

SPIS TREŚCI

MAPA KSIĄŻKI	12
WPROWADZENIE	15
O czym traktuje ta książka?	15
Co zawierają poszczególne części poradnika?	20
I. UKŁAD POKARMOWY	23
1) Rola układu pokarmowego w zachowaniu zdrowia	23
2) Budowa układu pokarmowego	26
3) Trawienie zaczyna się od pierwszego kęsa	27
4) Ślina i cytryna	28
5) Prawidłowe siedzenie ma wpływ na trawienie	30
6) Ochrona żołądka uchroni przed chorobą	32
Należy dbać o warstwę śluzową żołądka - 32 Babka płesznik i babka jajowata - 33 Siemię lniane - 34 ♦ Sok żołądkowy - 35 ♦ Jak diagnozować niedobór kwasów żołądkowych? - 36 ♦ Skąd się bierze zgaga? - 38 ♦ Zaburzone wydzielanie soku żołądkowego - 39 ♦ Leki z grupy inhibitorów pompy protonowej obniżają poziom kwasu solnego - 40 ♦ Stosowanie leków z grupy inhibitorów pompy protonowej ma skutki uboczne - 41 ♦ <i>Helicobacter pylori</i> wpływa na wartość pH żołądka - 41 Wykrywanie obecności <i>Helicobacter pylori</i> - 42	
7) Jelito cienkie a dalszy proces trawienia	43
8) Dwunastnica i kątnica na straży odporności	43
9) Jelito grube	46

10 Układ odpornościowy spleciony z układem pokarmowym	46
II. MAMY MILIARDY PRZYJACIÓŁ, CZYLI O FLORZE BAKTERYJNEJ ...	48
1 <i>Candida albicans</i>	49
2 Flora bakteryjna to delikatny ekosystem. Co może go zaburzyć?	50
3 Probiotyki – moda czy potrzeba?	52
Czy stosowanie probiotyków aptecznych jest całkowicie bezpieczne? – 55	
4 Wspaniałym źródłem bakterii kwasu mlekowego są kiszonki	57
III. NIEZBĘDNY SOJUSZNIK W WALCE Z CHOROBA	58
1 Rola układu odpornościowego	58
Co jest naszym murem obronnym? – 62 ♦ Jaką rolę odgrywa układ pokarmowy w budowaniu odporności? – 63 Szczelność jelit – 63	
2 niesprawny układ pokarmowy przyczyną alergii	63
3 Na czym polega marsz alergiczny?	65
IV. NIETOLERANCJE POKARMOWE	73
1 Przyczyny powstawania nietolerancji pokarmowych	73
2 Osłabiona lub zablokowana aktywność enzymów trawiennych	74
3 Nietolerancja węglowodanów	77
4 Nietolerancja laktozy	83
Jak leczyć nietolerancję laktozy? – 85 ♦ Czy zastąpić produkty mleczne? – 86 ♦ Czy dieta bezmleczna powoduje niedobory wapnia? – 87 ♦ Prowokacja produktami mlecznymi – 88 ♦ Zalety produktów sfermentowanych – 89 ♦ Dlaczego produkty mleczne kupowane w sklepach zazwyczaj nam szkodzą? – 90 ♦ Różnica między alergią na białko mleka a nietolerancją laktozy – 91	

5 Nietolerancja fruktozy	93
Leczenie nietolerancji fruktozy - 93 ♦ Prowokacja fruktozą - 95	
6 Nietolerancja glutenu	98
Celiakia a nadwrażliwość na gluten - 99 ♦ Zespół nieszczelnego jelita - 99 ♦ <i>Candida albicans</i> a zespół nieszczelnego jelita - 100 ♦ Dlaczego nie tolerujemy glutenu? - 100 ♦ Skutki nieprzestrzegania zaleceń diety bezglutenowej - 102 ♦ Badania pod kątem nietolerancji glutenu - 102 ♦ Przeciwciała przeciw glutenowi - 103 ♦ Leczenie nietolerancji glutenu. Dieta bezglutenowa - 104	
7 Nietolerancja histaminy	109
Walka z nietolerancją histaminy - 111	
8 Nietolerancja salicylanów	113
Niesteroidowe leki przeciwzapalne - 113 ♦ Zalecenia dodatkowe dla przyjmujących leki przeciwbólowe i przeciwzapalne - 115 ♦ Jak leczyć nietolerancję salicylanów? - 116 ♦ Dieta niskosalicylowa - 116	
9 Nietolerancje pokarmowe a schorzenia jelit	120
Zespół jelita nadwrażliwego - 120 ♦ Nieswoiste zapalenie jelit - 121 ♦ Leczenie schorzeń jelit - 122	

V. OTYŁOŚĆ A NIETOLERANCJE POKARMOWE 123

1 Stop kaloriom!	123
Otyłość a głód - 123 ♦ Zwracajmy uwagę na to, co jemy - 124	
2 Przejadanie się może prowadzić do nietolerancji pokarmowych	125
3 Stres może być prostą drogą do łakomstwa	126
4 Zdrowo odżywieni nie jedzą chemii	126
5 Najlepiej chudnąć stopniowo	127
Jak obliczyć swoją prawidłową wagę? - 128 ♦ Dlaczego warto ćwiczyć? - 128	

VI. PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE 130

1 Ogólne zasady zdrowego żywienia	131
------------------------------------	-----

Siedem prostych zasad żywieniowych – 132 Zasada pierwsza – 132 Zasada druga – 133 Zasada trzecia – 133 Zasada czwarta – 133 Zasada piąta – 134 Zasada szósta – 134 Zasada siódma – 135 ♦ Od czego zacząć zmianę nawyków żywieniowych? – 139 Zasada nr 1 – 139 Zasada nr 2 – 146 Zasada nr 3 – 146 Zasada nr 4 – 146 Zasada nr 5 – 146 Zasada nr 6 – 147	
2 Białko	148
Mięso to dobre źródło białka, lecz nie jedzmy go zbyt wiele! – 149 ♦ Zdrowie ukryte w strączkach – 149 ♦ Rośliny morskie są cennym składnikiem diety – 153 ♦ Pij mleko? – 156 ♦ Ryby mają głos! – 157 ♦ Co ukryte jest w jajku? – 157 ♦ Zamiast niezdrowych przekąsek – orzechy i nasiona – 157	
3 Węglowodany i błonnik	159
Zboża i kasze w wyścigu po zdrowie – 161	
4 Tłuszcze – niemodne, ale niezbędne!	165
Kwasy tłuszczowe w formie trans – 165 ♦ Oleje roślinne rafinowane niebezpieczne dla zdrowia człowieka – 166 ♦ Oleje roślinne nierafinowane – 167 ♦ Zdrowe tłuszcze prozzone na talerz! – 168 ♦ Wielonienasycone kwasy tłuszczowe – 170 Tłuszcze omega-6 – 171 W poszukiwaniu skarbu – tłuszczów omega-3 – 173 ♦ Tłuszcze poddawane obróbce cieplnej – 176 Smażenie – 176	
5 Warzyw nigdy za wiele!	178
Czy dzieci nie lubią warzyw? – 186	
6 To, co owocowe, nie zawsze jest zdrowe	186
7 Przyprawy i zioła – szczypta smaku, garść składników odżywczych	190
8 Kofeina	196
Parzenie kawy – 197 ♦ Parzenie herbaty – 198	
9 Uważajmy, aby nie przesolić!	199
10 Woda – źródło zdrowia	200
11 Desery poprawiają samopoczucie	201
12 Zaprosimy do kuchni zdrowe produkty!	202

i cukrzycy – 248 ♦ Czas na wnioski i działanie, czyli profilaktykę zdrowia – 250	
VIII. OD ZDROWIA DZIELI NAS TYLKO SZEŚĆ KROKÓW!	252
1 Jak powstał program „Sześć kroków wyjścia z alergii”?	252
To działa! – 256	
2 Program „Sześć kroków wyjścia z alergii” ostatnią deską ratunku	257
3 Zalecenia programu „Sześć kroków wyjścia z alergii”	258
Krok I – regeneracja jelit – 258 ♦ Krok II – likwidacja reakcji pseudoalergicznyc	
– 259 ♦ Krok III – profilaktyka przeciwestmatyczna – 259 ♦ Krok IV – detoksykacja organizmu	
– 260 ♦ Krok V – nabywanie tolerancji na pokarmy szkodliwe – 261 ♦ Krok VI – utrzymanie efektów leczniczych (6U) – 261	
IX. PSYCHIKA	263
1 Emocje a zdrowie	263
2 Nietolerancje pokarmowe a zdrowie psychiczne	265
Pokarm może stać się opioidem – 266	
3 Ból głowy a stan psychiczny	268
Jak toksyny grzyba <i>Candida albicans</i> wpływają na funkcjonowanie OUN? – 268	
4 Wpływ tarczycy i nadnerczy na nasze samopoczucie	269
Tarczyca – 269 ♦ Nadnercza – 269 Jak zadbać o nadnercza? – 270	
5 Najlepsza psychoterapia – rozmowa z życzliwym człowiekiem	272
6 Terapia śmiechem	272
X. DODATKI	275
Przepisy	275
Jadłospis na cały tydzień	283
Propozycje jadłospisu – 288	
Dzienniczki autodiagnozy	311

BIBLIOGRAFIA

SKOROWIDZ

PODZIĘKOWANIA