

Spis treści

Wstęp do wydania Oregon State University Press autorstwa Melindy Gormley	9
---	---

Wstęp.....	25
------------	----

I Dieta

1 Dobre odżywianie dla dobrego życia.....	31
2 Dieta dla lepszego zdrowia.....	39
3 Stary i nowy sposób odżywiania	53
4 Białka, tłuszcze, węglowodany i woda	65
5 Pokarm jako źródło ciepła i energii.....	77
6 Dwa problemy żywienia	83

II Nowy sposób odżywiania

7 Jak odkryto witaminy	99
8 Witaminy i ewolucja	113
9 Witaminy w ciele	127
10 Indywidualność biochemiczna.....	149

III Medycyna ortomolekularna

11 Definicja medycyny ortomolekularnej.....	165
12 Układ immunologiczny.....	177
13 Przeziębienie.....	187
14 Grypa i inne choroby infekcyjne.....	213

15 Rany i ich gojenie.....	233
16 Aktywność mięśniowa	241
17 Serce.....	247
18 Choroby układu krążenia	259
19 Rak	275
20 Mózg.....	303
21 Alergie.....	327
22 Artretyzm i reumatyzm.....	337
23 Oko, ucho i usta.....	345
24 Starzenie się: umiar i opóźnianie.....	353

IV Witaminy i leki

25 Zorganizowana medycyna i witaminy.....	369
26 Porównanie witamin i leków	387
27 Niska toksyczność witamin.....	405
28 Skutki uboczne witamin.....	419

V Jak żyć dłużej i czuć się lepiej

29 Szczęśliwe życie i lepszy świat.....	439
---	-----

Bibliografia.....	445
-------------------	-----

Posłowie	479
----------------	-----