

# Spis treści

<b>Słowo wstępne prof. nadzwyczajnego Artur Fedorowski</b> .....	<b>9</b>
<b>Wstęp prof. dra nauk przyrodniczych Clausa Leitzmanna</b> .....	<b>11</b>
<b>Słowo wstępne prof. dr med. Ingrid Gerhard</b> .....	<b>14</b>
<b>Przedmowa</b> .....	<b>16</b>
<b>1. W skrócie: przyczyny chorób cywilizacyjnych</b> .....	<b>25</b>
<b>2. Żywność a choroby – dowody z całego świata</b> .....	<b>45</b>
2.1 Wyspa stulatków – badania na Okinawie .....	46
2.1.1. Jaka jest tajemnica Okinawy? .....	47
2.1.2. Sposób odżywiania się na Okinawie .....	48
2.1.3 Porównanie sposobów odżywiania się na Okinawie i w Niemczech .....	50
2.2 Badania w Chinach: dużo białka roślinnego i mało białka zwierzęcego .....	53
2.2.1 Podstawowe wnioski z badań przeprowadzonych w Chinach .....	53
2.2.2 Zależności między nowotworem a nawykami żywieniowymi .....	55
2.3 Dieta bazująca na mięsie, mleku i cukrze: do 27 razy wyższa śmiertelność na nowotwór prostaty .....	57
2.4 Adwentyści .....	68
2.4.1 Tryb życia adwentystów .....	68
2.4.2 Zdrowo żyjący wegetarianie dożywają średnio 87 lat, a wegetarianki 89 lat .....	69
<b>3. Kluczowa funkcja insuliny</b> .....	<b>75</b>
3.1 Węglowodany proste vs. złożone .....	75
3.2 Indeks glikemiczny, ładunek glikemiczny i indeks insulinowy .....	76
3.3 Rola insuliny i IGF w rozwoju nowotworu .....	80
3.3.1 Oporność insulinowa, hiperinsulinemia i nadwaga w procesie powstawania nowotworu .....	82
3.3.2 Macierzyste komórki nowotworowe: wysoki stopień powinowactwa z IGF i insuliną .....	83
<b>4. Zbyt dużo białka to więcej odpadów metabolicznych</b> .....	<b>85</b>
4.1 Choroba magazynu białka według Lothara Wendta .....	88
4.2 Przekarmienie białkiem i zjawisko bioakumulacji .....	90
4.3 Amoniak – najsilniejsza autotoksyna .....	92
4.3.1 Amoniak powstaje głównie w jelicie .....	92
4.3.2 Detoksykacja amoniaku ma zawsze pierwszeństwo .....	93
4.3.3 Amoniak obciąża wątrobę i blokuje mitochondria .....	96
4.3.4 Prozapalne i prokancerogenne skutki działania amoniaku .....	97
4.3.5 Amoniak i glutamina szkodzą komórkom nerwowym i mózgowi .....	98
4.3.6 Amoniak i stres nitrozacyjny w patogenezie choroby Alzheimera .....	102
4.3.7 NO i stres nitrozacyjny – najważniejsza jest równowaga .....	104
4.3.8 Choroby wywołane nadmiernym stężeniem NO/ONOO według Palla .....	112
4.4 Białko zwierzęce: metionina, homocysteina, stres oksydacyjny .....	117
4.4.1 Ograniczenie metioniny pomaga zahamować rozwój nowotworu, stłuszczenie wątroby i proces starzenia się .....	118
4.4.2 Homocysteina: niebezpieczeństwo dla naczyń krwionośnych i mózgu .....	119
4.4.3 Oksydacja metioniny w patogenezie choroby Alzheimera .....	120

4.4.4 Defekt budowy białek, choroby naczyń krwionośnych i reakcje immunologiczne .....	126
4.4.5 Wysokie poziomy określonych aminokwasów wywołują oporność insulinową i są wczesnymi markerami cukrzycy. ....	127
4.5 Mięso zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę i nowotwór .....	128
4.6 Mleko – dobre czy złe? .....	131
4.6.1 Mleko krowie kiedyś i dziś .....	132
4.6.2 Kalcytriol (witamina D) i mleko .....	133
4.6.3 Nadmiar wapnia jest niebezpieczny. ....	134
4.6.4 Hormony w mleku a nowotwór prostaty i jajnika .....	134
4.6.5 Mleko krowie sprzyja rozwojowi raka stercza .....	136
4.7 Końcowe produkty zaawansowanej glikacji (AGE) w produktach spożywczych. .	138
4.8 Zalety spożywania białek roślinnych. ....	141
<b>5. Jaki tłuszcz jest zdrowy i w jakich proporcjach? .....</b>	<b>143</b>
5.1 Szkody wywołane przez nasycone kwasy tłuszczowe i tłuszcze trans .....	145
5.1.1 Cholesterol, choroby wieńcowe i cukrzyca .....	145
5.1.2 Nasycone kwasy tłuszczowe a oporność insulinowa .....	150
5.1.3 Nasycone kwasy tłuszczowe zwiększają ryzyko zachorowania na demencję i chorobę Alzheimera .....	152
5.2 Czy ryby i kwasy omega-3 są zdrowe? .....	153
5.2.1 Olej rybny może być zarówno korzystny, jak i szkodliwy dla serca i naczyń krwionośnych .....	156
5.2.2 Szkodliwość kwasów tłuszczowych omega-3 .....	158
5.2.3 Ocena ryzyka przez BfR. ....	160
5.2.4 Czy ryby, DHA i EPA są niezbędne do zachowania zdrowia? .....	161
5.2.5 Neurotoksyny w rybach morskich: rtęć .....	161
5.3 Olej z oliwek – tajemnica diety śródziemnomorskiej? .....	161
5.4 Zalecenia dotyczące spożywania tłuszczów. ....	164
<b>6. Przyczyny zespołu metabolicznego jako podłoże chorób cywilizacyjnych ..</b>	<b>167</b>
6.1 Współczesna dieta przeciąża metabolizm i sprawia, że jesteśmy zmęczeni, „zakwaszeni”, grubi i chorzy .....	168
6.2 Współczesna dieta uzależnia .....	169
6.3 Stłuszczenie wątroby i oporność insulinowa sprzyjają powstawaniu zespołu metabolicznego i cukrzycy. ....	171
6.3.1 Niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD) .....	173
6.3.2 Ograniczenie ilości przyjmowanej energii rozkłada tłuszcz w wątrobie i leczy cukrzycę .....	174
6.3.3 Objawem choroby wątroby jest zmęczenie .....	175
6.3.4 Fatalne skutki stłuszczenia wątroby .....	176
6.3.5 Patomechanizm oporności insulinowej przy zespole metabolicznym a niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD). ....	177
6.3.6 Przyczyny stłuszczenia wątroby: tłuszcz, cukier, fruktoza i biała mąka ..	177
6.3.7 Cukier przemysłowy – w każdym domu na całym świecie. ....	179
6.3.8 Spożycie tłuszczu hamuje metabolizm węglowodanów .....	180
6.4 Dysfunkcja mitochondrialna jako najważniejszy patomechanizm .....	182
6.5 Dysfunkcja śródbłonna – od zaburzeń erekcji po zawał mięśnia sercowego ..	184

6.6	Insulina podwyższa poziom cholesterolu, ciśnienie krwi i puls oraz zwiększa sympatykotonię . . . . .	188
6.7	Kortyzol w metabolizmie glukozy . . . . .	189
6.8	Ciągły stres: od hiperinsulinemii i hiperadrenalinemii do załamania. . . . .	190
6.9	Podsumowanie: dieta zachodnia jako przyczyna chorób cywilizacyjnych . . . .	193
<b>7.</b>	<b>Zaburzenia równowagi mineralnej jako główne kofaktory chorób cywilizacyjnych . .</b>	<b>197</b>
7.1	Zaburzenia gospodarki mineralnej i kwasowo-zasadowej jako skutek diety w krajach przemysłowych . . . . .	200
7.1.1	Zmiany w proporcjach sodu i potasu w pożywieniu . . . . .	200
7.1.2	Spożycie sodu i potasu w Niemczech . . . . .	201
7.1.3	Zakwaszenie wywołane zmienionymi pojemnościami buforowymi . . . .	203
7.2	Hipertonia, udar, zawał, oporność insulinowa, niewydolność nerek, demencja i choroby autoimmunologiczne . . . . .	204
7.2.1	Nadciśnienie tętnicze to najważniejsza przyczyna śmiertelności na skutek chorób krążenia . . . . .	204
7.2.2	Sód zwiększa śmiertelność i ryzyko wystąpienia udaru i zawału. . . . .	205
7.2.3	WHO zmienia zalecenia dotyczące przyjmowania potasu i sodu . . . . .	206
7.2.4	Zbyt duża ilość soli uzależnia i powoduje choroby – nawet u dzieci! . . . .	208
7.2.5	Wysokie spożycie soli przyczynia się do rozwoju demencji. . . . .	209
7.2.6	Nowotwór żołądka wywołany spożywaniem zbyt dużej ilości soli. . . . .	209
7.2.7	Choroby autoimmunologiczne na skutek spożywania zbyt dużej ilości soli . . . . .	209
7.3	Korzystne dla zdrowia skutki zwiększenia spożycia potasu . . . . .	210
7.3.1	Przykłady pozytywne i ich skutki dla zdrowia. . . . .	210
7.3.2	Potas obniża ciśnienie krwi, ryzyko wystąpienia udaru oraz innych chorób . . . . .	211
7.3.3	Przeciwwskazania dla zbyt wysokiego spożycia potasu. . . . .	214
7.4	Dieta uboga w sód i bogata w potas przeciwdziała hipertonii . . . . .	215
7.4.1	Dieta jest skuteczniejsza niż lekarstwa . . . . .	215
7.4.2	Nadwrażliwość na sól. . . . .	216
7.4.3	Krzywa J nadciśnienia – starsze osoby z nadciśnieniem, leczone farmakologicznie, obowiązują inne zasady. . . . .	217
7.4.4	Konieczność wprowadzenia zmian pod względem zdrowotnym i społecznym . . . . .	221
7.5	Cytofizjologiczna regulacja i zaburzenia równowagi elektrolitowej i kwasowo-zasadowej. . . . .	222
7.5.1	Potencjał spoczynkowy a rola pompy sodowo-potasowej . . . . .	222
7.5.2	Skutki niedoboru potasu: oporność insulinowa, hipertonia i zaburzenia rytmu serca. . . . .	226
7.5.3	Patologicznie zmienione procesy pomp jonowych jako przyczyna hipertonii i zespołu metabolicznego . . . . .	231
7.5.4	Stres sprzyja wydalaniu potasu i retencji sodu . . . . .	234
7.5.5	Sód usztywnia naczynia i śródbłonek, potas je zmiękcza. . . . .	235
7.5.6	Sól zwiększa aktywność oksydazy NADPH i produkcję ponadtlenków, a potas je obniża . . . . .	236
7.6	Pompa sodowo-potasowa transportuje nie tylko potas, lecz także jon amonowy	236

7.6.1	Zastąpienie potasu przez jon amonowy powoduje wiele fizjologicznych szkód	238
7.6.2	Transport amoniaku (NH <sub>3</sub> ) i jonu amonowego (NH <sub>4</sub> <sup>+</sup> ) w erytrocytach i komórkach nerkowych	238
7.7	Nerki jako ważny organ regulacji ciśnienia krwi	239
7.7.1	Układ renina-angiotensyna-aldosteron	239
7.7.2	Aldosteron – różnorodne skutki oddziaływania hormonu nadnerczy przy zespole metabolicznym	240
<b>8.</b>	<b>Zaburzenia metabolizmu kwasowo-zasadowego jako ważne kofaktory chorób cywilizacyjnych</b>	<b>245</b>
8.1	Fizjologia kwasowo-zasadowa w skrócie	247
8.1.1	Układy buforowe ludzkiego organizmu	248
8.1.2	Rozróżnienie kwasów i zasad w organizmie	249
8.2	Wydalanie nadmiaru kwasów i zasad	254
8.2.1	Kompartymy mają różne wartości pH i pojemności buforowe	254
8.2.2	Nerkowe mechanizmy wydalania	255
8.3	Chronicznie podwyższone obciążenie kwasami	256
8.3.1	„Zakwaszenie” i „zarzucenie niestrawionymi resztkami pokarmowymi” tkanki łącznej i białek macierzy to częste zjawisko	257
8.3.2	Skutki stopniowej mobilizacji magazynów substancji mineralnych	258
8.3.3	Wewnątrzkomórkowe zakwaszenie i przesunięcia elektrolitowe	259
8.3.4	Wymieniacz sodowo-protonowy – główny sposób na odkwaszenie wewnątrzkomórkowe, wywołujący wiele skutków ubocznych	261
8.4	Sód wspomaga rozwój nowotworu, potas go hamuje	263
8.4.1	Wymieniacz sodowo-protonowy jest ważny dla komórek nowotworowych	263
8.4.2	Odkładanie się sodu w tkance łącznej sprzyja powstawaniu przerzutów	264
8.4.3	Dieta według Maxa Gersona	265
8.4.4	Zwiększony stosunek sodu do potasu wspomaga powstawanie nowotworu	267
8.4.5	Redukcja potencjału błonowego sprzyja powstawaniu nowotworu	268
8.4.6	Zakwaszenie jako kofaktor i czynnik przyczynowy przy rozwoju nowotworu	270
8.5	Usztywnienie acydozowe erytrocytów	274
8.5.1	Zredukowany bufor wodorowęglanowy sprzyja występowaniu zawału serca i udaru	274
8.5.2	W jaki sposób miejscowa acydoza „usztywnia” erytrocyty	275
8.6	Prewencja zaczyna się najpóźniej po czterdziestce	278
8.6.1	Gospodarka hormonalna wpływa na proporcje wapnia do magnezu	278
8.6.2	By mieć zdrowe kości, nie potrzebujemy więcej wapnia, ale więcej potasu i mniej sodu	279
8.7	Niedobrowolne oddawanie nerki	281
8.7.1	Niedobór potasu i acydoza zwiększają produkcję amoniaku	282
8.7.2	Chlorek sodu i kwasy szkodzą nerkom	282
8.7.3	Tworzenie się kamieni nerkowych na skutek zbyt dużej ilości soli i zbyt małej ilości potasu	283

8.7.4	Acydoza metaboliczna wywołuje mikroalbuminurię, oporność insulinową i hipertonię .....	284
8.8	Zasadotwórcze związki potasu zapobiegają zanikaniu mięśni .....	286
8.9	Skutki acydozy metabolicznej dla układu krążenia .....	288
8.9.1	Zaburzenia rytmu serca .....	288
8.9.2	Hipertonia .....	289
8.10	Wpływ kwasicy metabolicznej na układ nerwowy i mózg .....	291
8.11	Diagnostyka .....	291
8.12	Wątroba i jelito – centrum równowagi kwasowo-zasadowej .....	295
8.12.1	Kwas mlekowy i prebiotyki wspomagają trawienie i przemianę materii .....	295
8.12.2	Proste sposoby na pozbycie się ukrytej kwasicy metabolicznej .....	296
<b>9.</b>	<b>Ochronne działanie warzyw, ziół i owoców .....</b>	<b>299</b>
9.1	Synergia produktów roślinnych .....	300
9.2	Wtórne substancje roślinne .....	302
9.3	Rozpuszczalne i nierozpuszczalne ciała balastowe .....	304
9.4	Pozytywny wpływ na choroby przewlekłe .....	305
9.4.1	Choroby wieńcowe .....	306
9.4.2	Nadciśnienie .....	308
9.4.3	Ukrwienie .....	309
9.4.4	Choroby nowotworowe .....	309
9.4.5	Wzrok .....	312
9.4.6	Cukrzyca i zespół metaboliczny .....	313
9.4.7	Czy surowizna to panaceum? .....	313
<b>10.</b>	<b>Sposoby odżywiania się na bazie produktów odzwierzęcych .....</b>	<b>315</b>
10.1	Dieta ketogeniczna przeciw nowotworowi – więcej szkody niż pożytku? .....	316
10.1.1	Pierwotna dieta ketogeniczna .....	316
10.1.2	Podstawowe tezy ketogenicznej diety antynowotworowej .....	317
10.1.3	Białka i aminokwasy .....	319
10.1.4	Wpływ różnych produktów na poziom insuliny .....	320
10.1.5	Oksydacja kwasów tłuszczowych i zapotrzebowanie na tłuszcze agresywnych komórek nowotworowych .....	323
10.1.6	Dieta ketogeniczna w badaniach klinicznych .....	326
10.1.7	Krytyka literatury na temat diety ketogenicznej .....	329
10.2	Fakty zamiast mitów: epoka kamienia łupanego, Inuici, Masajowie .....	336
10.3	Dieta low-carb: diety bogate w tłuszcze i białka .....	338
10.3.1	Wady diet białkowych i produktów w proszku .....	338
10.3.2	Porównanie diet low-carb, Strażników Wagi i ubogiej w tłuszcze diety roślinnej .....	340
10.3.3	Harvard: diety low-carb bazujące na produktach odzwierzęcych skracają życie .....	340
10.3.4	Wytyczne S2 w leczeniu cukrzycy .....	342
<b>11.</b>	<b>Dieta bazująca na pokarmach roślinnych obniża liczbę zachorowań i zgonów w ich wyniku .....</b>	<b>345</b>
11.1	Długofalowe wyniki osiągnięte przez Esselstyna: dieta roślinna przeciwko chorobom wieńcowym .....	347
11.2	Badania nad ubogą w tłuszcze dietą wegetariańską według Ornisha .....	349

11.2.1 Cofnięcie się choroby wieńcowej .....	349
11.2.2 Wpływ na nowotwór prostaty (biologia nowotworu) .....	349
11.2.3 Telomery jako wskaźniki ryzyka zachorowań i śmiertelności. ....	350
11.3 Dieta roślinna przeciw chorobom reumatycznym .....	351
11.3.1 Reumatyzm – choroba genetyczna czy uwarunkowana złą dietą? .....	351
11.3.2 Rola układu odpornościowego i jelita .....	352
11.3.3 Post przeciwko reumatyzmowi.....	352
11.3.4 Dieta wegańska i wegetariańska przy leczeniu reumatyzmu .....	353
11.3.5 Wpływ na układ krążenia u pacjentów z chorobami reumatycznymi... ..	356
11.3.6 Dieta wegańska przy fibromialgii.....	356
11.4 Dieta roślinna przeciw nadwadze i cukrzycy .....	357
11.5 Czysto roślinna dieta w sporcie wyczynowym .....	358
11.6 Wpływ diety roślinnej na psychikę.....	366
11.7 Wpływ na głód na świecie, zwierzęta i środowisko naturalne .....	367
<b>12. Metoda doktora Jacoba .....</b>	<b>369</b>
12.1 Objadamy się, doprowadzając się do choroby, zamiast rozsmakować się w tym, co dobre .....	369
12.2 Trzy filary równowagi insulinowej, redoks i kwasowo-zasadowej .....	376
12.3 Piramida żywienia doktora Jacoba .....	378
12.4 Trzy zasady odżywiania się według doktora Jacoba .....	390
12.4.1 Ważne uzupełnienia .....	396
12.4.2 Nietolerancje i alergię .....	400
12.5 Pokrywanie deficytów zbyt ubogiej diety.....	402
12.5.1 Przywrócenie równowagi insulinowej, zasadowej i redoks .....	404
12.5.2 Niedobór witaminy B <sub>12</sub> .....	407
12.5.3 Niedobór żelaza .....	408
12.5.4 Funkcja tarczycy, hipotyreoza i przyjmowanie jodu .....	409
12.5.5 Przegląd makro- i mikroelementów .....	410
12.6 Promienie słoneczne mogą uratować życie: witamina D to nie wszystko .....	413
12.6.1 Niedobór witaminy D .....	413
12.6.2 Produkcja NO w skórze .....	414
12.6.3 Promieniowanie podczerwone.....	415
12.7 Ruch, oddychanie i relaks .....	416
12.8.1 Korzyści z aktywności fizycznej.....	417
12.8.2 Ruch i sport są skuteczne w walce z rakiem.....	418
12.8.3 Leczenie „choroby siedzenia” regularnym ruchem .....	418
12.8.4 Sam sport nie wystarczy .....	419
12.8.5 Relaks i głębokie oddychanie .....	420
12.8.6 Głęboki sen to sen leczniczy .....	421
12.8.7 Unikanie przeciążenia zaczyna się od zastanowienia się nad naszymi cechami.....	422
12.8.8 Psychologiczne przyczyny nadwagi.....	422
12.8.9 Poszukiwanie i pytanie o sens życia .....	423
12.8 Pozbywanie się otyłości brzusznej: praktyczne porady .....	424
12.9 Sprawdzona od tysięcy lat: złota droga środka .....	427
Indeks tematyczny .....	428
Literatura .....	432