

Dr Jeffrey S. Bland

ZMYŚŁONE CHOROBY



Jak pokonać przewlekłe choroby
i prowadzić zdrowsze, dłuższe i szczęśliwe życie


vivante

Spis treści

Słowo wstępne od dr n. med. Marka Hymana.	13
Wprowadzenie. Chroniczne troski	17

1. Kontekst

ROZDZIAŁ 1. Iluzja choroby i zagadka choroby przewlekłej.	29
ROZDZIAŁ 2. Przełom biologiczny, który zmienia wszystko	51
ROZDZIAŁ 3. Rewolucja medycyny funkcjonalnej: wygrana bitwa z chorobami przewlekłymi	77

2. Siedem podstawowych procesów fizjologicznych

ROZDZIAŁ 4. Przystawianie i wydalanie	99
ROZDZIAŁ 5. Detoksykacja	115
ROZDZIAŁ 6. Obrona	137
ROZDZIAŁ 7. Komunikacja komórkowa.	155
ROZDZIAŁ 8. Transport komórkowy.	175
ROZDZIAŁ 9. Energia	193
ROZDZIAŁ 10. Struktura.	211

3. Personalizowanie własnego planu zarządzania zdrowiem

ROZDZIAŁ 11. Nowe podejście do zdrowia.	237
ROZDZIAŁ 12. Tworzenie własnego programu podstawowego.	249
ROZDZIAŁ 13. Spersonalizuj swój program ochrony zdrowia	261
ROZDZIAŁ 14. Twoja rewolucja zdrowotna	289

Załącznik A: Przykładowe przepisy, Podstawowy siedmiodniowy plan dietetyczny	295
Załącznik B: Słownik terminologii naukowej	311
Załącznik C: Źródła	331
Podziękowania	335
Indeks	339