

Spis treści

Homeopatia

Homeopatia – łagodna metoda leczenia	7
Jaką potencję należy wybrać?	10
Jak dobrać odpowiednią dawkę?	11
Jak często należy przyjmować lekarstwa?	12
Odpowiedzi na ważne pytania	13
Leki homeopatyczne	18
Jak znaleźć odpowiedni środek?	20
Przykłady, które ułatwią dobranie leku	21
Objawy choroby od A do Z i ich leczenie	26
Specjalne wskazówki dotyczące dzieci	79
Leki homeopatyczne i charakterystyczne objawy wiodące	85
Inne preparaty	118

Cholesterol

Zmniejszyć stężenie cholesterolu we krwi •	
– to proste	123
Zmniejszanie stężenia lipidów we krwi	
– krok po kroku	130
List gończy za nasyconymi kwasami tłuszczowymi .	135
Gotowanie, smażenie, pieczenie, dania zimne	
– jaki tłuszcz do czego?	145
Jak korzystać z tabel produktów spożywczych	148
Mleko, produkty mleczne, jaja	152
Tłuszcze, oleje	164
Ryby, skorupiaki i konserwy rybne	166
Drób, mięso, wędliny	169
Zboża i produkty zbożowe	175
Warzywa strączkowe, soja i produkty z soi	182
Nasiona, orzechy, wyroby z orzechów	185
Owoce, warzywa, grzyby	186

Napoje bezalkoholowe	196
Napoje alkoholowe	199
Słodycze i wyroby cukiernicze	202
Salatki, dressingi, sosy	208
Dania gotowe	211
Dania gotowe, specjalne	217

Cukrzyca

Czym jest cukrzyca?	225
Insulina a stężenie cukru we krwi	226
Cukrzyca typu I i II – na czym polega różnica?	227
Jak zapobiec ewentualnym powikłaniom	229
Kontrola przemiany materii	230
Właściwe leczenie insuliną i doustnymi środkami przeciwcukrzycowymi	231
Hipoglikemia (niedocukrzenie krwi) – przyczyny, objawy, pomoc	237
Zapotrzebowanie energetyczne organizmu	239
Jedzenie – ile czego?	240
„Piramida” produktów żywnościowych	241
Węglowodany – bez nich nie można się obejść	244
KE/BE – jednostki obliczeniowe dla diabetyków ...	249
Węglowodany – tabela	253
Chleb – bułki	253
Potrawy zbożowe śniadaniowe	253
Ziemniaki – makaron – ryż	254
Zboża – produkty zbożowe	255
Mąki – mąki skrobiowe	256
Owoce – soki owocowe – owoce suszone	257
Warzywa – grzyby	261
Twaróg – ser	262
Mleko – produkty mleczne	262
Mięso – ryby – jaja	263
Rośliny strączkowe	263
Tłuszcze – oleje	264

SPIS TREŚCI

Nasiona – orzechy	264
Produkty dodatkowe	264
Tłuszcze i białka – uwaga diabetycy!	271
Tabela wymienników artykułów żywnościowych ubogich w węglowodany – w porcjach po 50 kilokalorii	272
Tabela 50 kcal	273
Warzywa	273
Grzyby	275
Rośliny strączkowe	276
Tłuszcze do smarowania	277
Tłuszcze zwierzęce	277
Tłuszcze roślinne	277
Majonezy	278
Orzechy – nasiona	278
Sery świeże – twaróg spożywczy	280
Ryby morskie	284
Frutti di mare	285
Ryby słodkowodne	285
Trwałe produkty z ryb	286
Drób	287
Baranina – jagnięcina	287
Cielęcina	288
Wołowina	288
Wieprzowina	289
Podroby	289
Dziczyzna – inne	291
Potrawy mięsne – wędliny	291
Jaja	292
Odżywiam się rozsądnie, zgodnie z tabelą wymienników	293
Wskazówki na co dzień	300
Jakie znaczenie mają produkty żywnościowe	301
Alkohol? – Dziękuję, nie!	303
Czy jedzenie w restauracji jest problemem?	304
Słowniczek fachowych wyrażeń medycznych	306