

Spis treści

Przedmowa..... VII

Wstęp..... X

1. Detoksykacja	1		
1.1. Podział detoksykantów		4	
1.2. Detoksykacja jelit	5		
1.3. Detoksykacja nerek i skóry			9
1.3.1. Zioła	10		
1.3.2. Owoce.....			
1.3.3. Warzywa	16		
1.4. Detoksykacja wątroby			
1.5. Detoksykacja ogólna organizmu		22	
1.5.1. Rośliny z Indii i Azji		23	
1.5.2. Rośliny andyjskie i amazońskie			23
1.5.3. Rośliny Ameryki Środkowej i Północnej			27
1.5.4. Rośliny europejskie		27	
1.6. Hydrokolonoterapia	32		
1.7. Błonnik	35		
1.8. Głodówka	^{4Λ}		
1.8.1. Cytrynowa kuracja oczyszczająca		45	
1.9. Detoksykacja poetanolowa		^{4**}	
1.9.1. Kudzu	⁴⁷		
Literatura uzupełniająca	48		

2. Dieta i ruch

2.1. Ewolucyjne podejście do diety	52	
2.1.1. Dieta enzymatyczna	57	
2.2. Typy diet	!?	
2.3. Zapotrzebowanie kaloryczne		
2.4. Kontrola masy ciała (BMI i BS1)		
2.5. Indeks glikemiczny	⁶⁵	
2.6..... Zmiana diety		
2.7. Badania laboratoryjne		
2.8. Ranking diet . 'i		
2.9. Diety egzotyczne		
2.9.1. Dieta chińska pięciu przemian		
2.9.2. Dieta indyjska		
2.9.3. Dieta ajurwedyjska		
2.9.4. Dieta wedyjska		
2.9.5. Dieta Hunza i doświadczenie McCarrisona		
2.9.6. Dieta koszerna		
2.10. Diety kosmetyczne		
2.10.1. Dieta antydepresyjna		
2.10.2. Dieta dermalna		
2.10.3. Dieta detoksykująca		
2.10.4. Dieta przeciwstarzeniowa		
2.10.5. Dieta komplementarna		
2.11. Fakty i mity dietetyki		
2.12. Niezbędne składniki diety		
2.12.1. Białka		

- 2.12.2.Tłuszcze
- 2.12.3.Węglowodany
- 2.13.Szkodliwe składniki diety
 - 2.13.1.Parametry toksyczności
 - 2.13.2.Antybiotyki
 - 2.13.3.Dioksyiny i ich kongenery
 - 2.13.4.Glutaminiany
 - 2.13.5.Hormony
 - 2.13.6.Neuroleptyki
 - 2.13.7.Neurohormony stresu
 - 2.13.8.Pestycydy ...
 - 2.13.9.Glukozynolany
 - 2.13.10.Substancje antyodżywcze
 - 2.13.11.Toksyczne pierwiastki metaliczne
- 2.14.Przyprawy
 - 2.14.1.Przyprawy i ewolucja
 - 2.14.2.Przyprawy i kosmetologia
 - 2.14.3.Przyprawy europejskie i orientalne
 - 2.14.4.Sól.
- 2.15.Kontrowersyjne składniki diety
 - 2.15.1.Betel
 - 2.15.2.Etanol
 - 2.15.3.Guarana
 - 2.15.4.Herbata
 - 2.15.5.Kakao
 - 2.15.6.Kawa
 - 2.15.7."tytoń
 - 2.15.8.Yerba mate
- 2.16. Ruch
 - 2.16.1.Pozytywny wpływ ruchu na organizm
 - 2.16.2.Negatywny wpływ ruchu na organizm
 - 2.16.3.Masaż
 - 2.16.4.System tybetański ćwiczenia + dieta
- Literatura uzupełniająca
- Wykaz skrótów Skorowidz