

OBSAH

Proč další kniha o zdraví?	7
1. Hledá se zdravý člověk!	9
<i>co říkají statistiky – vliv výživy na výskyt civilizačních chorob: srdečně-cévní onemocnění, rakovina, cukrovka, nadváha a obezita, osteopo- róza – příčiny a důsledky – léčba, nebo prevence?</i>	
2. Buňka musí být zdravá	18
<i>co je to buňka – důležitost jejího zdraví – buňky, tkáň, orgány – jejich funkce a spolupráce – optimální podmínky pro zdravý život buňky</i>	
3. HP potraviny na pH těla	34
<i>co je to pH – optimální chemická rovnováha – vliv stravy na naše pH – důležitost vlákniny – acidóza a alkalóza – jak proti nim bojovat</i>	
4. Seznamte se s chlorofylem	45
<i>co je to chlorofyl – význam chlorofylu pro život – fotosyntéza – léčba chlorofylem – chlorofyl a hemoglobin – zelenina jako zdroj chlorofylu</i>	
5. Kde jsou naše enzymy?	57
<i>funkce a význam enzymů – co je to enzym a jak působí – podmínky pro správnou funkci enzymů – důležitost enzymů ve stravě – léčba enzymy – prevence rakoviny</i>	

6. Další v pořadí – vitaminy	68
<i>funkce a význam vitaminů – přírodní a syntetické vitaminy – co vitaminy dokážou – příznaky nedostatku a nadbytku – nejvhodnější zdroje</i>	
7. A ještě další – minerály	84
<i>význam a rozdělení minerálů – minerály v naší stravě, v našem organismu – příznaky nedostatku a nadbytku – nejvhodnější zdroje</i>	
8. Radikální nebezpečí	95
<i>co jsou volné radikály – jaká onemocnění způsobují – volné radikály a srdečně-cévní onemocnění – volné radikály a rakovina – jak se před nimi chránit</i>	
9. Imunitní systém – náš „tělesný strážce“	106
<i>čím je tvořen imunitní systém – co dokáže – co mu škodí – vliv stravy na imunitní systém – jak ho posilovat</i>	
Slovo na závěr	118
Výživová doporučení pro vaše zdraví	119
Slovníček méně známých výrazů	120
Použitá literatura	127