
Spis treści

Spis treści	1
Wstęp	5
Przydatne linki.....	8
O autorze	9
Insulinooporność	12
Pojęcia.....	12
Insulina	13
Glukagon	16
Glukoza.....	18
Insulinooporność	19
Hipoglikemia reaktywna	21
Instynkt samozachowawczy.....	22
Dlaczego tyjemy?	27
Objawy insulinooporności.....	28
Insulinooporność a ciąża.....	30
Skąd się bierze insulinooporność?	33
Trzy okresy w homeostazie glukozy.....	40
Co robi z tobą insulina?.....	44
Co powoduje tycie w insulinooporności?	46
Cukier i węglowodany.....	46
Owoce	47
Marchew	47
Wyobraźnia	47
Guma do żucia.....	48
Białko.....	48
Słodki smak	49
Herbata	50
Kawa.....	50
Sposób na insulinooporność	50
Suplementy	58
Metformina	62

Badania	63
Wykresy krzywych cukrowej i insulinowej.....	65
Jelita	102
Jelita – nasz drugi mózg	102
Jelito a skóra	105
Jelito a układ odpornościowy	106
Co oznacza nieszczelne, ciekące jelito?	107
Przyczyny zwiększenia przepuszczalności jelita.....	108
Co jeszcze wpływa na jelita?	112
Jak zdiagnozować nieszczelność jelit?	113
Bakterie gram-ujemne	117
Zaparcia – czy więcej błonnika to lepsze wypróżnienie?	118
Co może być pomocne?	118
Badanie kału.....	119
Jak naprawić jelita?	126
SIBO	127
Sposoby poprawienia pracy jelit?	128
Bulion – zupa mocy	131
Psiankowate	131
Po czym możemy poznać, że mamy problem z wchłanianiem?	132
Celiakia	136
Jakie jest postępowanie w celiakii?	142
Błonnik	143
Błonnik a maślan	143
Prebiotyki	146
Produkty antygrzybiczne.....	147
Antypasożytnicze	147
Dodatkowe pytania.....	148
Nowotwory	152
Wprowadzenie.....	152
Problemy z testosteronem u mężczyzn	171
Pronowotworowe czynniki wewnętrzne	171

Pronowotworowe czynniki zewnętrzne.....	174
Zawartość toksycznych substancji	178
Co działa antynowotworowo	180
Dodatkowe pytania	190
Choroby autoimmunologiczne.....	194
Wstęp	194
Co to jest choroba autoimmunologiczna?	194
Skąd się bierze autoagresja?	198
Żywność, która może powodować autoagresję.....	203
Problemy z jelitami	206
Lektyny	210
Symptomy choroby autoimmunologicznej.....	214
Diagnostyka.....	215
Leukotrieny	218
Dodatkowe pytania	272
Protokół autoimmunologiczny.....	275
Wstęp	275
Jelita	276
Jak naprawić jelita?	281
Dieta w autoagresji	286
Jaki jest czas leczenia chorób autoagresywnych	288
Dieta Body Ecology	289
Protokół autoimmunologiczny.....	292
Dieta Dąbrowskiej.....	295
Protokół autoimmunologiczny – zalecenia dietetyczne	301
Wady kasz	303
Warzywa: czy są nam absolutnie niezbędne?	305
Problem z psiankowatymi.....	307
Szczawiany	308
Goitrogeny a tarczycę	312
Najlepsze źródła składników odżywczych.....	312
Alternatywne źródła węglowodanów	313

Owoce w protokole autoimmunologicznym.....	314
Ile powinno być węglowodanów w diecie?	315
Suplementacja przy autoagresji.....	317
Cholesterol	319
Dieta dr Dąbrowskiej	320
Dodatkowe pytania.....	323
Hashimoto i diagnostyka.....	327
Hashimoto.....	327
Co może zwiastować, że mamy Hashimoto?	331
Jakie ryzyko jest związane z Hashimoto?	335
Co może wywołać Hashimoto?	337
Diagnostyka w Hashimoto	340
Jakie jest ryzyko podjęcia leczenia hormonami?	342
Co jest jeszcze bardzo ważne w leczeniu?	344
Świńska tarczyca - suplementacja.....	347
Jaką suplementację stosujemy w Hashimoto?	350
Jod	352
Jak można badać poziom jodu?	355
Jak działamy w Hashimoto?	358
Dieta w chorobie autoimmunologicznej.....	359
Dodatkowe zalecenia w Hashimoto.....	360
Dodatkowe pytania.....	362