

Obsah

Předmluva Williama B. Granta, Ph.D.	11
Poděkování	13
Autorova předmluva	15
Úvod	17

1. ČÁST

Výchozí materiál	21
----------------------------	----

Kapitola

1. Sluneční světlo, vitamin D a zdraví: historie a funkce.	21
2. Roční doba a sluneční světlo	47
3. Volné radikály a antioxidanty	55
4. Sluneční záření, tuk obsažený ve stravě a rakovina kůže	62
5. Sluneční záření a melanom: spálili jste se díky UV filtrům?	70

2. ČÁST

Sluneční záření a prevence smrtelných druhů rakoviny	87
--	----

Kapitola

6. Jak sluneční záření brání vzniku rakoviny.	89
7. Sluneční záření, rakovina prsu a další typy rakoviny postihující ženy	93
8. Sluneční světlo, vitamin D a rakovina prostaty	103
9. Sluneční záření, rakovina tlustého střeva a další typy rakoviny vnitřních orgánů	111

3. ČÁST

Sluneční záření a další častá onemocnění a zdravotní problémy	123
---	-----

Kapitola

10. Zpevněme si kosti: sluneční záření, osteoporóza, pády, artritida a bolesti	125
11. Sluneční světlo snižuje nebezpečí vzniku roztroušené sklerózy	149
12. Sluneční záření, cukrovka a další autoimunitní onemocnění.	158

13. Sluneční záření, srdeční onemocnění a vysoký krevní tlak	168
14. Sluneční záření a nejrůznější zdravotní potíže	178
15. Sluneční záření potírá deprese a další duševní poruchy.	202
16. Sluneční záření a Afroameričané	213
17. Solária jako zdravotní pomůcky	215
18. Shrnutí	218
Doslov	222
Doporučená literatura a další zdroje	223
Slovo na závěr o významu slunečního záření.	226
Odkazy na literaturu	228
Slovníček	271
Rejstřík	279
Hold Williamu Grantovi, Ph.D.	287
O autorovi	290