

## Indeks tematyczny

Cyfry w nawiasach odnoszą się do działów dotyczących odpowiedniego kontekstu.

Nowotwory	
Możliwe przyczyny / wspomagane przez:	Zapobieganie / leczenie przez:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol (2.3; 8.4.4)</li> <li>• Białko zwierzęce (2.2.2, 4, 4.5, 10.1.2)</li> <li>• Cholesterol (wysoki poziom) (2.2.2)</li> <li>• Cukier (2.3)</li> <li>• Insulina i IGF-1 we krwi (wysoki poziom) (3.3, 4.6)</li> <li>• Miedź, kadm, żelazo (2.2.2, 4.4.3, 8.12.2)</li> <li>• Mleko / produkty mleczne (IGF-1, kazeina, estrogen, progesteron) (2.3, 4.5, 4.6, 10.1.4)</li> <li>• Nadmierna podaż energii (2.3)</li> <li>• Pokarmy odzwierzęce (2.3), mięso (czerwone / przetworzone) (2.3, 4.3.4, 4.5, 10.1.4)</li> <li>• Procesy zapalne (2.3)</li> <li>• Rak piersi / prostaty: androgeny, estrogeny, progesteron (2.2.2; 2.3)</li> <li>• Rak płuc: palenie (2.2.2)</li> <li>• Rak wątroby: zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu B i wirusy zapalenia wątroby typu C (2.2.2)</li> <li>• Rak żołądka: zakażenie <i>Helicobacter pylori</i> (2.2.2, 4.3.4)</li> <li>• Sól / sód (8.4.3; 8.4.4) oraz rak żołądka (2.2.2, 7.2.6)</li> <li>• Stłuszczenie wątroby (6.3.1)</li> <li>• Stres oksydacyjny i nitrozacyjny (2.3, 4.3.7)</li> <li>• Tkanka tłuszczowa (wysoki procent) (10.1.7)</li> <li>• Tłuszcze, nasycone kwasy tłuszczowe, kwasy tłuszczowe trans (wysokie spożycie) (2.2.2, 2.3, 4.5, 10.1.5)</li> <li>• Wapń (nadmierne spożycie) (4.5, 4.6, 10.1.4)</li> <li>• Zespół metaboliczny: otyłość, hiperinsulinemia / cukrzyca (3.3; 10.1.7)</li> <li>• Zwiększone obciążenie kwasem (8.4.1)</li> <li>• Żywność o wysokim wskaźniku insuliny (3,2; 3.3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błonnik (9.3)</li> <li>• Czosnek, cebula (9.4.4)</li> <li>• Dieta wegańska i wegetariańska (2.4, 4.5, 11)</li> <li>• Kwercetyna (9.4.4), kurkumina (9.4.4)</li> <li>• Metionona (ograniczenie) (4.4.1)</li> <li>• Metoda doktora Jacoba (12.)</li> <li>• Chelatory (4.4.3)</li> <li>• Płatki pełnoziarniste (2.3, 4.5)</li> <li>• Potas (8.4.3; 8.4.4)</li> <li>• Prawidłowa masa ciała, aktywność fizyczna (3,2; 8.4.6)</li> <li>• Przeciwutleniacze (4.3.7)</li> <li>• Rośliny strączkowe (4.5, 9.2)</li> <li>• Rak prostaty: Polifenole z granatów, produkty pomidorowe (likopen) (9.4.4)</li> <li>• Rak piersi / prostaty: soja (izoflawony) (2.3)</li> <li>• Surowe jedzenie (8.4.3)</li> <li>• Umiarkowane nasłonecznienie (2.3)</li> <li>• Warzywa i owoce (2.3, 9.4, 10.1.4)</li> <li>• Warzywa krzyżowe, takie jak brokuły i kalafior (sulforafan) (2.3; 9.4.4)</li> <li>• Witamina D (4.6)</li> <li>• Witamina C, E i karotenoidy z pożywienia (2.2.2, 2.3, 9.4.4)</li> <li>• Zielone warzywa liściaste (9.4.4)</li> </ul>

<b>Przewlekłe zapalenie</b>	
<b>Możliwe przyczyny / wspomagane przez:</b>	<b>Zapobieganie / leczenie przez:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wysoki procent tkanki tłuszczowej (6.3, 6.3.4)</li> <li>• Stres oksydacyjny i nitrozacyjny (4.3.7)</li> <li>• Dysbiotyczne środowisko okrężnicy (antybiotyki, amoniak) (4.3.1)</li> <li>• Kwas arachidonowy (4.2, 5.2)</li> <li>• Wysokie spożycie białka (4.2, 4.3.4)</li> <li>• Tłuszcz mleczny (4.6), kwasy tłuszczowe trans (5.1.1)</li> <li>• Niedobór magnezu (8.6.2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta niskotłuszczowa, warzywna (5.2)</li> <li>• Kwasy tłuszczowe omega-3 (5.2)</li> <li>• Zrównoważony stosunek LA / ALA (5.2)</li> </ul>
<b>Syndrom metaboliczny</b>	
(Insulinooporność / cukrzyca typu 2, stłuszczenie wątroby, dyslipidemia, nadciśnienie)	
<b>Możliwe przyczyny / wspomagane przez:</b>	<b>Zapobieganie / leczenie przez:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podwyższony poziom kortyzolu i aldosteronu (6,7)</li> <li>• Zwiększone poziomy BCAA (4.4.5)</li> <li>• Dysbiotyczne, zasadowe środowisko okrężnicy (antybiotyki, amoniak) (4.3.1, 6.1)</li> <li>• Stres oksydacyjny i nitrozacyjny (4.3.7)</li> <li>• Utajona kwasica metaboliczna (8.7.4)</li> <li>• Mięso (czerwone i przetworzone) (3.2, 4.5)</li> <li>• Mleko i produkty mleczne (4.6; 10.1.4)</li> <li>• Zbyt duże zużycie energii (6)</li> <li>• Żywność o wysokim wskaźniku insuliny (3.2)</li> <li>• Dieta wysokobiałkowa (4.1; 10.1.3)</li> <li>• Białko zwierzęce (3.2, 4.4, 6.9)</li> <li>• Wysokie zużycie tłuszczu, nasycone kwasy tłuszczowe i kwasy tłuszczowe trans (5.1.1, 6.1)</li> <li>• Wysokie spożycie cholesterolu (6,3; 9,4.6)</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe o długim i średnim łańcuchu, insulinooporność, stłuszczenie wątroby (5.1.2)</li> <li>• Węglowodany proste i rafinowane (wysokie GI, wysoki GL) (3.2, 6.1, 6.3.6)</li> <li>• Sacharoza i fruktoza prowadzą do stłuszczenia wątroby (6.3.6)</li> <li>• Sód / sól (7.2.2, 7.5.2)</li> <li>• Żelazo hemowe (4.5), AGE (4.7)</li> <li>• Niedobór choliny (6.3.1, 6.3.3)</li> <li>• Niedobór magnezu (8.7.4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regularny ruch (2.4.2, 7.5.2, 12.7.1)</li> <li>• Nadwaga: umiarkowane ograniczenie kalorii (10.3.1), maks. 3 większe posiłki dziennie (6.3.6)</li> <li>• Dieta wegańska i wegetariańska (2.4.2; 11; 11.4)</li> <li>• Surowe jedzenie (9.4.7)</li> <li>• Niskotłuszczowa dieta ziołowa (11.4)</li> <li>• Warzywa i owoce (8.7.4; 9.4)</li> <li>• Pełne ziarna (3.2, 9.3)</li> <li>• Orzechy (3.2)</li> <li>• Węglowodany złożone (3.1)</li> <li>• Substancje balastowe (3.2)</li> <li>• Przeciwtleniacze (4.3.7)</li> <li>• Potas (7.2.2, 7.2.3, 7.3.2, 7.5.2, 8.4.3)</li> <li>• Polifenole (z granatu) (9.4.6)</li> <li>• Odpowiednie spożycie wapnia (7.5.3)</li> <li>• Magnez (7.5.3)</li> <li>• Cholina i betaina w stłuszczeniu wątroby (6.3.1; 6.3.3)</li> <li>• Ograniczenie metioniny w stłuszczeniu wątroby (4.4.1)</li> <li>• Metoda doktora Jacoba (12)</li> </ul>

<b>Choroby sercowo-naczyniowe</b> (dysfunkcja śródbłonna, miażdżyca, nadciśnienie, zawał serca, udar)	
<b>Możliwe przyczyny / wspomagane przez:</b>	<b>Zapobieganie / leczenie przez:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zespół metaboliczny: otyłość, insulinooporność / cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi (3.3.2), stłuszczenie wątroby (6.3)</li> <li>• Sól / sól (7.2.2, 7.2.3, 8.3.4)</li> <li>• Wysoki poziom LDL i cholesterolu całkowitego, utleniony LDL (5.1.1)</li> <li>• Dysfunkcja śródbłonna (6.5)</li> <li>• Wysokie poziomy homocysteiny (4.4.2, 5.1.1)</li> <li>• Podwyższona lipoproteina a (5.1.1)</li> <li>• Stres oksydacyjny i nitrozacyjny (4.3.7)</li> <li>• Utajona kwasica metaboliczna (8.5.1; 8.7.4; 8,9)</li> <li>• Mięso (czerwone i przetworzone) (4.5, 10.3)</li> <li>• Wysokie spożycie energii (6,9)</li> <li>• Żywność o wysokim wskaźniku insuliny (3.2)</li> <li>• Wysokie zużycie tłuszczu, nasycone kwasy tłuszczowe i kwasy tłuszczowe trans (5.1.1; 10.3)</li> <li>• Wysokie spożycie białka zwierzęcego (4.1, 4.2, 10.3; 4.4), choroba odkładania białka (4.1)</li> <li>• Cukier, węglowodany o wysokim IG (3.2)</li> <li>• Rtęć (4.3.7)</li> <li>• Żelazo hemowe (4.5), AGE (4.7)</li> <li>• Zbyt duże spożycie wapnia (4.6.3)</li> <li>• Niedobór magnezu (8.6.2)</li> <li>• Zakażenie ścian naczyń chlamydia (5.1.1)</li> <li>• Palenie (5.1.1, 7.2.1), stres (5.1.1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regularne ćwiczenia i relaks (12.7)</li> <li>• Prawidłowa masa ciała (12.3)</li> <li>• Potas (7.2.2, 7.2.3, 7.3.2, 8.3.4, 8.9)</li> <li>• Dieta wegetariańska / wegańska (2.4.2; 11; 11,1; 11.2)</li> <li>• Dieta śródziemnomorska (5.3.6)</li> <li>• Dieta DASH (8.7.4; 9.4.2)</li> <li>• Surowe jedzenie (9.4.7)</li> <li>• Warzywa i owoce (7.3.2; 9.2; 9.4; 9.4.1)</li> <li>• Zielone warzywa liściaste, owoce cytrusowe (9.4.1)</li> <li>• Odpowienie spożycie wody (2.4.2)</li> <li>• Węglowodany złożone (3.1)</li> <li>• Kwasy tłuszczowe omega-3 (5.2)</li> <li>• Nadciśnienie tętnicze: białko roślinne (4.8)</li> <li>• Włókno (9.3)</li> <li>• Cholina i betaina (6.3.1, 6.3.3)</li> <li>• Magnez (7.5.3)</li> <li>• Przeciwutleniacze (9.1)</li> <li>• Polifenole (z granatu) (5.1.1; 9.4.1; 9.4.6)</li> <li>• Niskotłuszczowa, naturalna dieta bezolejowa doktor Esselstyn (11.1)</li> <li>• Zmiana stylu życia zgodnie z wytycznymi doktora Ornisha (11.2.1)</li> <li>• Metoda doktora Jacoba (12)</li> </ul>
<b>Choroby nerek</b>	
<b>Możliwe przyczyny / wspomagane przez:</b>	<b>Zapobieganie / leczenie przez:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utajona kwasica metaboliczna (8.7.2)</li> <li>• Dieta wysokobiałkowa (4.1; 8.)</li> <li>• Dieta kwasotwórcza (8.7)</li> <li>• Białko zwierzęce (4, 4.3.4, 4.6)</li> <li>• AGE (końcowe produkty zaawansowanej glikacji) (4.7), sól / sól (7.2.2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Surowa żywność (9.4.7), warzywa i owoce (8.7)</li> <li>• Produkty pełnoziarniste (8.7)</li> <li>• Zasadowe związki potasu (7.3.1, 8.3.2, 8.7)</li> </ul>

<b>Choroby neurodegeneracyjne, demencja</b>	
Możliwe przyczyny / wspomagane przez:	Zapobieganie / leczenie przez:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procesy zapalne (4.4.3)</li> <li>• Zaburzenia krążenia (4.3.7)</li> <li>• Insulinooporność, upośledzenie wydzielania insuliny i wrażliwość IGFS w mózgu (4.4.3)</li> <li>• Stres oksydacyjny i nitrozacyjny (4.3.7, 4.4.3)</li> <li>• Utleniona metionina (4.4.3)</li> <li>• Wysokie poziomy homocysteiny (4.4.3)</li> <li>• Zespół metaboliczny (6.3)</li> <li>• Bezdech senny (12.7.6)</li> <li>• Utajona kwasica metaboliczna (8.10)</li> <li>• Wysokie spożycie mięsa (2.4.2, 4.4.3, 5.1.3), czerwony</li> <li>• Mięso i podroby, wysokotłuszczowe produkty mleczne, masło, jajka, cukier (5.1.3)</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe (4.4.3, 5.1.2)</li> <li>• Wysokie spożycie soli (7.2.5)</li> <li>• Rtęć, miedź, żelazo, ołów, aluminium (4.4.3, 4.3.7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warzywa i owoce (5.1.3)</li> <li>• Pomidory, kapusta, zielone warzywa liściaste, zboża, orzechy (5.1.3)</li> <li>• Potas (4.3.6)</li> <li>• Zielona herbata (EGCG) (4.4.3)</li> <li>• Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (5.1.3)</li> <li>• Środki przeciw stresowi nitrozacyjnemu (4.3.8): witamina E i C, karotenoidy, koenzym Q 10, tauryna, witaminy z grupy B, B<sub>12</sub>, glutation, kwas alfa-liponowy, cholina, selen, magnez, kwasy tłuszczowe omega-3, kurkumina, kwas rozmarynowy (melissa, oregano, rozmaryn), flawonoidy</li> <li>• Polifenole (z granatu) (4.3.6, 4.3.7)</li> <li>• Chelatony metali (4.4.3, dodatek)</li> <li>• Ryby (selen, DHA, EPA) (4.4.3)</li> </ul>
<b>Choroby autoimmunologiczne, alergię, choroby skóry</b>	
Możliwe przyczyny / wspomagane przez:	Zapobieganie / leczenie przez:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stres oksydacyjny i nitrozacyjny (4.3.8)</li> <li>• Utajona kwasica metaboliczna (8.3.2)</li> <li>• Dysbiotyczne środowisko okrężnicy (antybiotyki, amoniak) (4.3.1), zespół nieszczelnego jelita (11.3.2)</li> <li>• Produkty mleczne (4.6.1, 4.6.3, 11.3)</li> <li>• Dieta wysokobiałkowa (4.1)</li> <li>• Sól kuchenna (7.2.7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta o niskiej zawartości soli (7.2.7; 8.3.2)</li> <li>• Odżywianie bezmleczne (4.6.3)</li> <li>• Surowe jedzenie (9.4.7)</li> <li>• Zrównoważony stosunek LA / ALA (5.2)</li> <li>• Kwasy tłuszczowe omega-3 (5.2)</li> </ul>
<b>Choroby reumatyczne i fibromialgia</b>	
Możliwe przyczyny / wspomagane przez:	Zapobieganie / leczenie przez:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bakterie gnilne we florze jelitowej (11.3)</li> <li>• Zespół mieszczonego jelita (11.3.2)</li> <li>• Utajona kwasica metaboliczna (8.3.2)</li> <li>• Dieta wysokobiałkowa (4.1)</li> <li>• Dieta bogata w mięso (11.3.1; 11.3.4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta wegetariańska / wegańska, niskotłuszczowa (11.3.4)</li> <li>• Dieta bezglutenowa (11.3.4)</li> <li>• Surowe jedzenie (9.4.7)</li> <li>• Post (11.3.3; 11.3.4)</li> <li>• Błonnik, bifidobakterie (11.3.4)</li> <li>• Produkty przeciw stresowi nitrozacyjnemu (4.3.8)</li> </ul>

<b>Utajona kwasica metaboliczna</b>	
Możliwe przyczyny / wspomagane przez:	Zapobieganie / leczenie przez:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ostra / przewlekła niewydolność nerek (8.3)</li> <li>• Metabolizm kataboliczny (8.3)</li> <li>• Nieprawidłowe oddychanie (8.3; 12.7.4)</li> <li>• Zmniejszenie czynności nerek (8.3, 8.9.1)</li> <li>• Nadwaga (8.7.4)</li> <li>• Starzenie się (8.7.4)</li> <li>• Mięso, kielbasa, ryby, jajka, ser, napoje bezalkoholowe (8.12.2)</li> <li>• Fosforany z dodatków do żywności, sera, mięsa itp. (8.1.2)</li> <li>• Siarczany z białek, konserwanty, przyprawy (8.1.2)</li> <li>• Sód z soli lub wody mineralnej (8.1.2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Surowe jedzenie warzywne (8.4.1)</li> <li>• Warzywa, zioła, owoce (8.12.2)</li> <li>• Odpowiednie nawodnienie (woda, herbaty ziołowe) (8.12.2)</li> <li>• Potas (8.3.3; 8.4.1)</li> <li>• Wapń, magnez; max. w stosunku 3: 2 (8.4.1)</li> <li>• Cytryniany: warzywa, owoce (8.1.2)</li> <li>• Kwas mlekowy: fermentowana żywność (8.1.2; 8.12.1)</li> <li>• Sport (8.5.1)</li> <li>• Głębokie oddychanie (12.7.5)</li> <li>• Metoda doktora Jacoba (12)</li> </ul>
<b>Osteoporoza, utrata mięśni</b>	
Możliwe przyczyny / wspomagane przez:	Zapobieganie / leczenie przez:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utajona kwasica metaboliczna (8, 8.3.2, 8.6.2, 8.7.1, 8.8)</li> <li>• Białko zwierzęce (2.2.2, 4.6)</li> <li>• Sód / sól (7, 8.6.2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktywność fizyczna (2.2.2; 12.7.1)</li> <li>• Witamina D (8.6.2; 12.6.1)</li> <li>• Zasadowe związki potasu (7, 7.2.3, 7.3.2, 8.6.2, 8.8, 8.9.2)</li> <li>• Wapń, magnez (8.6.2, 8.8)</li> </ul>

## Literatura

Literatura związana z tą książką jest tak obszerna, że, dla oszczędzenia drzew, dostępna jest ona w opisie książki na stronach internetowych, np. [DrJacobs.pl](http://DrJacobs.pl).