

# SPIS TREŚCI

WSTĘP / ix

## CZĘŚĆ 1

---

ROZDZIAŁ 1 Przewodnik po świecie suplementów 3

ROZDZIAŁ 2 Siedem sposobów na dłuższe, lepsze i pełne energii życie 26

## CZĘŚĆ 2 / CHOROBY I DOLEGLIWOŚCI

---

Jak korzystać z tej książki 35

ADHD (zespół nadpobudliwości  
psychoruchowej) 37

Alergie i alergiczny nieżyt nosa (katar  
sienny) 39

Anoreksja i bulimia 42

Astma i powysiłkowy skurcz oskrzeli 43

Atopowe zapalenie skóry (egzema)  
u dzieci 44

Bezsennność i zespół nagłej zmiany strefy  
czasowej 45

Biegunka poantybiotykowa i biegunka  
spowodowana *Clostridium difficile* 52

Biegunka podróżnych 53

Ból głowy (klasterowy) 59

Ból głowy (napięciowy) 60

Brak energii i przewlekłe zmęczenie 60

Celiakia 66

Chirurgia bariatryczna 67

Choroba afektywna dwubiegunowa  
(ChAD) 75

Choroba Alzheimerera, otępienie (demencja)  
i łagodne zaburzenia poznawcze 76

Choroba Gravesa-Basedowa (nadczynność  
tarczycy) 83

Choroba Hashimoto (niedoczynność  
tarczycy) 84

Choroba hemoroidalna 84

Choroba Parkinsona 90

Choroba Peyroniego 93

Choroba tętnic obwodowych (chromanie  
przestankowe) 97

Choroba zwyrodnieniowa stawów  
(osteoartroza) i bóle stawów 98

Ciąża 105

Cukrzyca i stan przedcukrzycowy 109

Dna moczanowa (podagra) 115

Epilepsja (padaczka) / ataki 120

Fibromialgia 121

HIV/AIDS 123

Idiopatyczne (samoistne) włóknienie  
płuc 124

|                                                                                                   |     |                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kac po spożyciu alkoholu                                                                          | 125 | Nowotwór skóry i starzenie się skóry                                                    | 200 |
| Kamica nerkowa                                                                                    | 126 | Nudności i wymioty                                                                      | 201 |
| Kompleksowy zespół bólu regionalnego                                                              | 132 | Objaw Raynauda                                                                          | 206 |
| Łagodny rozrost gruczołu krokowego                                                                | 133 | Odleżyny / gojenie się ran                                                              | 206 |
| Łuszczyca                                                                                         | 138 | Osteoporoza                                                                             | 207 |
| Mięśnioból wywołany przyjmowaniem statyn                                                          | 140 | Ostre lub przewlekłe zapalenie zatok przynosowych (zapalenie zatok)                     | 213 |
| Migotanie przedsionków                                                                            | 145 | Ostre zapalenie oskrzeli                                                                | 214 |
| Migrena                                                                                           | 146 | Ostre zapalenie ucha środkowego                                                         | 214 |
| Mukowiscydoza / zwłóknienie torbielowate                                                          | 152 | Owrzodzenia jamy ustnej                                                                 | 215 |
| Nadciśnienie płucne                                                                               | 154 | Polipy jelita grubego i nowotwór jelita grubego                                         | 217 |
| Nadciśnienie tętnicze lub stan przednadciśnieniowy                                                | 154 | Poprawa wydolności fizycznej                                                            | 218 |
| Narkolepsja                                                                                       | 158 | Pótpasiec                                                                               | 223 |
| Nefropatia kontrastowa                                                                            | 158 | Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) lub przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozedma | 223 |
| Neuralgia trójdzielna (neuralgia nerwu trójdzielnego)                                             | 159 | Przewlekłe zapalenie gruczołu krokowego / przewlekły zespół bólowy miednicy mniejszej   | 224 |
| Neuropatia (zapalenie nerwów obwodowych)                                                          | 159 | Przeziębienie i grypa                                                                   | 228 |
| Niealkoholowe stłuszczenie wątroby i niealkoholowe stłuszczeniowe zapalenie wątroby               | 164 | Refluks żołądkowo-przetykowy / zgaga / niestrawność                                     | 239 |
| Niedokrwistość (anemia) sierpowata                                                                | 169 | Reumatoidalne zapalenie stawów                                                          | 243 |
| Niepłodność u kobiet                                                                              | 169 | Rzucanie palenia (i innych nałogów)                                                     | 244 |
| Niepłodność u mężczyzn                                                                            | 170 | Siwe włosy                                                                              | 246 |
| Nieswoiste zapalenia jelit (choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego) | 175 | Starzenie się (zapobieganie starzeniu się)                                              | 246 |
| Nietrzymanie moczu                                                                                | 177 | Stres i stany lękowe                                                                    | 247 |
| Niewydolność serca                                                                                | 177 | Stwardnienie rozsiane                                                                   | 253 |
| Niski poziom testosteronu                                                                         | 178 | Swędzenie skóry                                                                         | 254 |
| Nowotwór pęcherza moczowego                                                                       | 187 | Szumy uszne                                                                             | 254 |
| Nowotwór piersi                                                                                   | 191 | Toczeń                                                                                  | 259 |
| Nowotwór płuc                                                                                     | 198 | Trądzik                                                                                 | 260 |
| Nowotwór prostaty                                                                                 | 199 | Trądzik różowaty                                                                        | 263 |
|                                                                                                   |     | Trichotillomania                                                                        | 267 |
|                                                                                                   |     | Udar mózgu – profilaktyka                                                               | 268 |

|                                                                        |     |                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|-----|
| Uderzenia gorąca                                                       | 268 | Zaparcia                                                 | 352 |
| Utrata słuchu                                                          | 273 | Zawroty głowy                                            | 359 |
| Utrata wagi                                                            | 275 | Zdrowie skóry                                            | 360 |
| Uzależnienie od alkoholu                                               | 285 | Zdrowie w samolocie                                      | 361 |
| Wyniszczenie / niedowaga                                               | 287 | Zespół policystycznych (wielotorbielowatych) jajników    | 362 |
| Wypadanie włosów                                                       | 288 | Zespół bolesnego pęcherza                                | 363 |
| Wysoki poziom cholesterolu                                             | 293 | Zespół cieśni nadgarstka                                 | 366 |
| Wytrysk przedwczesny                                                   | 302 | Zespół jelita drażliwego                                 | 367 |
| Zaburzenia depresyjne                                                  | 307 | Zespół łamliwych paznokci                                | 373 |
| Zaburzenia erekcji                                                     | 313 | Zespół napięcia przedmiesiączkowego i bóle menstruacyjne | 376 |
| Zaburzenia funkcji seksualnych u kobiet                                | 322 | Zespół niespokojnych nóg                                 | 381 |
| Zaburzenia ze spektrum autyzmu                                         | 330 | Zespół suchego oka                                       | 382 |
| Zaćma (katarakta)                                                      | 335 | Zwyrodnienie plamki żółtej                               | 385 |
| Zakażenie układu moczowego                                             | 340 | Żylaki kończyn dolnych i przewlekła niewydolność żylna   | 392 |
| Zaniki pamięci                                                         | 345 |                                                          |     |
| Zapalenie uchyłków                                                     | 350 |                                                          |     |
| Zapalenie wątroby (żółtaczka) typu C/B oraz alkoholowa choroba wątroby | 351 |                                                          |     |

---

**ZAŁĄCZNIK 397****INDEKS 426****PODZIĘKOWANIA 440**