

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
Dolegliwości tu, dolegliwości tam – schorzenia wielonarządowe ...	11
Mitochondria – (nie tylko) centra energetyczne komórek	13
Zaopatrzenie w energię dzięki mitochondriom	16
Pierwsze kroki: Glikoliza oraz PDH	16
Cykl cytrynianowy (= Cykl kwasu cytrynowego, cykl kwasów trójkarboksylowych, albo cykl Krebsa)	17
Łańcuch oddechowy	18
Rozkład kwasów tłuszczowych (β -oksydacja)	21
Glukoneogeneza	22
Tworzenie materiału budulcowego oraz oczyszczanie przebiegające w mitochondriach	23
Mitochondria potrzebują szczególnej ochrony	24
Jeszcze więcej stresu dla mitochondriów: NO – tlenek azotu	26
Objawy wtórnej mitochondriopatii	29
Rozwiązanie? Wspieranie mitochondriów!	33
Diagnostyka wtórnych mitochondriopatii	35
Przebieg badań związanych z metabolizmem węglowodanów	37
Synteza oraz transport ATP	38
Stres oksydacyjny	40
Dysmutaza ponadtlenkowa	42
Stres nitrozacyjny	42
Pierwiastki śladowe	44
Minerały	46

Witaminy	47
Witaminy z grupy B	47
Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach	49
Dalsze badania	50
W przypadku słabości mięśni oraz osłabienia pracy mięśnia sercowego	52
W przypadku cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego oraz nadwagi	53
W przypadku problemów z układem nerwowym	53
Terapia mitochondrialna	57
Sposób odżywiania: jedz LOGICZnie albo zgodnie z dietą paleo	58
Lecznicze głodówki	65
Aktywność fizyczna	66
Zmniejszenie poziomu stresu	68
Poprawa jakości nocnego snu	70
Mikroskładniki odżywcze	72
Etapy terapii mikroskładnikami odżywczymi	73
Potas i/ lub magnez	74
Cynk	74
Inne pierwiastki śladowe	76
Witamina D	78
Etapy terapii mikroskładnikami odżywczymi: PDH	81
Etapy terapii mikroskładnikami odżywczymi	82
Witamina B ₁₂ plus biotyna i kwas foliowy	82
Pozostałe witaminy	83
Glutation (GSH)	87
Cysteina oraz metionina	88
Koenzym Q ₁₀	88
Pirolochinolinochinon (PQQ = metoksatyna)	89
Etapy terapii mikroskładnikami odżywczymi: kwasy tłuszczowe omega-3	90

Inne preparaty odżywcze	92
Ograniczenie skażenia organizmu substancjami chemicznymi	98
Schorzenia	101
AD(H)D, zespół Aspergera oraz autyzm	101
Starzenie się	103
Choroby oczu	105
Zespół wypalenia (burnout)	110
Zespół przewlekłego zmęczenia/encefalopatia mialgiczna/(ME)	113
Depresja oraz inne problemy natury psychicznej	131
Cukrzyca typu 2 oraz zespół metaboliczny powiązany z nadwagą albo otyłością	137
Stany niedocukrzenia	153
Fibromialgia	154
Skóra	156
Serce, naczynia krwionośne oraz ciśnienie krwi	158
Płuca oraz drogi oddechowe	170
Menstruacja, ciąża i okres dzieciństwa, menopauza	173
Migrena oraz bóle głowy	184
Wrażliwość na wielorakie substancje chemiczne	186
Mięśnie. Kości. Tkanka łączna i stawy	187
Choroby neurodegeneracyjne	192
Nerki oraz pęcherz moczowy	212
Sen	214
Choroby nowotworowe	219
Narządy trawienne	228

Na dobre zakończenie	243
-----------------------------------	------------

Wykaz skrótów	245
----------------------------	------------