

REKOMENDACJA SPECJALISTY DERMATOLOGA 8

REKOMENDACJA LEKARZA PEDIATRY 9

REKOMENDACJA BIZNESWOMAN 9

ROZDZIAŁ 1. MODA NA ROBAKI 11

Połknąć jaja 17

Źródła 20

ROZDZIAŁ 2. LAMBLIA, CZYLI OGONIASTEK JELITOWY 23

Rozpoznanie 29

Leczenie 30

Leczymy potwierdzone przypadki 30

Źródła 32

ROZDZIAŁ 3. BARDZO LUDZKIE OWSKI 35

Źródła 44

ROZDZIAŁ 4. GLISTA LUDZKA 47

Objawy 49

Rozpoznanie 53

Leczenie 54

Źródła 55

ROZDZIAŁ 5. 10 MITÓW O ROBAKCH W SKRÓCIE 57

1. Zgrzytanie zębami (bruksizm) jest typowym objawem choroby pasożytniczej 57

2. Dieta na robaki. A może jakieś naturalne specyfiki? 58

Ciąża 61

Karmienie piersią 61

3. Podkrążone oczy 66

4. Eozynofilia 66

5. Kaszel 67

6. Alergie 68

Podsumowanie 69

Źródła 70

ROZDZIAŁ 6. TOKSOKAROZA 75

Rozpoznanie, leczenie 84

Źródła 85

ROZDZIAŁ 7. TOKSOPLAZMOZA 89

Pozytywna wiadomość dla miłośników kotów. 94

Fatalne zauroczenie 95

Nieco sensacyjnych doniesień 95

Źródła 98

Spis treści

ROZDZIAŁ 8. BORELIOZA W ŚWIELE MEDYCYNY OPARTEJ NA FAKTACH (EVIDENCE-BASED MEDICINE), A NIE MEDYCYNY OPARTEJ NA BAJKACH 101

Kiła i borelioza. Opowieść o dwóch krętkach. **114**

Cechy, które są wspólne dla krętków atakujących człowieka **117**

Źródła 119

ROZDZIAŁ 9. REFLUKS, ODKWASZANIE, NADUŻYWANE POWSZECHNIE LEKI UJAWNIAJĄ SWĄ CIEMNĄ STRONĘ. 123

Poznajmy fakty. **124**

Uwaga na leki „odkwaszające” żołądek. Mogą być rakotwórcze **129**

Antyrefluksowy styl życia może pomóc w zapobieganiu objawom **131**

Źródła 133

ROZDZIAŁ 10. NIE LECZ SIĘ SLOGANAMI REKLAM 137

„Medycyna oparta na faktach”, a nie „medycyna oparta na bajkach”. **139**

Słyszeliście może o biorezonansie? **147**

ROZDZIAŁ 11. „OBYŚ MIAŁA JAK NAJDŁUŻSZE TELOMERY!”. 153

Czym są telomery? **156**

Źródła 168

ROZDZIAŁ 12. CHROŃMY I WYDŁUŻAJMY NASZE DROGIE TELOMERY 173

Cukier postarza **185**

Szczelnie jelita to podstawa (Tłuszcze, ach te tłuszcze) **187**

Źródła 189

ROZDZIAŁ 13. TŁUSZCZE OMEGA-3 ELIKSIREM MŁODOŚCI? 195

Orzechy włoskie **205**

Źródła 207

ROZDZIAŁ 14. PIJMY NA ZDROWIE 211

Ilość jest kluczem **212**

Odmładzanie przez nawadnianie **212**

Kawa warta polecenia. To bardzo zdrowy napój **221**

Słodzić? Nie słodzić? Oto częste pytanie **223**

Odwodnienie jest groźne **223**

Źródła 225

ROZDZIAŁ 15. RUSZ SIĘ, BY WYDŁUŻYĆ SWOJE TELOMERY 233

Źródła 244

ROZDZIAŁ 16. OTYŁOŚĆ 251

Nie warto się przejadać **257**

Tłuszcz kontra mózg **259**

Źródła 262

ROZDZIAŁ 17. MITY, KTÓRE NIE POZWALAJĄ NAM SCHUDNĄĆ 267

1. Mit: „Nie należy ważyć się zbyt często, najlepiej raz w tygodniu” 268
2. Mit: „Nic nie jem, a tyję” 269
3. Mit: „Tyję/nie mogę schudnąć, ponieważ winna jest insulinooporność” 274
4. Mit: „Zapisałam się na ćwiczenia, kupiłam kartę na siłownię, to na pewno schudnę”. Mit: „Nie mam czasu na ćwiczenia, nie mogę schudnąć” 275
- Kilka pomysłów na zwiększenie NEAT 279
5. Mit: Śniadanie najważniejszym i koniecznym posiłkiem 280
6. Mit: Jedz często, a mało, najlepiej 5 posiłków 282
- Głodować czy nie głodować, oto jest pytanie 283
7. Mit: Jedz połowę porcji 286
8. Mit: Jeśli nie grozi ci odwodnienie, nie musisz dużo pić 287
9. Mit: Wszystkie kalorie są takie same 288
10. Mit: Utrata wagi jest trudniejsza u osób w dojrzałym wieku 293
11. Mit: Wynaleziono cudowne leki odchudzające 294

Źródła 298

ROZDZIAŁ 18. NIE KARM BÓLU 305

Migrena 315

Ruch 319

Palenie papierosów „funduje” ból 319

Podsumowanie 323

Źródła 324

ROZDZIAŁ 19. PODKARMIĆ MÓZG, BY ODMŁODZIĆ PAMIĘĆ 333

Źródła 347