

# Obsah

Předmluva	13
Úvod: Zrada přírody	19

## Část I: Čtyři omyly o vitamínech

<i>Kapitola 1: Omyl č. 1: Jídlo obsahuje všechny potřebné vitaminy</i>	29
<i>Kapitola 2: Omyl číslo 2: Syntetické živiny jsou rovnocenné s těmi přírodními</i>	49
<i>Kapitola 3: Omyl č. 3: Výsledky výzkumu o vitamínech jsou spolehlivé</i>	67
<i>Kapitola 4: Omyl číslo 4: Můžete důvěřovat označení „přírodní“</i>	85

## Část II: Co pro vás doplňky dělají doopravdy?

<i>Kapitola 5: Mastné kyseliny a rybí omyly</i>	107
<i>Kapitola 6: Role konkrétních vitaminů v našem zdraví</i>	119
<i>Kapitola 7: Minerály důležité pro zdraví</i>	147

## Část III: Skutečně přírodní standard u doplňků

<i>Kapitola 8: Jaká je kvalita doplňků z přímého prodeje?</i>	165
<i>Kapitola 9: Dávejte si pozor na označení „z potravinových zdrojů“</i>	173
<i>Kapitola 10: Zmatek kolem doporučených denních dávek</i>	183

<i>Kapitola 11: Právní prostředky k ochraně přírodních standardů</i>	189
<i>Doslov: Váš nový životní standard</i>	197
<i>Příloha A: Přírodní zdroje vitaminů a příznaky nedostatku vitaminů</i>	201
<i>Příloha B: Abstrakt článku o skutečně přírodním standardu</i>	209
<i>Příloha C: Zdroje přírodních produktů</i>	221
Bibliografie	225
Rejstřík	233
O autorovi	245