



8

Diagnoza lekarska u kobiety po diecie redukcyjnej



48

Trany w odporności dziecka. Rola układu odpornościowego i rodzaje odporności



56

Nowe metody genetyczne diagnozowania wirusa HPV

STREFA DIETETYCZNA

NAJNOWSZE DONIESIENIA DIETETYCZNE

6 Wiadomości dietetyczne

DIAGNOZA LEKARSKA I DIETETYCZNA

8 Diagnoza lekarska u kobiety po diecie redukcyjnej

16 Postępowanie żywieniowe u kobiety po diecie redukcyjnej

UKŁAD TRAWIENNY I PROBIOTYKOTERAPIA

20 Wpływ probiotyków na odporność

26 Sucha czy płynna – którą formę probiotyków wybrać?

31 Profilaktyka i wspieranie leczenia HIV za pomocą probiotyków wieloszczepowych

35 Probiotyczne szczepy *Lactobacillus rhamnosus* i *Lactobacillus reuteri* – potencjalne korzyści płynące z połączenia obu szczepów

SUPLEMENTY

39 Suplementacja diety witaminą D – co z megadawkami?

43 Immunostymulujące działanie adaptogenów

CIAŻA I ZDROWY ROZWÓJ DZIECKA

48 Trany w odporności dziecka. Rola układu odpornościowego i rodzaje odporności

52 Terapia probiotyczna od pierwszych dni życia – jedna z najefektywniejszych strategii programowania zdrowia dziecka w przyszłości?

ZAPOBIEGANIE CHOROBYM

56 Nowe metody genetyczne diagnozowania wirusa HPV

60 Rola osi skóra – jelita w patomechanizmie atopowego zapalenia skóry

64 Choroba Hashimoto a nietolerancja laktozy

67 Kandydoza – fakty i mity



75

Zastosowanie diety ketogenicznej w chorobach neurodegeneracyjnych



80

Joga dla jelit – znaczenie technik relaksacyjnych w terapii zespołu jelita nadwrażliwego (IBS)



100

Pielęgnacja skóry kosmetykami z lawendą i aloesem

STREFA ŻYWIENIOWA

KOMENTARZ DIETETYKA

70 iHealth – Twoje wszystkie dane dotyczące zdrowia w jednym bezpiecznym miejscu

FITOTERAPIA

72 Morwa biała i jej wpływ na stabilizację poziomu glukozy i cholesterolu w organizmie

DIETY

75 Zastosowanie diety ketogenicznej w chorobach neurodegeneracyjnych

SPORT

80 Joga dla jelit – znaczenie technik relaksacyjnych w terapii zespołu jelita nadwrażliwego (IBS)

PSYCHODIETETYKA

83 Czym jest aktywne słuchanie drugiej osoby

85 Psychodietetyka osób starszych

ABC PRAWDŁOWEGO ŻYWIENIA

90 Prozdrowotna czekoladowa przekąska – czy to możliwe?

96 Ile mięsa i przetworów mięsnych w diecie?

100 Pielęgnacja skóry kosmetykami z lawendą i aloesem

105 Biologicznie aktywne peptydy jako składniki prozdrowotne w diecie

RECENZJE

110 Recenzja książki *Nawracające infekcje* – pod redakcją naukową dr n. med. Mirosławy Gałęckiej

ZDROWE PRZEPISY

112 Burger wołowy na plackach z cukinii z keczupem z jabłek