

Spis treści

Przedmowa.....	11
Rozdział 1. Cukrzyca i hipoglikemia	13
Rozwój choroby:	13
Niemowlęctwo ▪ Dzieciństwo ▪ Okres dojrzewania ▪ Okres wczesnej młodości ▪ Początek problemów ▪ Objawy niewydolności ▪ Objawy umysłowe ▪ Nagłe zmiany nastroju	
Rozdział 2. Cukrzyca zdefiniowana	21
Częstość występowania.....	22
Cukrzyca insulinozależna – typ I	23
Cukrzyca insulinoniezależna – typ II.....	24
Wrażliwość komórek na insulinę ▪ Ciekawe badania	
Kryteria diagnostyczne.....	32
Sposoby rozpoznawania cukrzycy	
Zagrożenia związane z podwyższonym poziomem cukru we krwi..	37
Powikłania cukrzycy.....	37
Gangrena (zgorzel cukrzycowa) ▪ Neuropatia cukrzycowa Owrodzenie stopy ▪ Problemy ze wzrokiem ▪ Chroniczne odwodnienie ▪ Inne powikłania	
Jak wygrać z cukrzycą?	51
Rozdział 3. Insulinooporność	53
Przyczyny insulinooporności	55
Fizjologia insulinooporności.....	56
Insulinooporność a zaburzenia lipidowe	56
Insulinooporność a nadciśnienie	57
Wpływ insulinooporności na układ nerwowy współczulny.....	58

Insulinooporność a nowotwory złośliwe	59
Insulinooporność a cukrzyca	59
Leczenie insulinooporności	60
Rozdział 4. Patofizjologia cukrzycy	61
Fizjologiczna kontrola poziomu cukru	61
Enzymy i hormony trzustki ▪ Sposoby kontroli poziomu cukru we krwi	
Patofizjologia cukrzycy – doniesienia naukowe.....	63
Zmiany anatomiczne i fizjologiczne w cukrzycy	71
Uszkodzenia z przyczyn zewnętrznych	72
Kofeina ▪ Alkohol ▪ Nabiał ▪ Nadmiar soli ▪ Pokarm zepsuty	
Leki	
Rozdział 5. Szczególne wskazówki dietetyczne.....	75
Ważne badania nad wpływem diety.....	75
Białka i tłuszcze.....	76
Dieta niskotłuszczowa.....	77
Miód i cukier	77
Pokarmy o szczególnym działaniu.....	78
Topinambur ▪ Nasiona kozieradki ▪ Cebula, czosnek i por	
Pokarmy surowe	
Korzystny wpływ postu.....	79
Rozdział 6. Krytyczne sytuacje cukrzycowe	81
Hipoglikemia	81
Kwasica ketonowa.....	82
Stopa cukrzycowa	82
Leczenie ostrej postaci grzybicy międzypalcowej ▪ Leczenie przewlekłej postaci grzybicy międzypalcowej ▪ Ziołowe środki lecznicze ▪ Zapobieganie grzybicy stóp ▪ Ćwiczenia dla stóp w przypadku zgorzeli ▪ Codzienna dbałość o stopy w cukrzycy	

Rozdział 7. Budujące historie powrotu do zdrowia	91
Przypadek 1 – wyleczenie cukrzycy poprzez eliminację tłuszczów widzialnych	91
Przypadek 2 – wyleczenie cukrzycy, nadwagi i hipercholesterolemii	92
Przypadek 3 – wyleczenie cukrzycy i nadciśnienia	93
Przypadek 4 – niezwykła poprawa w neuropatii cukrzycowej	94
Przypadek 5 – ustąpienie hipoglikemii i omdleń	95
Przypadek 6 – wyleczenie zespołu hipoglikemicznego	96
Przypadek 7 – ustąpienie hipoglikemii i problemów z zachowaniem	98
Przypadek 8 – ustąpienie hipoglikemii i problemów z nauką	99
Przypadek 9 – ustąpienie hipoglikemii poprzez redukcję liczby posiłków	101
Rozdział 8. Zespół hipoglikemiczny	103
Częstość występowania hipoglikemii	103
Rozwój hipoglikemii	104
Trzy typy hipoglikemii	105
Typ pokarmowy ▪ Typ reaktywny ▪ Płaska krzywa tolerancji	
Epidemia hipoglikemii	107
Pozadietetyczne przyczyny hipoglikemii	108
Objawy hipoglikemii	109
Główne objawy psychiatryczne ▪ Główne objawy neurolo- giczne ▪ Objawy fizyczne ▪ Zmiany wewnętrzne	
Czy cierpisz na hipoglikemię?	111
Kryteria diagnostyczne	112
Nadzieja na wyzdrowienie	114
Rozdział 9. Program powrotu do zdrowia	117
Pokarmy dozwolone	118
Mięso i jego substytuty ▪ Nabiał ▪ Pieczywo ▪ Płatki zbożowe, kasze i makarony ▪ Warzywa ▪ Owoce ▪ Orzechy i nasiona	
Substytuty kawy i herbaty ▪ Inne pokarmy	

Pokarmy, których należy unikać	121
Cukry ▪ Wyroby cukiernicze ▪ Sery ▪ Zboża rafinowane Słodkie owoce i warzywa ▪ Sztuczne słodziki ▪ Napoje z kofe- iną ▪ Tytoń ▪ Alkohol ▪ Napoje bezalkoholowe ▪ Przyprawy	
Zasady ogólne	124
Ćwiczenia fizyczne.....	127
Nowy styl życia.....	127
 Rozdział 10. Kontrola masy ciała i leczenie nadciśnienia	131
Zasady kontroli masy ciała	131
Czynniki powodujące przyrost masy ciała ▪ Metody kontroli masy ciała	
Jak obniżyć ciśnienie krwi?	135
Kontrola stresu a nadciśnienie.....	139
 Rozdział 11. Składniki odżywcze, menu i przepisy kulinarne	141
Ważne składniki odżywcze.....	141
Dieta eliminacyjna ścisła	143
Pokarmy, które należy wykluczyć ▪ Pokarmy, które można spożywać	
Przepisy kulinarne.....	144
Jadłospis	158
 Rozdział 12. Zioła pomocne w leczeniu cukrzycy i hipoglikemii	161
Zioła obniżające poziom cukru we krwi	161
Zioła o działaniu przeciwbólowym.....	162
Zioła o działaniu uspokajającym	162
Zioła o działaniu antybiotycznym.....	163
Zioła moczopędne.....	163
Zioła o działaniu przeciwgrzybiczym	164
 Epilog	165
Dodatek.....	166
Bibliografia	167