

Spis treści

Wykaz skrótów	IX
Wstęp – <i>Eliza Lamer-Zarawska</i>	XV
Biologiczne aspekty procesu starzenia się – <i>Barbara Kowal-Gierczak</i>	XVII
Rośliny lecznicze w geriatrici – <i>Eliza Lamer-Zarawska</i>	XVIII

CZĘŚĆ PIERWSZA

Podstawy molekularne starzenia się i chorób sprzężonych ze starością	1
1. Komórkowe aktywacje wolnorodnikowe a proces starzenia się organizmu	
– <i>Eliza Lamer-Zarawska</i>	3
Wprowadzenie	3
Wolnorodnikowa patogenez chorób sprzężonych ze starością	7
2. Genetyczne podstawy procesu starzenia się	
– <i>Eliza Lamer-Zarawska, Wanda Dobryszczyka</i>	14
Rola czynników genetycznych w chorobach sprzężonych ze starością	14
Mutacje somatyczne i kancerogeneza	15
Apoptoza komórek	16
3. Zaburzenia mechanizmów immunologicznych organizmu w starości.	
Wpływ preparatów roślinnych na odporność osób w podeszłym wieku	
– <i>Zofia Błach-Olszewska, Eliza Lamer-Zarawska</i>	21
Odporność wrodzona i nabyta	21
Zarys struktury organizacyjnej układu odpornościowego	23
Zmiany w funkcjonowaniu układu odpornościowego w podeszłym wieku	25
Wpływ preparatów roślinnych na zakażenia bakteryjne i wirusowe	27
4. Podstawy molekularne metabolizmu tkanki mózgowej w starzeniu fizjologicznym oraz w stanach otępiennych	
– <i>Wanda Dobryszczyka, Jerzy Leszek</i>	34
Funkcje poznawcze mózgu w starości	34
Łagodne zaburzenie poznawcze a choroba Alzheimera	38
Choroba Alzheimera. Patogeneza, przebieg, objawy	38

CZĘŚĆ DRUGA

Patogeneza i terapia chorób sprzężonych ze starością	43
1. Terapia schorzeń ośrodkowego układu nerwowego	
– <i>Wanda Dobryszczyka, Jerzy Leszek</i>	45
Farmakoterapia i fitoterapia chorób otępiennych	45
Farmakoterapia choroby Alzheimera	46
Farmakoterapia choroby Parkinsona	57

2. Terapia depresji, zaburzeń lękowych i bezsenności w okresie starości	
– Jerzy Leszek, Eliza Lamer-Zarawska, Wanda Dobryszczyka	65
Farmakoterapia i fitoterapia depresji	66
Charakterystyka zaburzeń lękowych	69
Zaburzenia snu. Bezsenność	70
Fitoterapia zaburzeń lękowych i zaburzeń snu	70
3. Rola stresu i adaptacji w funkcjonowaniu organizmu w okresie starzenia się.	
Rośliny adaptogenne – Eliza Lamer-Zarawska	86
Niektóre mechanizmy działania przeciws stresowego surowców roślinnych	87
4. Patogeneza i fitoterapia miażdżycy oraz chorób układu sercowo-naczyniowego	
– Barbara Kowal-Gierczak	104
Choroby układu sercowo-naczyniowego w starości	104
Zaburzenia krążenia obwodowego	124
Rola surowców i preparatów roślinnych w leczeniu i profilaktyce miażdżycy.	
Hiperlipidemia i hipercholesterolemia	137
5. Patogeneza i terapia zaburzeń metabolicznych w starości	
– Barbara Kowal-Gierczak, Eliza Lamer-Zarawska	153
Zespół polimetaboliczny (zespół X) i cukrzyca typu 2	153
Fitoterapia otyłości	155
Patogeneza i fitoterapia cukrzycy typu 2 i jej powikłań	158
Przebieg i leczenie przewlekłych powikłań cukrzycowych	161
Zastosowanie surowców i leku roślinnego w profilaktyce i terapii cukrzycy typu 2	
oraz jej powikłań	167
6. Fitoterapia chorób układu oddechowego w geriiatrii	
– Eliza Lamer-Zarawska	178
Surowce o działaniu broncholitycznym i przeciwa astmatycznym	179
Fitoterapia stanów zapalnych dróg oddechowych. Roślinne środki wykrztuśne	
i przeciwkaszlowe	183
7. Fitoterapia i tradycyjne ziołolecznictwo chorób oraz zaburzeń układu	
pokarmowego w geriiatrii	
– Eliza Lamer-Zarawska	191
Fitoterapia zaburzeń trawiennych w starszym wieku	191
Przewlekłe stany zapalne błony śluzowej żołądka, dwunastnicy i jelit	198
Fitoterapia zaparcia nawykowego	199
Fitoterapia chorób wątroby i dróg żółciowych w geriiatrii	208
8. Terapia schorzeń nerek i dróg moczowych	
– Eliza Lamer-Zarawska, Barbara Kowal-Gierczak	215
Przewlekła choroba nerek	215
Fitoterapia stanów zapalnych nerek, moczowodów oraz pęcherza moczowego	217
Patogeneza kamicy nerkowej	221
Profilaktyka i fitoterapia kamicy nerkowej	223
9. Fitoterapia w przebiegu schorzeń aparatu ruchu u ludzi w podeszłym wieku	
– Eliza Lamer-Zarawska	227
Choroba zwyrodnieniowa stawów	227
Fitoterapia przewlekłych stanów zapalnych, w tym schorzeń reumatycznych	228
Fitoterapia dny	237
Zrzesztotnienie kości. Osteoporoza	239

10. Gotowe leki ziołowe (preparaty apteczne) zarejestrowane w Polsce

– *Eliza Lamer-Zarawska* 242

CZĘŚĆ TRZECIA

Profilaktyczne i dietetyczne znaczenie roślin leczniczych w geriatricii 261

1. Żywnienie w starszym wieku i jego znaczenie profilaktyczne

– *Eliza Lamer-Zarawska, Barbara Kowal-Gierczak* 263

Charakterystyka tłuszczów jadalnych i ich znaczenie dla profilaktyki 264

Zalecenia dietetyczne w cukrzycy 270

Zalecenia dietetyczne w przewlekłej chorobie nerek i cukrzycy typu 2 271

Ograniczenie kaloryczne pożywienia jako sposób na długowieczność 274

Profilaktyka i dieta w miażdżycy, chorobie zakrzepowej i chorobach serca 275

Profilaktyka i dieta w chorobach otępiennych mózgu i depresji 277

Profilaktyka i chemoprewencja choroby nowotworowej 279

Skorowidz 283