

# OBSAH

Seznam přispěvatelů - 9

Poděkování - 11

Předmluva od Riche Gannona - 13

Prolog - 17

Úvod - 21

## ČÁST PRVNÍ

### Lepek vstupuje na scénu

Kapitola první

Lepek vstupuje do střev - a do dalších míst - 29

Kapitola druhá

Nové klinické podoby svobody bez lepku - 45

Kapitola třetí

Spektrum poruch způsobených lepkem - 51

Kapitola čtvrtá

Jak chápat lepek, propustnost střeva a autoimunitu - 73

Kapitola pátá

Správná diagnóza - 87

Kapitola šestá

Lepek a mozek - 111

## ČÁST DRUHÁ

### Naučit se žít bez lepku

Kapitola sedmá

Jak žít dobře na bezlepkové dietě - 131

Kapitola osmá

Bezlepkové vaření a stolování - 151

Kapitola devátá

Večeře s doktorem Fasanem - 179

## **ČÁST TŘETÍ**

### **Bezlepkově celý život**

- Kapitola desátá  
Těhotenství a bezlepková dieta - 191
- Kapitola jedenáctá  
Bezlepkové milníky v dětství - 209
- Kapitola dvanáctá  
Rodinný život bez lepku - 227
- Kapitola třináctá  
Vystudovat vysokou školu bezlepkově - 243
- Kapitola čtrnáctá  
Lepek ve zlatých letech života - 255

## **ČÁST ČTVRTÁ**

### **Za hranice lepku**

- Kapitola patnáctá  
Prevence potíží způsobených lepkem - 277
- Kapitola šestnáctá  
Nové léčebné postupy a terapie - 291

## **EPILOG**

### **Plnění přání - 303**

- Doporučená literatura - 309
- Zdroje - 321
- Dodatek: Aplikace pro mobilní telefony - 325
- Slovníček - 327