

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	9
PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	17

První část: Dietní plán pro překonání inzulinové rezistence	26
--	-----------

1 STRUČNÝ ÚVOD DO UŽÍVÁNÍ KOKOSOVÉHO OLEJE A TRIGLYCERIDŮ SE STŘEDNĚ DLOUHÝM ŘETĚZCEM	27
Komu může dieta prospět a jak pomáhá?	27
Přehled: Jídelníček pro zvýšení hladiny ketonů	28
Pár tipů pro snadný začátek	36
2 JEDEN OBROVSKÝ KROK KUPŘEDU: NÍZKOSACHARIDOVÁ STRAVA	41
Sacharidy, Alzheimerova nemoc a diabetes	42
Jak začít s nízkosacharidovou dietou	47
Talíř zdravého jídla	51
Zdravé nízkosacharidové jídlo	52
Vzor jídelníčku pro celý den	66
Další možnosti k zamyšlení	72
3 VÍCE O KOKOSOVÉM OLEJI S OTÁZKAMI A ODPOVĚĐMI	78
Mýty o kokosovém oleji, nasyceném tuku a cholesterolu	80
Kokosový olej: Otázky a odpovědi	84
4 VÍCE O MCT OLEJI S OTÁZKAMI A ODPOVĚĐMI	103
Mastné kyseliny	104
MCT olej: Otázky a odpovědi	111

5	RECEPTY: VAŘÍME S KOKOSOVÝM A MCT OLEJEM	117
	Základní recepty	117
	Snídaně na přivítání nového dne	119
	Polévka a sendvič	128
	Saláty a omáčky	130
	Lákavé předkrmy	134
	Zeleninové přílohy	139
	Krémová potěšení	141

Druhá část: Onemocnění, která mohou příznivě reagovat na ketony s osobními výpověďmi pečovatelů i nemocných **144**

6	ANALÝZA VÝPOVĚDÍ PEČOVATELŮ O LIDECH S DEMENCÍ A DALŠÍMI PORUCHAMI PAMĚTI	145
	Druhy zlepšení	145
	Trpělivost a vytrvalost se může vyplatit	148

7	ALZHEIMEROVA NEMOC	150
	Alzheimerova nemoc: Nejběžnější forma demence	151

8	DALŠÍ FORMY DEMENCE	156
	Demence s Lewyho tělísky	156
	Vaskulární demence: cerebrovaskulární demence	158
	Frontotemporální demence:	
	Demence, která postihuje osobnost a jazyk	162

9	PARKINSONOVA NEMOC	165
	Parkinsonova nemoc: Neurodegenerativní onemocnění	165

10	AMYOTROFICKÁ LATERÁLNÍ SKLERÓZA	172
	ALS: Progresivní paralyzující choroba	172

11	ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA	175
	RS: Ataky na nervy	175
	Zprávy o zlepšení u dalších poruch	177

Třetí část: Věda	178
12 DIABETES MOZKU	179
Formy diabetu	179
Proč je to vše tak důležité?	183
13 KETONY JAKO ALTERNATIVNÍ ZDROJ ENERGIE PRO MOZEK	185
Záchrana v podobě ketonů	185
Další strategie výroby ketonů	189
Doslov	197
POMOC PRO PEČOVATELE JE ŽALOSTNĚ ZPOŽDĚNÁ	197
Příloha 1	200
PADESÁT ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ MOHOU REAGOVAT NA ZVÝŠENÍ HLADINY KETONŮ	200
Příloha 2	203
MOŽNÉ PŘÍČINY A FAKTORY PŘISPÍVAJÍCÍ K ALZHEIMEROVĚ NEMOCI	203
Příloha 3	207
SEDM STADIÍ ALZHEIMEROVY NEMOCI	207
ZDROJE	210
BIBLIOGRAFIE A SOUVISEJÍCÍ ČLÁNKY	216
REJSTŘÍK	226
O AUTORCE	228