

Spis treści

Rozdział 1. **Zdrowie jako alternatywa dla medycyny**

1. Medycyna a zdrowie
2. Medycyna a choroby

Rozdział 2. **Nadżerki nabłonka jelitowego**

1. Tkanka nabłonkowa
2. Nabłonek jelita cienkiego
3. Nadżerki nabłonka jelita cienkiego
4. Dziurawe jelita
5. Zaburzenia wchłaniania
6. Inne przyczyny powstawania nadżerek
7. Korzyści wynikające ze szczelności jelit

Rozdział 3. **Toksyny**

1. Toksemia
2. Endotoksyny
3. Egzotoksyny
4. Samooczyszczanie organizmu z toksyn

Rozdział 4. **Wydalanie toksyn**

1. Wątroba jako filtr organizmu
2. Stłuszczenie wątroby
3. Szlaki wydalania toksyn
4. Kamica żółciowa

Rozdział 5. **Magazynowanie toksyn w tkance łącznej**

1. Surowica

2. Układ limfatyczny (chłonny)
3. Krew i limfa jako magazyn toksyn
4. Tkanka tłuszczowa jako magazyn toksyn
5. Tkanka kostna jako magazyn toksyn
6. Błony surowicze jako magazyn toksyn
 - a. Otrzewna
 - b. Opłucna
 - c. Osierdzie
 - d. Okostna
 - e. Powięźcie
7. Ożębna jako magazyn toksyn
8. Tkanka chrzęstna jako magazyn toksyn
 - a. Stawy
 - b. Ścięgna, pochewki ścięgien i kaletki maziowe
9. Układ nerwowy jako magazyn toksyn
 - a. Ośrodkowy układ nerwowy
 - b. Obwodowy układ nerwowy

Nerwy czaszkowe

Nerwy rdzeniowe

Rozdział 6. **Samooczyszczanie organizmu ze złogów**

1. Oczyszczanie płytkie
2. Oczyszczanie głębokie

Rozdział 7. **Lektyny – przyczyny szukające chorób**

1. Rola systemu odpornościowego

2. Antygeny
3. Lekтины
4. Lekтины pokarmowe
5. Lekтины pokarmowe we krwi
6. Jeść zgodnie z grupą krwi
7. Użyteczność diety zależnej od grupy krwi
8. Dalsze losy lektyn „przyjaznych”

Rozdział 8. **Nietolerancja glutenu**

1. Celiakia – klasyczna postać nietolerancji glutenu
2. Postać niema (ubogoobjawowa) celiakii
3. Postać ukryta (latentna) nietolerancji glutenu
4. Postać skojarzona nietolerancji glutenu
5. Konsekwencje zdrowotne nietolerancji glutenu
6. Gluten a powodzenie w leczeniu chorób

Rozdział 9. **Choroby z autoagresji**

1. Stwardnienie rozsiane
2. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego
3. Choroba Crohna
4. Reumatyzm
5. Cukrzyca typu 1

Rozdział 10. **Alergia (uczulenie)**

1. Histamina
2. Alert histaminowy
3. Reakcja alergiczna

4. Nabywanie alergii
5. Medyczne blokowanie objawów alergii
6. Jak wyleczyć alergię

Rozdział 11. **Choroby tarczycy i przytarczyc**

1. Funkcje przytarczyc
2. Funkcje tarczycy
 - a. Kalcytonina (Ct)
 - b. Trójjodotyronina (T3) i tyroksyna (T4)
3. Nadczynność tarczycy
 - a. Objawy nadczynności tarczycy
 - b. Choroba Gravesa-Basedowa
 - c. Wole guzowate nadczynne
4. Niedoczynność tarczycy
 - a. Objawy niedoczynności tarczycy
 - b. Niedoczynność tarczycy spowodowana stanem zapalnym
 - c. Choroba Hashimoto
5. Nadczynność tarczycy z niedoczynnością
6. Wole tarczycy
 - a. Wole obojętne i niedoczynne
 - b. Wole nadczynne
 - c. Wole guzowate
7. Leczenie chorób tarczycy

Rozdział 12. **Istota odżywiania**

1. Losy zjedzonego posiłku

2. Pobieranie substancji odżywczych
3. Zaburzenia we wchłanianiu
4. Konsekwencje zaburzeń we wchłanianiu
5. Maskowanie objawów nieprawidłowego wchłaniania

Rozdział 13. **Przemiana materii**

1. Metabolizm, czyli przemiana materii i energii
 - a. Katabolizm i produkty przemiany materii
 - b. Anabolizm
2. Hormonalne sterowanie metabolizmem
3. Szybka albo wolna przemiana materii
4. Nasz wpływ na metabolizm

Rozdział 14. **Zasady zdrowego odżywiania**

1. Jesteśmy potomkami przodków
2. Ewolucja człowieka
3. Warunki środowiskowe paleolitu
4. Wędrówki zwierząt plejstoceńskiej megafauny
5. Życie ludzi epoki paleolitu
6. Odżywianie ludzi paleolitu
7. Odżywianie ludzi w okresie rolnictwa
8. Powrót do korzeni
9. Ogólne zasady przygotowywania posiłków
 - a. Śniadanie
 - b. Drugie śniadanie
 - c. Obiad

d. Kolacja

10. Podjadanie (jedzenie między posiłkami)

11. Solenie posiłków

12. Picie płynów

Rozdział 15. **Kwasy nukleinowe**

1. Kwas dezoksyrybonukleinowy – DNA

2. Kwas rybonukleinowy – RNA

3. Puryny

4. Kwas moczowy

5. Trawienie kwasów nukleinowych

Rozdział 16. **Białka**

1. Tworzenie aminokwasów

2. Wykaz aminokwasów występujących w organizmie człowieka

a. Aminokwasy egzogenne

b. Aminokwasy endogenne

3. Tworzenie białek

4. Obrót białkowy

Rozdział 17. **Tłuszcze**

1. Tłuszcze nasycone

2. Tłuszcze nienasycone

3. Oleje roślinne

4. Podział olejów wg wiązań omega

a. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe

b. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe

5. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe

6. Oleje – mity a rzeczywistość

7. Margaryna

Rozdział 18. **Cukry (węglowodany)**

1. Jednocukry

2. Dwucukry

3. Wielocukry

4. Błonnik

Rozdział 19. **Witaminy i substancje witaminopodobne**

1. Specyficzna rola witamin

2. Konsekwencje niedoboru witamin

3. Funkcje witamin i ich naturalne źródła

4. Witaminy są jak oddech

5. Przyczyny niedoboru witamin

6. Witaminy syntetyczne

7. Substancje witaminopodobne

8. Karotenoidy

Rozdział 20. **Minerały, czyli makro- i mikroelementy**

1. Łańcuch pokarmowy

2. Makro- i mikroelementy

3. Minerały w żywieniu

4. Funkcje minerałów i ich naturalne źródła

5. Wszystkie minerały potrzebne są tak samo

Rozdział 21. **Otyłość i cukrzyca**

1. Źródła energii
2. Przyczyna otyłości i cukrzycy
3. Regulacja poziomu cukru we krwi
4. Glikogen
 - a. Glikogen wątrobowy
 - b. Glikogen mięśniowy
5. Zamiana glikogenu w tłuszcz
6. Tłuszcz pokarmowy jest niezbędnym czynnikiem tycia
7. Otyłość a cukrzyca

Rozdział 22. **Dwie tkanki tłuszczowe**

1. Biała tkanka tłuszczowa
2. Brunatna tkanka tłuszczowa
3. Utrzymanie ciepła przez brunatną tkankę tłuszczową
4. Zmiana ról

Rozdział 23. **Leczenie otyłości i cukrzycy**

1. Błędne koło odchudzania
2. Atrofia, czyli fizjologiczny zanik (tkanki tłuszczowej)
3. Otyłość i cukrzyca jako efekt przekarmienia
4. Głód komórkowy
5. Jak wygrać z otyłością i cukrzycą
6. Trudne przypadki

Rozdział 24. **Lekko- czy ciężkostrawne**

1. Lekkostrawne produkty żywnościowe
2. Ciężkostrawne produkty żywnościowe

3. Dla kogo schabowy i bigos

Rozdział 25. **Metody konserwowania żywności**

1. Działanie konserwantów na żywność

2. Działanie konserwantów na organizm

3. Bez konserwantów

a. Pasteryzacja

b. Sterylizacja

c. Homogenizacja

d. Rafinacja

e. Napromieniowanie

Rozdział 26. **Mleko wiejskie**

1. Tradycja mleka w jadłospisie człowieka

2. Mleko wiejskie

3. Krowie mleko dla człowieka

4. Pić mleko czy nie pić

5. Mleko surowe czy przegotowane

6. Kwaśne mleko

7. Masło wiejskie

8. Maślanka

9. Twaróg wiejski

10. Serwatka

Rozdział 27. **Mleko mleczarskie**

1. Czyszczenie i odtłuszczanie mleka pełnego

2. Normalizacja mleka odtłuszczonego

3. Pasteryzacja mleka
4. Normalizacja oraz zakwaszanie śmietanki
5. Masło mleczarskie
6. Maślanka mleczarska
7. Mleczarskie napoje fermentowane

Rozdział 28. **Mleko z koncernów mleczarskich**

1. Mleko w zakładzie mleczarskim
2. Sterylizacja UHT mleka
3. Homogenizacja mleka
4. Szkodliwość mleka z zakładów mleczarskich
5. Koncentraty mleczarskie
6. Śmietanka i śmietana z zakładów mleczarskich
7. Masło z zakładów mleczarskich
8. Maślanka z zakładów mleczarskich

Rozdział 29. **Mleczne napoje fermentowane**

1. Kefir
2. Jogurt
3. Biokefiry i biojogurty jako proteza odporności

Rozdział 30. **Sery i twarogi**

1. Ser biały (twaróg)
2. Zawartość wapnia w serach
3. Wartość odżywcza twarogu
4. Serki homogenizowane (twarożki)
5. Sery podpuszczkowe (żółte sery)

6. Serki topione

7. Wartość odżywcza serów podpuszczkowych

Rozdział 31. **Nietolerancja naturalnych składników mleka**

1. Nietolerancja laktozy

2. Nietolerancja galaktozy

3. Alergie na białka mleka

- Alfa-laktoalbuminy
- Beta-laktoglobulina
- Alfa-kazeina

Rozdział 32. **Jajka**

1. Wartość odżywcza jaj

2. Jajka wiejskie

3. Jajka ze sklepu

4. Sposoby karmienia niosek

Rozdział 33. **Mięso**

1. Mit o gniciu mięsa

2. Mięso zdrowe i nie

3. Uzdatnianie mięsa do spożycia

Rozdział 34. **Cholesterol**

1. Cholesterol egzo- i endogenny

2. Cholesterol we krwi

3. Dwa rodzaje cholesterolu transportowanego we krwi

a. Cholesterol LDL

b. Cholesterol HDL

4. Jak jest lek, to choroba się znajdzie

5. Zgubne skutki zażywania statyn

Rozdział 35. **Cholesterol a inne przeciwutleniacze**

1. Suplementy diety – leki pochodzenia naturalnego?
2. Wolne rodniki tlenowe
3. Przeciwutleniacze roślinne i ludzkie
4. Cholesterol jako przeciwutleniacz
5. O czym świadczy wzrost cholesterolu
6. Przyczyny wzrostu ilości wolnych rodników tlenowych
7. Przeciwutleniacze pokarmowe

Rozdział 36. **Rak, czyli nowotwór złośliwy**

1. Podział komórek
2. Mutacje komórek
3. Walka z mutantami
4. Wytworzenie torebki guza
5. Podwójna rola torebki guza
6. Przypadki uszkodzenia torebki guza
7. Nowotwór łagodny
8. Uzłośliwienie nowotworu
9. Wytworzenie zrębu
10. Podwójna rola zrębu
11. Nowotwór złośliwy
12. Nacieki
13. Przerzuty
14. Podsumowanie etapów rozwoju guza nowotworowego

15. Łatwiej zapobiegać niż leczyć

16. Jak leczyć raka

Rozdział 37. **Czy warto żyć 150 lat**

1. Poszukiwanie genu starości

2. Teoria o kopiowaniu

3. Co skraca nam życie

4. Jak zgarnąć całą pulę życia

5. Czy można odzyskać utraconą część puli

6. Długie życie w zdrowiu co się zowie