

Spis treści

Od Autorów	9
JAN FIEDUREK	
1. Zmiana tendencji żywieniowych a zdrowie człowieka	11
JAN FIEDUREK	
2. Czynniki wpływające na długowieczność	17
JAN FIEDUREK	
3. Nowości kuchni molekularnej	25
JAN FIEDUREK	
4. Choroby zakaźne a zaburzenia psychiczne	31
JAN FIEDUREK	
5. Psychika a występowanie i przebieg chorób	37
JAN FIEDUREK	
6. Drobnoustroje w walce z nowotworami	43
6.1. Wirusy jako potencjalne leki przeciwnowotworowe	43
6.2. Bakterie w terapii przeciwnowotworowej	47
JAN FIEDUREK	
7. Nutrigenomika przyszłością dietetyki	53
7.1. Najnowsze trendy z dziedziny nutrigenomiki	53
7.2. Przyszłość nutrigenomiki	58
JAN FIEDUREK	
8. Środki terapeutyczne w diecie pochodzenia roślinnego	61
8.1. Zalety leków roślinnych	62

8.2. Działanie terapeutyczne i niepożądane leków roślinnych	65
8.3. Substancje i surowce roślinne o działaniu toksycznym	67
JAN FIEDUREK	
9. Strategie w opracowywaniu nowych substancji leczniczych	71
9.1. Czynniki przeciwwirusowe	76
9.2. Związki roślinne o działaniu przeciwwirusowym	78
9.3. Składniki diety w walce z koronawirusem	88
9.4. Probiotyki w walce z chorobami wirusowymi	92
9.5. Probiotyki w walce z biegunkami powodowane przez wirusy i bakterie ..	97
9.6. Przeciwwirusowe działanie bakterii mlekowych w stosunku do wirusa HIV	99
JAN FIEDUREK	
10. Surowce roślinne o działaniu przeciwwirusowym i antybakteryjnym	101
10.1. Wybrane surowce roślinne o działaniu antybakteryjnym	106
10.2. Inulina jako prebiotyk i jej aspekty zdrowotne	114
JAN FIEDUREK	
11. Związki o właściwościach przeciwrzybiczych	121
11.1. Związki przeciwrzybicze pochodzenia mikrobiologicznego	123
11.2. Właściwości przeciwrzybicze związków pochodzenia roślinnego	124
JAN FIEDUREK	
12. Naturalne składniki spożywcze usprawniające pracę mózgu	127
12.1. Napoje energetyzujące – korzyści i potencjalne zagrożenia	135
12.2. Wpływ napojów energetyzujących na organizm człowieka	140
12.3. Czynniki uspokajające	142
JAN FIEDUREK	
13. Czynniki przeciwdepresyjne pochodzenia roślinnego	147
13.1. Dieta a depresja	147
13.2. Rośliny wspomagające leczenie depresji	150
13.3. Depresja w okresie pandemii i sposoby na jej złagodzenie	155
MATEUSZ PIĘT, ROMAN PADUCH	
14. Czynniki przeciwnowotworowe	161
14.1. Definicja nowotworu	161
14.2. Cechy komórek nowotworowych	163
14.3. Terapie przeciwnowotworowe	167
14.4. Substancje roślinne w leczeniu nowotworów	168
14.5. Czynniki obniżające poziom wolnych rodników	175
14.6. Czynniki przeciwzapalne	179

KAMILA WLIZŁO, JOLANTA JAROSZUK-ŚCISEŁ	
15. Czynniki o działaniu antyalergicznym i antyastmatycznym	187
15.1. Alergie i astma jako problem zdrowia publicznego	187
15.2. Podstawy immunologiczne rozwoju alergii i astmy	188
15.3. Czynniki wywołujące alergie i astmę	190
15.4. Działania antyalergiczne i antyastmatyczne	198
15.5. Komponowanie diety – kilka praktycznych uwag	214
JOLANTA JAROSZUK-ŚCISEŁ	
16. Leki roślinne o działaniu wykrztuśnym i przeciwkaszlowym – mechanizm ich działania	217
16.1. Kaszel i jego konwencjonalne terapie	218
16.2. Główne zasady fitoterapii kaszlu	220
16.3. Potwierdzona skuteczność fitoterapii kaszlu o działaniu wykrztuśnym ..	225
16.4. Dowody kliniczne na wykrztuśne działanie ziół	226
JOLANTA JAROSZUK-ŚCISEŁ	
17. Czynniki obniżające poziom cholesterolu	229
17.1. Fitosterole jako czynniki przeciwcholesterolowe	231
17.2. Mechanizmy przeciwcholesterolowe fitosteroli	232
17.3. Produkty spożywcze wzbogacone w związki bioaktywne, w szczególności w fitosterole	234
17.4. Skutki uboczne przedawkowania fitosteroli	234
17.5. Inne rośliny i związki aktywne roślin o działaniu antycholesterolowym	235
MATEUSZ PIĘT	
18. Czynniki przeciwbólowe (analgetyczne)	237
18.1. Definicja bólu, mechanizm powstawania i przekazywania bólu	237
18.2. Rodzaje bólu	238
18.3. Mechanizmy hamowania bólu	239
18.4. Wybrane rośliny jako źródło substancji przeciwbólowych	242
18.5. Inne szlaki analgezji	248
ROMAN PADUCH	
19. Czynniki stymulujące odporność organizmu	251
ROMAN PADUCH	
20. Czynniki przeciwwrzdowe	259
JOLANTA KUTKOWSKA, TERESA URBANIK-SYPNIEWSKA	
21. Zioła stosowane w leczeniu biegunki	265
21.1. Rodzaje biegunki – podział ze względu na czas trwania	265

21.2. Czynniki powodujące biegunki	267
21.3. Biegunki nieinfekcyjne	269
21.4. Substancje czynne w lekach przeciwbiegunkowych	270
JOLANTA KUTKOWSKA, TERESA URBANIK-SYPNIEWSKA	
22. Związki roślinne wpływające na układ hormonalny	275
22.1. Substancje roślinne działające na rozrodczość	276
22.2. Przykład mimikry chemicznej	276
22.3. Analogi androgenów	278
22.4. Ligandy androgenów w diecie	278
22.5. Analogi roślinne hormonów tarczycy	278
22.6. Uboczne działanie analogów hormonu tarczycy	279
22.7. Roślinne ligandy receptorów hormonów tarczycy	279
22.8. Hormony roślinne	279
JOLANTA KUTKOWSKA, TERESA URBANIK-SYPNIEWSKA	
23. Leki roślinne o działaniu uroprotektynym	281
JAN FIEDUREK	
24. Psychobiotyki i ich wpływ na zdrowie psychiczne	293
Literatura	299