

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Wprowadzenie i ogólne informacje	7
Podział suplementów	10
Podział suplementów diety ze względu na skład	10
Podział suplementów diety ze względu na przeznaczenie	17
Uwaga na niedobory!	20
Dekalog suplementacji.....	37
 Rozdział 2. Mity	 41
Suplementy są tym samym co leki.....	41
Suplementy mogą zastępować żywność	45
Suplementy uzależniają.....	46
Przyjmowanie suplementów diety wymaga konsultacji ze specjalistą	47
Suplementy są niebezpieczne dla kobiet w ciąży.....	49
 Rozdział 3. Suplementy diety a interakcje	 51
Interakcje leków i suplementów z ziołami	51
Interakcje leków i suplementów z żywnością.....	58
Witaminy a interakcje.....	69
Składniki mineralne a interakcje.....	78
Jak łączyć?	85

Rozdział 4. Suplementy w codziennej diecie.....	87
Suplementacja kwasów tłuszczowych	87
Niezbędne nasycone kwasy tłuszczowe	89
Oleje roślinne	90
Suplementy ziołowe	107
Adaptogeny	107
Nootropiki.....	121
Naturalne antyoksydanty	134
Naturalne antybiotyki	143
 Rozdział 5. Suplementacja w odpowiedzi na codzienne problemy	 149
Kłopoty z cerą.....	150
Kłopoty z włosami	155
Kłopoty z paznokciami	158
Zaparcia i wzdęcia	161
Biegunka.....	162
Bezsenność	163
Stres, lęk i zły nastrój	166
Brak energii i zmęczenie.....	173
Problemy z koncentracją i pamięcią	175
 Rozdział 6. Suplementacja w ciąży	 181
 Rozdział 7. Suplementacja w chorobach.....	 193
Choroba Hashimoto	193
Choroba Gravesa-Basedowa	201
Choroba Leśniewskiego-Crohna.....	204
Wrzodziejące zapalenie jelita grubego.....	210
Insulinooporność	216
Zespół policystycznych jajników	225

Rozdział 8. Suplementacja w przypadku nowotworów (opracował Kamil Jędruch).....	235
Suplementacja u chorych na nowotwory	237
Rola suplementacji w redukcji powikłań chemioterapii.....	248
Szczegółowe omówienie suplementacji w prewencji i zwalczaniu powikłań.....	250
Polineuropatia obwodowa	250
<i>Chemobrain</i>	252
Biegunka.....	253
Obniżenie odporności	255
Wypadanie włosów	256
Zapalenia jamy ustnej.....	256
Nudności i wymioty	257
Suplementacja w trakcie immunoterapii i leczenia	
kierunkowanego molekularnie	258
Wysypka po lekach antynginogennych, inhibitorach TKI	264
Biegunka po lekach ukierunkowanych molekularnie	264
Rozdział 9. Przepisy.....	267
„Złote mleko” – kurkuma z miodem, na przeziębienie.....	267
Czarny miód, na wzmocnienie, odporność i trawienie	268
Syrop z cebuli	269
Uniwersalny domowy syrop z olejem z czarnuszki lub tranem...	270
Shot wzmacniający.....	270
Kwaśny shot z rokitnika i aronii.....	271
Shot przeciwpalny	271
Shot antyoksydacyjny.....	272
Rozdział 10. Jak mądrze wybierać suplementy	273
Omega-3	273
Witamina D	277

Cynk	279
Selen.....	280
Probiotyki.....	281
Magnez	287
Wapń	288
Witaminy z grupy B	290
Kłopoty ze skórą, włosami i paznokciami	292
Kłopoty z samopoczuciem i wydajnością.....	296
Wsparcie tarczycy.....	300
Niedobory ferrytyny	303
Bibliografia	305