

Obsah

KNIHA PRVNÍ 7

- Věcný seznam 9
- I. Co nevědí lékaři 15
- II.-IV. Normy denní spotřeby plnohodnotných bílkovin,
snídaně a bílkoviny 15
- V. Tuky 18
- VI. Cukry 20
- VII. Vitamin A 21
- VIII. Vitaminy skupiny B 22
- IX. Některé méně známé vitaminy skupiny B 24
- X. B12, kyselina listová, pantothenová 27
- XI. Niacin 30
- XII. Vitamin B2 (riboflavin) 32
- XIII. Vitamin B1 (thiamin) 33
- XIV. Vitaminy skupiny B v naší kuchyni 33
- XV. Snížení krevního cholesterolu 37
- XVI. Vitamin C obecně 39
- XVII. Vitamin C a různé nemoci 42
- XVIII. Vitamin D 45
- XIX. Vitamin E 46
- XX. Vápník (kalcium) 49
- XXI. Hořčík (magnesium) 51
- XXII. Železo a jód 54
- XXIII. Sodík a draslík (natrium a kalium) 57
- XXIV. Kobalt, měď, zinek, mangan, chrom, fluor 61
- XXV. Několik poznámek z fyziologie 63
- XXVI. Antistresový program a všeobecná doporučení 63
- XXVII. Osobní odměna za správnou výživu 73
- XXVIII. Výživa a společnost 74
- XXIX. Předsudky a skutečnost 75
- XXX. Dodatečné poznámky 76

Anti - Aging desatero	84
Protizánětlivá dieta	85
Výživa ve stáří	87
Význam vitamínu C a infarkt	91
Vitamin C - Elixír mládí	92
Doporučené denní dávky vitamínů a minerálů (DDD)	95
Mitochondriální medicína	96

KNIHA DRUHÁ – PROBLEMATIKA STÁRNUTÍ (antiaging) 98

Karnozin (carnosine)	120
Vitamin D a jeho nedoceněný význam	149
Chlamydie - postrach, nebo zkáza lidstva	156
Vitamin C	161
Nedostatek vitamínu D - světová epidemie	179
Vitaminy - malé molekuly s velkým účinkem	185

NEDOCENĚNÁ ČI ZAPOMENUTÁ PARAZITOLOGIE 195

Slovo autora na závěr	238
Seznam použité literatury	239