

# SPIS TREŚCI

WSTĘP / ix

## CZĘŚĆ 1

---

ROZDZIAŁ 1 Przewodnik po świecie suplementów 3

ROZDZIAŁ 2 Siedem sposobów na dłuższe, lepsze i pełne energii życie 26

## CZĘŚĆ 2 / CHOROBY I DOLEGLIWOŚCI

---

Jak korzystać z tej książki 35

ADHD [zespół nadpobudliwości  
psychoruchowej] 37

Alergie i alergiczny nieżyt nosa (katar  
sienny) 39

Anoreksja i bulimia 42

Astma i powysiłkowy skurcz oskrzeli 43

Atopowe zapalenie skóry (egzema)  
u dzieci 44

Bezsenność i zespół nagłej zmiany strefy  
czasowej 45

Biegunka poantybiotykowa i biegunka  
spowodowana *Clostridium difficile* 52

Biegunka podróżnych 53

Ból głowy (kłasterowy) 59

Ból głowy (napięciowy) 60

Brak energii i przewlekłe zmęczenie 60

Celiakia 66

Chirurgia bariatryczna 67

Choroba afektywna dwubiegunowa  
(ChAD) 75

Choroba Alzheimerera, otępienie (demencja)  
i łagodne zaburzenia poznawcze 76

Choroba Gravesa-Basedowa (nadczynność  
tarczycy) 83

Choroba Hashimoto (niedoczynność  
tarczycy) 84

Choroba hemoroidalna 84

Choroba Parkinsona 90

Choroba Peyroniego 93

Choroba tętnic obwodowych (chromanie  
przestankowe) 97

Choroba zwyrodnieniowa stawów  
(osteoartroza) i bóle stawów 98

Ciąża 105

Cukrzyca i stan przedcukrzycowy 109

Dna moczanowa (podagra) 115

Epilepsja (padaczka) / ataki 120

Fibromialgia 121

HIV/AIDS 123

Idiopatyczne (samoistne) włóknienie  
płuc 124

- Kac po spożyciu alkoholu 125
- Kamica nerkowa 126
- Kompleksowy zespół bólu regionalnego 132
- Łagodny rozrost gruczotu krokowego 133
- Łuszczyca 138
- Mięśnioból wywołany przyjmowaniem statyn 140
- Migotanie przedsionków 145
- Migrena 146
- Mukowiscydoza / zwłóknienie torbielowate 152
- Nadciśnienie płucne 154
- Nadciśnienie tętnicze lub stan przednadciśnieniowy 154
- Narkolepsja 158
- Nefropatia kontrastowa 158
- Neuralgia trójdzielna (neuralgia nerwu trójdzielnego) 159
- Neuropatia (zapalenie nerwów obwodowych) 159
- Niealkoholowe stłuszczenie wątroby i niealkoholowe stłuszczeniowe zapalenie wątroby 164
- Niedokrwistość (anemia) sierpowata 169
- Nieplodność u kobiet 169
- Nieplodność u mężczyzn 170
- Nieswoiste zapalenia jelit (choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego) 175
- Nietrzymanie moczu 177
- Niewydolność serca 177
- Niski poziom testosteronu 178
- Nowotwór pęcherza moczowego 187
- Nowotwór piersi 191
- Nowotwór płuc 198
- Nowotwór prostaty 199
- Nowotwór skóry i starzenie się skóry 200
- Nudności i wymioty 201
- Objaw Raynauda 206
- Odleżyny / gojenie się ran 206
- Osteoporoza 207
- Ostre lub przewlekłe zapalenie zatok przynosowych (zapalenie zatok) 213
- Ostre zapalenie oskrzeli 214
- Ostre zapalenie ucha środkowego 214
- Owrzodzenia jamy ustnej 215
- Polipy jelita grubego i nowotwór jelita grubego 217
- Poprawa wydolności fizycznej 218
- Pótpasiec 223
- Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) lub przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozedma 223
- Przewlekłe zapalenie gruczotu krokowego / przewlekły zespół bólowy miednicy mniejszej 224
- Przeziębienie i grypa 228
- Refluks żołądkowo-przetykowy / zgaga / niestrawność 239
- Reumatoidalne zapalenie stawów 243
- Rzucanie palenia (i innych nałogów) 244
- Siwe włosy 246
- Starzenie się (zapobieganie starzeniu się) 246
- Stres i stany lękowe 247
- Stwardnienie rozsiane 253
- Swędzenie skóry 254
- Szumy uszne 254
- Toczeń 259
- Trądzik 260
- Trądzik różowaty 263
- Trichotillomania 267
- Udar mózgu – profilaktyka 268

Uderzenia gorąca	268	Zaparcia	352
Utrata słuchu	273	Zawroty głowy	359
Utrata wagi	275	Zdrowie skóry	360
Uzależnienie od alkoholu	285	Zdrowie w samolocie	361
Wyniszczenie / niedowaga	287	Zespół policystycznych (wielotorbielowatych) jajników	362
Wypadanie włosów	288	Zespół bolesnego pęcherza	363
Wysoki poziom cholesterolu	293	Zespół cieśni nadgarstka	366
Wytrysk przedwczesny	302	Zespół jelita drażliwego	367
Zaburzenia depresyjne	307	Zespół łamliwych paznokci	373
Zaburzenia erekcji	313	Zespół napięcia przedmiesiączkowego i bóle menstruacyjne	376
Zaburzenia funkcji seksualnych u kobiet	322	Zespół niespokojnych nóg	381
Zaburzenia ze spektrum autyzmu	330	Zespół suchego oka	382
Zaćma (katarakta)	335	Zwyrodnienie plamki żółtej	385
Zakażenie układu moczowego	340	Żyłaki kończyn dolnych i przewlekła niewydolność żylna	392
Zaniki pamięci	345		
Zapalenie uchyłków	350		
Zapalenie wątroby (żółtaczka) typu C/B oraz alkoholowa choroba wątroby	351		

---

ZAŁĄCZNIK 397

INDEKS 426

PODZIĘKOWANIA 440