • **93**
  - Ako sa stravovať v druhej etape? • **94**
- Tretia etapa. Rotácia • **96**
  - Strukoviny • **96**
    - Ako upraviť strukoviny tak, aby boli ľahšie stráviteľné? • **97**
    - Vegetariánstvo • **97**
  - Ľuľkovité rastliny • **98**
  - Produkty, ktoré skrížene reagujú s lepkom • **99**
  - Ako sa stravovať v tretej etape? • **100**
- Štvrtá etapa. Autoimunitný protokol • **102**
  - Čo je autoimunitný protokol? • **102**
  - Ako sa stravovať vo štvrtej etape? • **106**

## **Suplementácia ako doplnok zdravého stravovania • 111**

### **Základy suplementácie • 113**

- Vitamín D<sub>3</sub> • **114**
- Horčík • **117**
- Vitamín C • **118**
- Omega-3 mastné kyseliny • **120**
- Probiotiká • **121**
- Vitamíny skupiny B • **124**

## **Účinok stresu na zdravotný stav • 125**

### **Príbehy autoriek • 125**

Prvý prípad – Natalia • 125

Druhý prípad – Paulina • 127

Tretí prípad – Emilia • 128

### **Stres a autoimunitné choroby – 130**

Autoimunitné choroby – nutnosť podpory • 132

Sprievodca pre osobu blízku pacientovi • 132

Sprievodca pre chorého človeka • 133

## **Najlepší tréning pre chorého • 135**

### **Príbehy autoriek • 136**

Prípad Natalie • 136

### **Rozcvička • 136**

### **Silový tréning • 138**

### **Nordic walking • 140**

### **Relax • 141**

Dýchanie • 142

Relaxácia • 142

## **Toxíny a autoimunitné choroby • 143**

### **Zdroje toxínov v našom životnom prostredí • 144**

Kozmetika • 145

Čistiace prostriedky • 145

Plasty a poškodený teflón • 145

Základné zmeny • 146

### **Odstránenie toxínov z organizmu • 147**

## **Vplyv infekcie na autoimunitné choroby a ich priebeh • 149**

### **Vírusy, baktérie a parazity súvisiace s autoimunitnými chorobami • 150**

Coxsackie vírus • 150

Baktérie *Borrelia burgdorferi* • **151**  
Vírus Epsteinova a Barrovej (EBV) • **152**  
Baktérie *Chlamydiae* • **152**  
Baktérie *Yersinia enterocolitica* • **153**  
Cytomegalovírus (CMV, HCMV) • **153**  
Črevné parazity: *Giardia lamblia*, škrkavka ľudská, bičíkovec • **153**  
*Helicobacter pylori* • **154**  
Vírus hepatitídy C (HCV) • **154**  
Kvasinky *Candida albicans* • **154**

**Záver • 157**

**Bibliografia • 161**

**O autorkách • 166**

**Register • 169**