

OBSAH

Poděkování	9
Předmluva – <i>Jean Carperová</i>	11
Úvod	17

I. ČÁST • SKUPINA VITAMINU E – POHLED ZBLÍZKA

1 Historie vitamínu E	27
2 Seznamte se se skupinou vitamínu E	47
3 Co je esterifikovaný alfa-tokoferol?	59
4 Proč je přírodní vitamin E lepší	65

II. ČÁST • ZE STŘEV DO TKÁNÍ: JAK JE VITAMIN E VSTŘEBÁVÁN A TRANSPORTOVÁN V NAŠEM TĚLE

5 Poučení od slonice Vicki: vstřebávání a využití vitamínu E	81
6 Olej a vodu přece nelze smíchat. Nebo ano? Jak se vstřebává vitamin E	93
7 Choroby (většinou genetické), které jsou příčinou nedostatku vitamínu E	103

III. ČÁST • JAK FUNGUJE VITAMIN E V NAŠEM TĚLE

8. Tíha důkazů	117
9. Mistrovský antioxidant plus	132
10. Jak udržet špatný cholesterol LDL na uzdě?	149

**IV. ČÁST • ZÁVAŽNÁ CHRONICKÁ ONEMOCNĚNÍ:
ÚLOHA VITAMINU E**

11. Srdce a vitamin E – 1. část	159
12. Srdce a vitamin E – 2. část	169
13. Rakovina: velká očekávání	178
14. Vitamin E a cukrovka – skvělý způsob kontroly nemoci	195
15. Jen pro vaše oči	209
16. Paprsky naděje na zpomalení Alzheimerovy choroby (a ostatních závažných nemocí mozku)	220
17. Nepostradatelný spojenec v boji s AIDS	234
18. Může vitamin E pomoci při autoimunitních chorobách?	248

V. ČÁST • ZLEPŠOVÁNÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU A KVALITY ŽIVOTA

19. Stárněte ve zdraví (a s elegancí)	259
20. Sport	274
21. Buďme (velmi) osobní	286
22. Hlouběji pod kůži	301

**VI. ČÁST • KDE MŮŽEME NAJÍT VITAMIN E,
KOLIK A JAKÉ FORMY MÁME UŽÍVAT**

23. Vitamin E v potravě	321
24. Kolik vitamínu E mám užívat a v jaké formě?	334
25. Průvodce hledače vitaminů (po obchodech zdravé výživy a obchodech s potravinami ve vašem okolí)	343
26. Nakolik je vitamin E bezpečný?	350

VII. ČÁST • CO SKRÝVÁ BUDOUCNOST?

27. Má křišťálová koule	365
-------------------------------	-----

EPILOG	375
--------------	-----

Dodatek A	377
Dodatek B	379