

Spis treści

PRZEDMOWA	3
CZAS ZAKRĘCIĆ KRAN	5
Z geografii raka	6
Przyzwyczajenia i nałogi	7
Na pancerniku „Król Jerzy V”	11
W Ugandzie i dalej	12
Wynik spotkania	12
Co i jak jeść	15
Ze statystyki	16
Kilka rad żywieniowych	17
„METALE ŻYCIA” — NIEZBĘDNE	19
Trochę historii	21
Sól ziemi	23
Pić, pić, pić!	26
WAPNIANKI	29
Czy koniecznie te trzecie	30
Wapń, witamina D i MS	32
Stare kości	33
Skażone powietrze w Szwajcarii	35
Serce sercu serce daje	37
Do czego wapń jest potrzebny i gdzie go szukać	38
MAGNEZ I JEGO WIELORAKIE DZIAŁANIE	41
Zaczął się od fotosyntezy	42
Miażdżyca, serce i magnez	43
Tylko spokój może nas uratować	45
Lista przykrych objawów	46
Uniwersalny kontroler	48
Kamienie nerkowe i hemoroidy	48
Ostrzeżenie	50
W czym szukać magnezu	51
Małe uzupełnienie	55
RAPORT W SPRAWIE CYNKU	57
Skromne początki i gwałtowny rozwój	58
Prostata — męska sprawa	68
Starość z cynkiem	69
Cynk przyspiesza leczenie	70
Sekrety działania cynku	71
NIEBEZPIECZNY I ZBAWCZY SELEN	75
Selen, witamina E i serce	76
Selen i nowotwory	77
Pomyłki medycyny	78
System odpornościowy	78
Selen w diecie	79
Selen — grzybobójca	85

ŻELAZO, ANEMIA I MÓZG	87
Gdy żelaza mamy za mało	88
Ile żelaza dla kogo	91
Co jeść	93
PIERWIASTKI DOBRE I ZŁE	99
Jod i tarczyca	100
Fluor, zęby i kości	102
Lit i depresje	106
Chrom i cukrzyca	107
Miedź i zdrowa krew	109
Mangan i tiamina	110
Opowieść o kobalcie i koniku	111
Krzem i uroda	112
Prawdy trzeźwiące	114
Metale niebezpieczne dla zdrowia	117
WITAMINA C, KTÓREJ MOŻE BYĆ ZA DUŻO	123
Ile witaminy C dziennie	124
Witamina C i cholesterol	127
Witamina C i choroby nowotworowe	129
Witamina C i wirusy	130
Linus Pauling	132
Historyjka z Australii	133
Witamina C i starość	134
Źródła witaminy C	136
ELIKSIR MŁODOŚCI, CZYLI O WITAMINIE E	139
Witamina E i serce	140
20 000 odpowiedzi	142
Tajemnice ujawnione	142
W czym jest witamina E	146
WITAMINY ANTYNERWOWE, CZYLI Z GRUPY B	149
Witamina B ₁ i nerwowość	150
Witamina B ₂ i uroda	155
Witamina B ₃ i mózg	158
Witamina B ₆ i sprawy kobiece	161
Witamina B ₁₂ i anemia	165
Inne witaminy z grupy B	167
POZOSTAŁE WITAMINY	173
Witamina A i marchewka	174
Witamina D	177
Witamina przeciwkrwotoczna — K	180
BIBLIOGRAFIA	181