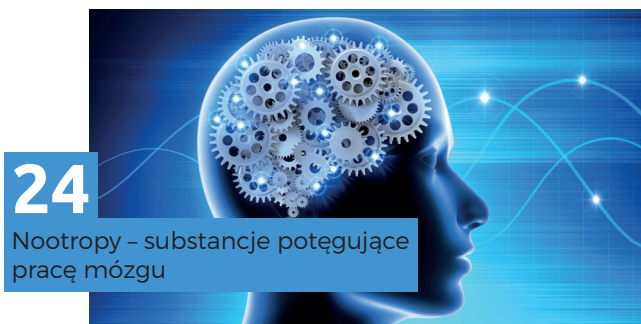




14

Colostrum – panaceum odkrywane na nowo



24

Nootropy – substancje potęgujące pracę mózgu



52

Leczenie farmakologiczne otyłości



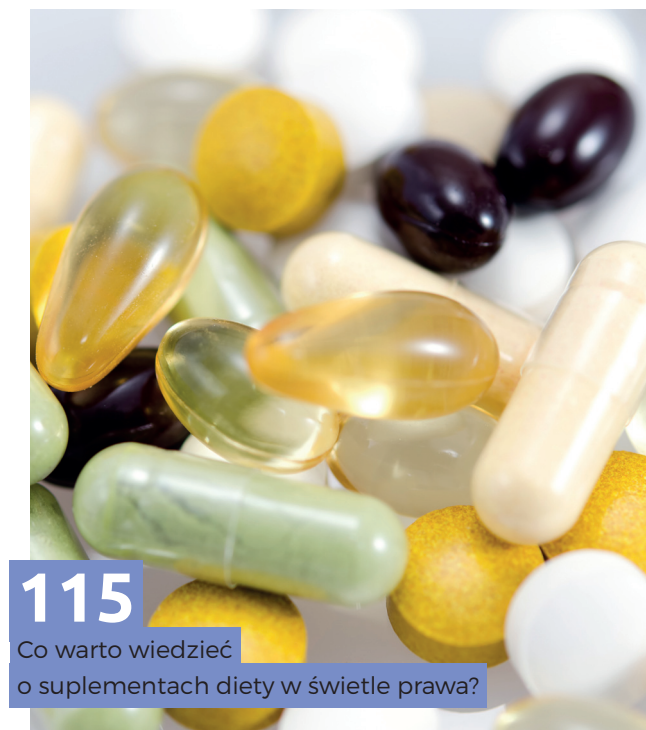
66

Ashwagandha – naturalna moc w leczeniu Hashimoto



76

Zastosowanie diety ketogenicznej w terapii pacjentów onkologicznych



115

Co warto wiedzieć o suplementach diety w świetle prawa?

STREFA DIETETYCZNA

NAJNOWSZE DONIESIENIA DIETETYCZNE

- 6 Wiadomości dietetyczne

DIAGNOZA LEKARSKA I DIETETYCZNA

- 8 Diagnoza lekarska – poronienia nawykowe
11 Postępowanie żywieniowe przy poronieniach nawykowych

UKŁAD TRAWIENNY I PROBIOTYKOTERAPIA

- 14 Colostrum – panaceum odkrywane na nowo
18 Probiotykoterapia w okresie wiosennym u osób starszych
22 Biofilmy bakteryjne jako przyczyna chorób przewlekłych

SUPLEMENTY

- 24 Nootropy – substancje potęgujące pracę mózgu
30 Rola witaminy D w rozwoju chorób autoimmunologicznych, zwłaszcza Hashimoto
34 Znaczenie kwasu alfa-liponowego w procesach neurodegeneracyjnych i chorobach metabolicznych

CIĄŻA I ZDROWY ROZWÓJ DZIECKA

- 38 Wpływ porodu na kształtowanie odporności dziecka oraz budowanie mikroflory jelitowej od pierwszych dni życia
42 Dieta matki karmiącej i suplementacja DHA podczas laktacji
46 Terapia zapań u niemowląt i dzieci
50 Foliiany zamiast kwasu foliowego dla kobiet planujących ciążę i w czasie ciąży

ZAPOBIEGANIE CHOROBYM

- 52 Leczenie farmakologiczne otyłości
59 Metylacja a homocysteina – kwestie praktyczne
62 Różne oblicza nadwrażliwości na zboża glutenowe

STREFA ŻYWIENIOWA

FITOTERAPIA

- 66 Ashwagandha – naturalna moc w leczeniu Hashimoto
71 Odchudzanie – wsparcie ze strony ziół i substancji pochodzenia naturalnego

DIETY

- 76 Zastosowanie diety ketogenicznej w terapii pacjentów onkologicznych
82 Dieta w poszczególnych fazach cyklu menstruacyjnego

SPORT

- 88 Co warunkuje rozwój młodego sportowca

PSYCHODIETETYKA

- 92 Ortoreksja – prowadzenie pacjenta pod kątem dietetycznym
96 Jak konstruować pytania, dzięki którym lepiej poznasz potrzeby swoich pacjentów

ABC PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

- 98 Pielęgnacja skóry naczyniowej i trądzikowej w połączeniu z dietą
104 Ocet jabłkowy – naturalne remedium na każde schorzenie?
107 Błonnik pokarmowy w żywieniu człowieka
112 Czym właściwie są dodatki do żywności?

W GABINECIE DIETETYKA

- 115 Co warto wiedzieć o suplementach diety w świetle prawa?

RECENZJE

- 119 Recenzja książki: *Kompendium nietolerancji pokarmowej. Kiedy jedzenie NIE szkodzi* – pod redakcją naukową Natalii Chromińskiej

ZDROWE PRZEPISY

- 120 Wegańskie tódeczki z cykorii naziwiane „mięsem”