

Wstęp	9
1. Historia witamin.	11
Wkład polskiego uczonego Kazimierza Funka w rozwój witaminologii.	11
2. Niedoceniana rola witamin.	13
3. Witaminy naturalne a syntetyczne.	19
4. Podział witamin na grupy i ich rola w organizmie człowieka.	23
Witaminy rozpuszczalne w wodzie:	23
4.1. Witamina C	23
-działanie witaminy C	24
-źródła wit. C i jej procentowa zawartość	26
-niedobór wit. C	27
-syntetyczna wit. C	27
4.2. Witaminy z grupy B	29
4.2.1. Witamina B1 (tiamina)	30
-rola witaminy B1	30
-skutki niedoboru wit. B1	30
4.2.2. Witamina B2 (ryboflawina)	31
-rola witaminy B2	31
-skutki niedoboru wit. B2	32
4.2.3. Witamina B3 (wit. PP, kwas nikotynowy)	32
-rola witaminy B3	32
-skutki niedoboru wit. B3	33
4.2.4. Witamina B5 (kwas pantotenowy)	33
-rola witaminy B5	33
-skutki niedoboru wit. B	33
4.2.5. Witamina B6 (pirydoksyna)	34
-rola witaminy B6	34
-skutki niedoboru wit. B6.	34
4.2.6. Witamina B7 (biotyna)	35
-rola witaminy B7	35
-skutki niedoboru wit. B7 w organizmie	35
4.2.7. Witamina B9 (kwas foliowy)	36
-rola kwasu foliowego	36
-braki w organizmie kw. foliowego	37
4.2.8. Witamina B12 (cyjanokobalamina)	37

-rola witaminy B12	38
-niedobór wit. B12	38
4.2.9. Inozytol	39
-rola inozytolu	39
4.2.10. PABA (kwas para amino-benzoesowy)	40
-rola PABA w organizmie	40
4.2.11. Cholina (witamina B4)	40
-rola choliny w organizmie	40
5. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K)	43
5.1. Witamina A (retinol)	43
-rola w organizmie witaminy A	43
-skutki niedoboru wit. A	43
5.2. Witamina D (cholecalciferol)	44
-rola w organizmie wit. D	44
-skutki niedoboru	45
-dawkovanie witaminy D	47
5.3. Witamina E (tokoferol)	47
-rola w organizmie wit. E	48
-skutki niedoboru wit. E	49
5.4. Witamina K (fitochinon)	50
-rola w organizmie witaminy K	50
-skutki niedoboru	50
6. Celowość suplementacji u osób starszych	51
7. Jak się odżywiać aby być zdrowym ?	53
7.1. Nasze współczesne pożywienie i co się za tym kryje	54
7.2. Zakwaszenie organizmu i jego wpływ na stan zdrowia	57
7.3. Choroby związane z zakwaszeniem organizmu	61
7.4. Pożywienie zakwaszające	61
-typowe produkty zakwaszające organizm	62
-produkty neutralne	62
-produkty alkalizujące	63
-objawy zakwaszenia	64
-następstwa zakwaszenia organizmu	65
-zakwaszenie organizmu u dzieci, niemowląt i osób starszych	66
8. Niedobory witamin a rozwój różnych chorób	69
9. Terapie witaminowe w przypadku następujących chorób:	71
9.1. Alergie pokarmowe i wziewne	71
-alergie atopowe	72

-symptomy alergii	72
-terapia witaminowa dla alergików	72
-odpowiednia dieta dla alergików	75
9.2. Neurodermitis. Atopowe zapalenie skóry	76
-terapia witaminowa	77
-dieta dla chorych na atopowe zapalenie skóry	79
9.3. Choroba Alzheimera	79
-terapia witaminowa.	80
-detoksykacja organizmu. Spirulina i chlorella	82
-dieta dla osób chorych na chorobę Alzheimera	84
9.4. Choroba Parkinsona	84
-terapia witaminowa	85
-dieta dla osób chorych na chorobę Parkinsona	86
9.5. Cukrzyca	87
-terapia witaminowa	88
-dieta dla osób chorych na cukrzycę	91
-cechy skutecznej diety dla cukrzyka	93
9.6. Łuszczyca	94
-terapia witaminowa	94
-dieta dla chorych na łuszczycę	96
9.7. Choroby serca i układu krążenia	97
-terapia witaminowa	97
9.8. Podwyższone ciśnienie	101
-przyczyny podwyższonego ciśnienia krwi	102
-terapia witaminowa w przypadku podwyższonego ciśnienia krwi	102
-podwyższony poziom homocysteiny	103
-czynniki ryzyka	104
-terapia witaminowa poprawiająca wyniki badania krwi i stabilizująca czynniki ryzyka	105
-kuracja zalecana po przebytych zawałach, wylewach, w przypadku zaburzeń krążenia obwodowego oraz tinnitus poprawiająca przepływ krwi	106
9.9. Niewydolność mięśnia sercowego	107
-terapia witaminowa	108
-dieta dla chorych z niewydolnością mięśnia sercowego	110
9.10. Zaburzenia rytmu serca /arytmia/	111
-terapia witaminowa	111
9.11. Cała prawda o cholesterolu	115
-zaburzenia struktury naczyń krwionośnych serca	117

-rola bioenergii w funkcjonowaniu mięśnia sercowego	118
-działanie leków zmniejszających poziom cholesterolu	119
-typowe leki nasercowe i ich niekorzystne działania	119
-działanie leków moczopędnych i β -blokerów jako leków zmniejszających ciśnienie krwi w niewydolności serca	120
-badania kliniczne oraz koncept Medycyny Komórkowej jako metoda poprawiająca stan energetyczny komórki wg. dr. Rath	121
-działanie leków obniżających poziom cholesterolu	122
-najczęstsze skutki uboczne statyn	124
- „życie chorobą wymagającą leczenia” czyli choroby na sprzedaż	127
9.12. Stwardnienie rozsiane /SM/	127
-zasady postępowania w walce z chorobą	129
-właściwa dieta dla chorych na SM	131
-terapia witaminowa	135
-rola witaminy D3 w przebiegu SM	142
-najnowsze metody leczenia, wielka szansa dla chorych na SM	151
9.13. Choroby nowotworowe	152
-cechy współczesnej chemioterapii	152
-nowe możliwości leczenia tzw: Regulacja komórkowa	153
-dieta w chorobie nowotworowej wg. Prof. Johannesesa Coy	156
-produkty żywnościowe zalecane przez Prof. J. Coy	156
-prod. żywnościowe niezalecane przez Prof. J. Coy	157
-warzywa i owoce pomocne w zwalczaniu raka	158
-jak nam życie figle płata (ciąg dalszy o Emi)	159
-drobnokomórkowiec, prawdziwy przypadek w relacji Pana Andrzeja z Londynu	160
-terapia witaminowa w przypadku raka drobnokomórkowca	162
-witamina B17, skuteczność jej działania	163
9.14. Osteoporoza	164
-terapia witaminowa dla osób starszych i chroniąca przed osteoporozą	165
-dieta	167
9.15. Artroza	167
-terapia witaminowa	168
10. Choroby chroniczne, choroby autoimmunologiczne	171
-choroby chroniczne	171
-choroby autoimmunologiczne	171
-ważne wskazówki dla chorych na choroby autoimmunologiczne	171

11. Preparaty firmy Solgar. Wysoko dozowana suplementacja najwyższej jakości	177
12. Metale ciężkie i ich wpływ na rozwój wielu chorób	179
13. Co tak naprawdę wiemy o wodzie ?	185
14. Nocebo. Cele i działania w kierunku pokonania choroby	189
-relacje pacjent/lekarz	192
15. Siła naszych myśli i wypowiedzianych słów	193
-dlaczego chorujemy ?	194
-jak pomóc sobie w procesie zdrowienia	196
16. Epigenetyka jako nowa gałąź wiedzy i jej zastosowanie w zwalczaniu chorób	199
-Bruce Lipton i jego udowodniona teoria	200
-dlaczego napisałam o epigenetyce ?	201
-ciekawa korespondencja	202
17. Petycja	207
Literatura	211