

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	15
1.3.3. Warzywa	16
1.4. Detoksykacja wątroby	16
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	43
1.8.1. Cytrynowa kuracja oczyszczająca	45
1.9. Detoksykacja poetanolowa	46
1.9.1. Kudzu	47
Literatura uzupełniająca	48
2. Dieta i ruch	50
2.1. Ewolucyjne podejście do diety	52
2.1.1. Dieta enzymatyczna	57
2.2. Typy diet	59
2.3. Zapotrzebowanie kaloryczne	62
2.4. Kontrola masy ciała (BMI i BSI)	63
2.5. Indeks glikemiczny	65
2.6. Zmiana diety	65
2.7. Badania laboratoryjne	66
2.8. Ranking diet	71
2.9. Diety egzotyczne	89
2.9.1. Dieta chińska pięciu przemian	89
2.9.2. Dieta indyjska	91
2.9.3. Dieta ajurwedyjska	94

2.9.4. Dieta wedyjska	96
2.9.5. Dieta Hunza i doświadczenie McCarrisona	97
2.9.6. Dieta koszerna	99
2.10. Diety kosmetyczne	99
2.10.1. Dieta antydepresyjna	101
2.10.2. Dieta dermalna	102
2.10.3. Dieta detoksykująca	103
2.10.4. Dieta przeciwstarzeniowa	106
2.10.5. Dieta komplementarna	119
2.11. Fakty i mity dietetyki	128
2.12. Niezbędne składniki diety	132
2.12.1. Białka	133
2.12.2. Tłuszcze	202
2.12.3. Węglowodany	222
2.13. Szkodliwe składniki diety	257
2.13.1. Parametry toksyczności	259
2.13.2. Antybiotyki	260
2.13.3. Dioksyny i ich kongenery	262
2.13.4. Glutaminiany	263
2.13.5. Hormony	264
2.13.6. Neuroleptyki	265
2.13.7. Neurohormony stresu	266
2.13.8. Pestycydy	267
2.13.9. Glukozynolany	269
2.13.10. Substancje antyodżywcze	269
2.13.11. Toksyczne pierwiastki metaliczne	276
2.14. Przyprawy	279
2.14.1. Przyprawy i ewolucja	282
2.14.2. Przyprawy i kosmetologia	283
2.14.3. Przyprawy europejskie i orientalne	284
2.14.4. Sól	322
2.15. Kontrowersyjne składniki diety	327
2.15.1. Betel	328
2.15.2. Etanol	329
2.15.3. Guarana	341
2.15.4. Herbata	342
2.15.5. Kakao	347
2.15.6. Kawa	350
2.15.7. Tytoń	353
2.15.8. Yerba mate	357
2.16. Ruch	362
2.16.1. Pozytywny wpływ ruchu na organizm	362
2.16.2. Negatywny wpływ ruchu na organizm	366
2.16.3. Masaż	368
2.16.4. System tybetański – ćwiczenia + dieta	375
Literatura uzupełniająca	378
Wykaz skrótów	381
Skorowidz	387