

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	9
PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	17
První část: Dietní plán pro překonání inzulínové 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 pečovatелů 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