

OBSAH

ÚVODEM

Vitaminy a minerály pro každý den.....	5
Vitaminy a minerály v životě ženy.....	9
Vitaminy a minerály v životě muže	16

MINERÁLY

Proč člověk potřebuje minerály	22
Hořčík	24
Zinek	28
Vápník	32
Železo	35
Sodík a draslík.....	39
Fosfor	42
Síra	45
Taurin – nejenom pro kočky	47
Molybden.....	50
Měď	51
Jod	52
Chrom	53
Selen	54
Pozor na arsen v rýžových otrubách	55
Fluoridová suplementace: úspěch medicíny 20. století, nebo nebezpečný podvod?	56
O škodlivosti hliníku.....	64
V čem spočívá nebezpečí rtuti?	69

VITAMINY

Kolik vitaminů potřebuje člověk?.....	76
Vitamin A a β -karoteny.....	77
Vitaminy skupiny B.....	81
Vitamin B ₁ – thiamin.....	83
Vitamin B ₂ – riboflavin.....	84
Vitamin B ₃ – niacin.....	85
Vitamin B ₆ – pyridoxin, pyridoxal.....	88
Vitamin B ₉ – kyselina listová.....	90
Vitamin B ₁₂	91
Trio vitaminů B ₆ + B ₉ + B ₁₂ v prevenci.....	92
Biotin – málo známý vitamin B ₇ (nebo vitamin H).....	94
Vitamin B ₈ – inozitol.....	96
Vitamin B ₁₅ – pangamin a vitamin B ₁₆ – dimetylglycin.....	98
Vitamin B ₁₇ – amygdalin/laetril a rakovina.....	101
Vitamin C – nejdéle známý vitamin.....	105
Apaton – nová forma chemoterapie.....	108
Zapomínaný vitamin K.....	110
Vitamin D ₃ – posel slunce.....	115
Vitamin E.....	121

ZÁVĚREM

Znáte různé typy diet?.....	123
Proč je důležité jíst zeleninu?.....	127