

Spis treści

Wprowadzenie	11
Zespół metaboliczny i jego następstwa	21
Choroba jako adaptacja organizmu do stylu życia – nowa perspektywa medycyny	25
Przetwórstwo żywności tragicznym w skutkach błędem	33
Doskonałość naturalnych pokarmów roślinnych	33
Dewitalizacja pokarmów naturalnych w procesach przetwórstwa	34
Czym jest błonnik i dlaczego powinien znaleźć się w diecie?	38
Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny	42
Białko zwierzęce – ryzykowny pokarm	47
Post w chorobach metabolicznych	55
Potęga lecznicza postu kryje się w ketozie	56
Co dzieje się w przypadku kwasicy ketonowej?	60
Czym różni się post od diety niskokalorycznej?	61
Rodzaje postów	63
Jakie rodzaje zaburzeń można odwracać postem?	67
Zasady postu warzywno-owocowego	70
Szczegółowy opis przeprowadzania postu	74
Przykładowe zestawy posiłków na 5 dni	87
Otyłość – główny czynnik ryzyka chorób metabolicznych . . .	99
Otyłość jako zaburzenie hormonalne	101

Konwencjonalne metody leczenia otyłości	106
Dieta niskokaloryczna	106
Dieta ketogeniczna	107
Farmakologiczne leczenie otyłości	109
Chirurgiczne leczenie otyłości	111
Odwracanie postem zaburzeń	
na poziomie komórkowym w otyłości.	115
AMPK – enzym zwiększający energię,	
który nas „leczy”	116
Post najwspanialszym sposobem aktywacji autofagii	117
Post naturalną metodą hamowania stanu zapalnego	118
Jak post odwraca dysfunkcję mitochondriów?	122
Potęga postu warzywno-owocowego	
w zwalczaniu stresu oksydacyjnego	125
Post przywraca fizjologiczną mikroflorę jelit	128
Post a genetyczne zaburzenia	
związane z poczuciem głodu	131
Znaczenie roślinnych polifenoli w otyłości	132
Znaczenie aktywności fizycznej w otyłości	133
Efekty postu warzywno-owocowego w otyłości	
i chorobach często współistniejących z otyłością	134
Redukcja masy ciała na poście. Analiza kliniczna	135
Redukcja tłuszczu trzewnego i beztłuszczowej	
masy ciała podczas postu. Analiza kliniczna	135
Odwracanie postem niealkoholowej	
stłuszczeniowej choroby wątroby	142
Odwracanie postem zakrzepowego zapalenia żył	145
Czy post może cofać obturacyjny bezdech nocny?	148
Post a zespół policystycznych jajników	154
Jaki jest wpływ postu na skazę moczanową.	155
Co stanie się z masą ciała, gdy post	
będzie kontynuowany przez wiele miesięcy?	158
Dlaczego nie mogę schudnąć podczas postu?	159

Jak post i ruch przeciwdziałają efektowi jo-jo?	160
Cukrzyca typu 2 – nowe rozumienie	169
Objawy cukrzycy i jej powikłań	171
W jaki sposób tłuszcz wywołuje insulinoporność	
i cukrzycę typu 2?	174
Rola tzw. końcowych produktów	
zaawansowanej glikacji w rozwoju	
powikłań cukrzycowych	182
Konwencjonalne metody leczenia cukrzycy typu 2	
i jej powikłań	183
Naturalne sposoby odwracania insulinoporności	
i cukrzycy	189
Efekty postu warzywno-owocowego w cukrzycy	
i jej powikłaniach. Analiza kliniczna.	196
Cofanie się powikłań cukrzycowych pod wpływem	
postu warzywno-owocowego.	204
Jak post cofa polineuropatię cukrzycową?	204
Jak post może cofać cukrzycową chorobę nerek	211
Czy post może pomóc w przypadku	
stopy cukrzycowej?	216
Post w przypadku retinopatii cukrzycowej	223
Jak post cofa męty w oczach, zaćmę i jaskrę?	232
Post w przypadku udaru mózgu i paraliżu	240
Nadciśnienie – poważny czynnik ryzyka.	249
W jaki sposób dochodzi do nadciśnienia?	252
Dysfunkcja śródbłonnków a nadciśnienie	252
Wysoka insulina a nadciśnienie.	255
Nierównowaga wodno-elektrolitowa	257
Konwencjonalne metody leczenia nadciśnienia	261
Naturalne sposoby odwracania nadciśnienia	264
Efekty postu warzywno-owocowego	
w nadciśnieniu	273

Miażdżyca tętnic –

główna przyczyna przedwczesnych zgonów	281
Konwencjonalne metody leczenia	
choroby niedokrwiennej serca	286
W jaki sposób powstaje miażdżyca	288
Niedobór witaminy C	288
Uszkodzenie śródbłonków	289
Jak utleniony cholesterol LDL	
wywołuje miażdżycę?	290
W jaki sposób tłuszcz nasycony szkodzi tętnicom?	292
W jaki sposób „dobry” cholesterol HDL	
chroni przed miażdżycą?	293
Nierównowaga olejów omega-6 i omega-3	
w rozwoju miażdżycy.	293
Jak witamina K2 MK-7 zapobiega zwapnieniu tętnic? . .	296
Naturalne sposoby odwracania choroby	
niedokrwiennej serca	298
Pionierzy na drodze odwracania	
miażdżycy niskotłuszczową dietą roślinną	304
Efekty postu warzywno-owocowego	
w chorobie niedokrwiennej serca	309
Efekty postu na podstawie wywiadu	311
Efekty postu na podstawie lipidogramu	318
Próba wysiłkowa w miażdżycy	320
EKG o wysokiej rozdzielczości	321
Na podstawie echokardiografii serca.	323
Badanie Holtera.	325
Na podstawie koronarografii	328
Post w miażdżycy tętnic obwodowych	335
Post w kardiomiopatii.	344
Tkankowa niedoczynność tarczycy	
w chorobach metabolicznych – pomijany problem . . .	353

Żywnienie w chorobach metabolicznych	361
Przykładowe posiłki pełnowartościowej diety	370
Czy warto wzbogacać żywienie	
pełnowartościowe w mikroskładniki odżywcze?	375
Zakończenie	387
Aneks	394
Wykaz terminów używanych w książce	406
Bibliografia	415