

Spis treści



	Przedmowa	5
	Wprowadzenie	11
1	Zespół deficytu natury	13
1.1	Stan zdrowia społeczeństwa na początku XXI wieku	14
1.2	Czynniki wywołujące zespół deficytu natury	25
1.3	Konsekwencje zespołu deficytu natury	46
2	Jak samodzielnie wyleczyć chorobę wynikającą z nadmiaru węglowodanów i niedostatku ruchu?	53
2.1	<i>Diabetes mellitus</i> – nowa epidemia	54
2.2	Nowa teza: cukrzyca to nie zrzędzenie losu – cukrzycę można wyleczyć!	55
2.3	Winowajcą jest stłuszczone wątroba	63
2.4	Nowoczesne rekomendacje dietetyczne zamiast dogmatów rodem z ubiegłego stulecia	81
2.5	Prawdziwa historia	85
2.6	Cukrzyca nie jest zrzędzeniem losu!	90
2.7	Jeszcze jedna prawdziwa historia	94
2.8	Mała dygresja	98
2.9	Co porabia Elisabeth?	102
2.10	Wciąż jesteśmy ludźmi z epoki kamienia	105



2.11	A Elisabeth?	109
2.12	Lekarz i pacjent jako partnerzy	110
2.13	Zbilansowana urozmaicona dieta – nowa definicja	111
2.14	Wątroba została odłuszczone – i co teraz?	115
2.15	Życie to nie koncert życzeń	120
2.16	Lepiej wstać, zamiast leżeć	123
2.17	Owoce są zdrowe – ale fruktoza już nie	125
2.18	Żyj świadomie – przyjemność bez wyrzutów sumienia	128
2.19	Mikroelementy – wielcy mali pomocnicy	134
2.20	Żarty się skończyły, zaczynają się schody!	146
2.21	Sport budzi w mięśniach apetyt – apetyt na białko	148
2.22	Od razu lepiej	150
2.23	Dzieci to nasza przyszłość	151
2.24	Co wspólnego mają jelita z nadwagą?	160
2.25	I na koniec powrót do korzeni	165
2.26	Suplement – aktualny stan badań naukowych nad rekomendacjami żywieniowymi w cukrzycy	166
3	Koncepcja żywieniowa LOGI – doświadczenia i badania naukowe	181
3.1	Lekarski autoeksperyment	182
3.2	Zastosowania diety niskowęglowodanowej – Überruh (2001–2003)	184
3.3	LOGI w cukrzycy	188
3.4	Badania nad spalaniem tłuszczu	192



3.5	Badania kardiologiczne w cukrzycy typu 2	196
3.6	Niepublikowane wyniki i perspektywy na przyszłość	197
4	Mikroelementy w cukrzycy	201
4.1	Witaminy i mikroelementy	203
4.2	Mikroelementy decydują o aktywności metabolicznej	203
4.3	Niedobór mikroelementów i jego konsekwencje	207
4.4	Grupy ryzyka niedoboru mikroelementów	209
4.5	Witaminy i minerały – diabetyk potrzebuje ich więcej!	210
4.6	Uwaga na wtórne następstwa cukrzycy	212
4.7	Antyoksydanty i stres oksydacyjny	221
4.8	Witamina D	226
4.9	Witamina D i cukrzyca typu 1	229
4.10	Witamina D i cukrzyca typu 2	230
4.11	Witamina B jako sternik metabolizmu w układzie nerwowym	236
4.12	Witamina K ₂ jako MK-7	242
4.13	Magnez	243
4.14	Cynk, chrom i miedź	246
4.15	Kwasy tłuszczowe omega-3	251
4.16	Oligomeryczne proantocyjanidyny	251
4.17	L-arginina	252
4.18	Tauryna	254
4.19	Gdy nerwy wysyłają sygnały ostrzegawcze	255



5	Opis przypadku: 61-letnia kobieta z cukrzycą typu 2	257
6	Wywiad z prof. dr. Nicolai Wormem	263
7	Aspekty ekonomiczne Przemyslenia na temat kosztów związanych z leczeniem cukrzycy	269 270
8	Profilaktyka Spitz – nie tylko przeciw cukrzycowa Zdrowie ewolucyjne dzięki profilaktyce Spitz	279 280
	Bibliografia	287
	Spis ilustracji	293
	Indeks	295
	Autorzy	302