

# Spis treści

Od Autorów .....	9
JAN FIEDUREK	
1. Zmiana tendencji żywieniowych a zdrowie człowieka .....	11
JAN FIEDUREK	
2. Czynniki wpływające na długowieczność .....	17
JAN FIEDUREK	
3. Nowości kuchni molekularnej .....	25
JAN FIEDUREK	
4. Choroby zakaźne a zaburzenia psychiczne .....	31
JAN FIEDUREK	
5. Psychika a występowanie i przebieg chorób .....	37
JAN FIEDUREK	
6. Drobnoustroje w walce z nowotworami .....	43
6.1. Wirusy jako potencjalne leki przeciwnowotworowe .....	43
6.2. Bakterie w terapii przeciwnowotworowej .....	47
JAN FIEDUREK	
7. Nutrigenomika przyszłością dietetyki .....	53
7.1. Najnowsze trendy z dziedziny nutrigenomiki .....	53
7.2. Przyszłość nutrigenomiki .....	58
JAN FIEDUREK	
8. Środki terapeutyczne w diecie pochodzenia roślinnego .....	61
8.1. Zalety leków roślinnych .....	62

8.2. Działanie terapeutyczne i niepożądane leków roślinnych .....	65
8.3. Substancje i surowce roślinne o działaniu toksycznym .....	67
JAN FIEDUREK	
9. Strategie w opracowywaniu nowych substancji leczniczych .....	71
9.1. Czynniki przeciwwirusowe .....	76
9.2. Związki roślinne o działaniu przeciwwirusowym .....	78
9.3. Składniki diety w walce z koronawirusem .....	88
9.4. Probiotyki w walce z chorobami wirusowymi .....	92
9.5. Probiotyki w walce z biegunkami powodowane przez wirusy i bakterie ..	97
9.6. Przeciwwirusowe działanie bakterii mlekowych w stosunku do wirusa HIV	99
JAN FIEDUREK	
10. Surowce roślinne o działaniu przeciwwirusowym i antybakteryjnym .....	101
10.1. Wybrane surowce roślinne o działaniu antybakteryjnym .....	106
10.2. Inulina jako prebiotyk i jej aspekty zdrowotne .....	114
JAN FIEDUREK	
11. Związki o właściwościach przeciwgrzybiczych .....	121
11.1. Związki przeciwgrzybicze pochodzenia mikrobiologicznego .....	123
11.2. Właściwości przeciwgrzybicze związków pochodzenia roślinnego .....	124
JAN FIEDUREK	
12. Naturalne składniki spożywcze usprawniające pracę mózgu .....	127
12.1. Napoje energetyzujące – korzyści i potencjalne zagrożenia .....	135
12.2. Wpływ napojów energetyzujących na organizm człowieka .....	140
12.3. Czynniki uspokajające .....	142
JAN FIEDUREK	
13. Czynniki przeciwdepresyjne pochodzenia roślinnego .....	147
13.1. Dieta a depresja .....	147
13.2. Rośliny wspomagające leczenie depresji .....	150
13.3. Depresja w okresie pandemii i sposoby na jej złagodzenie .....	155
MATEUSZ PIĘT, ROMAN PADUCH	
14. Czynniki przeciwnowotworowe .....	161
14.1. Definicja nowotworu .....	161
14.2. Cechy komórek nowotworowych .....	163
14.3. Terapie przeciwnowotworowe .....	167
14.4. Substancje roślinne w leczeniu nowotworów .....	168
14.5. Czynniki obniżające poziom wolnych rodników .....	175
14.6. Czynniki przeciwzapalne .....	179

KAMILA WLIZŁO, JOLANTA JAROSZUK-ŚCISEŁ

15. Czynniki o działaniu antyalergicznym i antyastmatycznym .....	187
15.1. Alergie i astma jako problem zdrowia publicznego .....	187
15.2. Podstawy immunologiczne rozwoju alergii i astmy .....	188
15.3. Czynniki wywołujące alergie i astmę .....	190
15.4. Działania antyalergiczne i antyastmatyczne .....	198
15.5. Komponowanie diety – kilka praktycznych uwag .....	214

JOLANTA JAROSZUK-ŚCISEŁ

16. Leki roślinne o działaniu wykrztuśnym i przeciwkaszlowym – mechanizm ich działania .....	217
16.1. Kaszel i jego konwencjonalne terapie .....	218
16.2. Główne zasady fitoterapii kaszlu .....	220
16.3. Potwierdzona skuteczność fitoterapii kaszlu o działaniu wykrztuśnym ..	225
16.4. Dowody kliniczne na wykrztuśne działanie ziół .....	226

JOLANTA JAROSZUK-ŚCISEŁ

17. Czynniki obniżające poziom cholesterolu .....	229
17.1. Fitosterole jako czynniki przeciwcholesterolowe .....	231
17.2. Mechanizmy przeciwcholesterolowe fitosteroli .....	232
17.3. Produkty spożywcze wzbogacone w związki bioaktywne, w szczególności w fitosterole .....	234
17.4. Skutki uboczne przedawkowania fitosteroli .....	234
17.5. Inne rośliny i związki aktywne roślin o działaniu antycholesterolowym	235

MATEUSZ PIĘT

18. Czynniki przeciwbólowe (analgetyczne) .....	237
18.1. Definicja bólu, mechanizm powstawania i przekazywania bólu .....	237
18.2. Rodzaje bólu .....	238
18.3. Mechanizmy hamowania bólu .....	239
18.4. Wybrane rośliny jako źródło substancji przeciwbólowych .....	242
18.5. Inne szlaki analgezji .....	248

ROMAN PADUCH

19. Czynniki stymulujące odporność organizmu .....	251
--	-----

ROMAN PADUCH

20. Czynniki przeciwwrzodowe .....	259
------------------------------------	-----

JOLANTA KUTKOWSKA, TERESA URBANIK-SYPNIEWSKA

21. Zioła stosowane w leczeniu biegunki .....	265
21.1. Rodzaje biegunki – podział ze względu na czas trwania .....	265

---

21.2. Czynniki powodujące biegunki .....	267
21.3. Biegunki nieinfekcyjne .....	269
21.4. Substancje czynne w lekach przeciwbiegunkowych .....	270
JOLANTA KUTKOWSKA, TERESA URBANIK-SYPNIEWSKA	
22. Związki roślinne wpływające na układ hormonalny .....	275
22.1. Substancje roślinne działające na rozrodczość .....	276
22.2. Przykład mimikry chemicznej .....	276
22.3. Analogi androgenów .....	278
22.4. Ligandy androgenów w diecie .....	278
22.5. Analogi roślinne hormonów tarczycy .....	278
22.6. Uboczne działanie analogów hormonu tarczycy .....	279
22.7. Roślinne ligandy receptorów hormonów tarczycy .....	279
22.8. Hormony roślinne .....	279
JOLANTA KUTKOWSKA, TERESA URBANIK-SYPNIEWSKA	
23. Leki roślinne o działaniu uoprotekcyjnym .....	281
JAN FIEDUREK	
24. Psychobiotyki i ich wpływ na zdrowie psychiczne .....	293
Literatura .....	299