

Recenzje	9
Od Autora	15
Podziękowania, proszę przeczytać	19
Wstęp	23
Leczenie symptomów, a co z przyczyną?	45
Leczenie czy powodowanie jeszcze większych problemów?	53
Czy przemysł farmaceutyczny jest sprawcą złego?	57
Czy PubMed (Medline) prawdę Ci powie?	65
Układ odpornościowy	69
Witamina C – nieznane medycynie oblicze	73
• Ile witaminy C nam właściwie potrzeba?	75
• Dwufazowa natura usuwania witaminy C z organizmu	75
• Jak długo witamina C „żyje” w naszym organizmie?	76
• Tolerancja witaminy C przez układ pokarmowy	81
• Witamina C usuwa metale ciężkie	82
• Toksyczność witaminy C – mit obalony	83
• Witamina C i powstawanie kamieni nerkowych	87
• Inne skutki uboczne	89
• Farmakokinetyka witaminy C (tylko dla zainteresowanych)	94
• Dożylnie? Ale jak?	97
• Witamina C i choroba nowotworowa	112
• Witamina C i chemioterapia	120
• Przeciwnicy	129
Witamina D – fakty i mity	135
• Witamina D – zapobieganie chorobom przewlekłym i nowotworom	138
• Toksyczność witaminy D – obalone mity	143

• Rodzaje witaminy D	150
• Słońce najlepszym źródłem witaminy D, ale... jak bezpiecznie ze słońca korzystać	151
Osteoporoza i... nieznana witamina K2	163
• Witamina K2-MK4 oraz K2-MK7	196
• Witamina K2-MK4	197
• Witamina K2-MK7	198
Witamina A – czego o niej nie wiemy	217
• Badanie poziomu witaminy K2	223
Witamina E – jakiej nie znamy	231
• Witamina E – cholesterol i nowotwory	238
Minerały – ich znaczenie dla zdrowia człowieka	249
Jod i choroby tarczycy – kompromitacja współczesnej medycyny ...	253
• Jod – bezpieczna i niebezpieczna jego forma	255
• Jod – leczenie „nieuleczalnych” chorób tarczycy	259
• „Efekt Wolffa-Chaikoffa” – oszustwo, któremu do dziś medycyna się kłania	270
• Terapie w leczeniu tarczycy – krok wstecz współczesnej medycyny	274
• Wpływ jodu na gospodarkę hormonalną i co jeszcze?	279
Tłuszcze – sprawa prosta, ale... mało znana	287
• Mity o Niezbędnych Nienasyconych Kwasach Tłuszczowych – OBALONE	293
• Co to są Pierwotne i Pochodne NNKT	295
• Nieznana rola Pierwotnych tłuszczów Omega 3 i Omega 6 – które lepsze?	304
Zakończenie	307
Na przyszłość	313
Dodatek specjalny. Jak ma wyglądać walka z nowotworami w Polsce?	317