

Wstęp.....	13
1. Historia witamin	
Wkład polskiego uczonego Kazimierza Funka w rozwój witaminologii	15
2. Niedoceniona rola witamin	17
3. Witaminy naturalne a syntetyczne.....	23
4. Witaminy rozpuszczalne w wodzie i ich rola w organizmie człowieka	26
4.1. Witamina C	26
Rola witaminy C.....	27
Źródła witaminy C i jej zawartość w 100 gramach wybranych produktów.....	29
Skutki niedoboru witaminy C.....	30
Syntetyczna witamina C.....	30
4.2. Witaminy z grupy B	31
4.2.1. Witamina B1 (tiamina).....	32
Rola witaminy B1	32
Skutki niedoboru witaminy B1	33
4.2.2. Witamina B2 (ryboflawina).....	33
Rola witaminy B2	33
Skutki niedoboru witaminy B2	34
4.2.3. Witamina B3 (witamina PP /kwas nikotynowy/)	34
Rola witaminy B3	34
Skutki niedoboru witaminy B3	35
4.2.4. Witamina B5 (kwas pantotenowy)	35
Rola witaminy B5	35
Skutki niedoboru witaminy B5	35
4.2.5. Witamina B6 (pirydoksyna)	35
Rola witaminy B6	36
Skutki niedoboru witaminy B6	36
4.2.6. Witamina B7 (biotyna).....	37
Rola witaminy B7	37
Skutki niedoboru witaminy B7	37
4.2.7. Witamina B9 (kwas foliowy)	38
Rola kwasu foliowego.....	38
Skutki niedoboru kwasu foliowego.....	38
4.2.8. Witamina B12 (cyjanokobalamina).....	39

	Rola witaminy B12	40
	Skutki niedoboru witaminy B12.....	40
4.2.9.	Inozytol	41
	Rola inozytolu	41
4.2.10.	PABA (kwas para-aminobenzoesowy).....	41
	Rola kwasu PABA	41
4.2.11.	Cholina (witamina B4)	42
	Rola choliny	42
5.	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (witaminy A, D, E, K) i ich rola w organizmie człowieka.....	43
5.1.	Witamina A (retinol)	43
	Rola witaminy A	43
	Skutki niedoboru witaminy A	43
5.2.	Witamina D (cholekalcyferol).....	44
	Rola witaminy D	44
	Skutki niedoboru witaminy D	45
	Oznaki niedoboru witaminy D3	46
	Dawkowanie witaminy D	47
5.3.	Witamina E (tokoferol)	47
	Rola witaminy E.....	48
	Skutki niedoboru witaminy E.....	49
5.4.	Witamina K (fitochinon)	49
	Rola witaminy K	49
	Skutki niedoboru witaminy K	49
6.	Celowość suplementacji u osób starszych	50
7.	Jak się odżywiać, aby być zdrowym?	52
7.1.	Nasze współczesne pożywienie i co się za tym kryje	53
7.2.	Zakwaszenie organizmu i jego wpływ na stan naszego zdrowia ...	56
7.3.	Choroby związane z zakwaszeniem organizmu	59
7.4.	Pożywienie zakwaszające	60
	Typowe produkty zakwaszające.....	60
	Produkty neutralne	60
	Produkty alkalizujące	61
	Objawy zakwaszenia	63
	Następstwa zakwaszenia organizmu	63
	Zakwaszenie organizmu u niemowląt, dzieci i osób starszych	64
8.	Niedobory witamin a rozwój różnych chorób.....	66
9.	Terapie witaminowe w przypadku wybranych chorób.....	68
9.1.	Alergie pokarmowe i wziewne (choroby z autoimmunoagresji)....	68
	Alergie atopowe	69
	Symptomy alergii atopowych.....	69

Terapia witaminowa dla alergików	69
Dieta dla alergików	72
9.2. Atopowe zapalenie skóry	73
Symptomy atopowego zapalenia skóry	73
Terapia witaminowa	74
Dieta dla chorych na AZS	75
9.3. Choroba Alzheimera	76
Terapia witaminowa	77
Detoksykacja organizmu. Chlorella i spirulina	79
Dieta dla osób chorych na chorobę Alzheimera	80
9.4. Choroba Parkinsona	81
Terapia witaminowa	81
Dieta dla osób chorych na chorobę Parkinsona	82
9.5. Cukrzyca	84
Terapia witaminowa	84
Dieta dla osób chorych na cukrzycę	87
Cechy skutecznej diety dla cukrzyków	89
9.6. Łuszczyca	90
Terapia witaminowa	90
Dieta dla osób chorych na łuszczycę	92
9.7. Choroby serca i układu krążenia	92
Terapia witaminowa w przypadku chorób serca i układu krążenia	93
9.8. Podwyższone ciśnienie	96
Przyczyny podwyższonego ciśnienia krwi	98
Terapia witaminowa	98
Podwyższony poziom homocysteiny	99
Czynniki ryzyka	100
Terapia witaminowa poprawiająca krew i stabilizująca czynniki ryzyka	100
Terapia witaminowa zwiększająca produkcję fibryny	101
Kuracja zalecana po przebytych zawałach, wylewie, w przypadku zaburzeń krążenia obwodowego oraz tinnitus (szum w uszach), poprawiająca przepływ krwi	101
9.9. Niewydolność mięśnia sercowego	102
Terapia witaminowa	103
Dieta dla chorych z niewydolnością mięśnia sercowego	105
9.10. Zaburzenia rytmu serca (arytmia)	106
Terapia witaminowa	106
9.11. Cała prawda o cholesterolu	110
Zaburzenia struktury naczyń krwionośnych serca	112
Rola bioenergii w funkcjonowaniu mięśnia sercowego	113
Działanie leków zmniejszających poziom cholesterolu	113

Typowe leki nasercowe i ich niekorzystne działania	114
Mechanizm powstawania bioenergii	114
Działanie leków moczopędnych i s-brokerów jako leków zmniejszających ciśnienie krwi w niewydolności serca	115
Koncept Medycyny Komórkowej według doktora Matthiasa Ratha.....	116
Działanie leków obniżających poziom cholesterolu.....	117
Najczęstsze skutki uboczne stosowania statyn	118
„Życie chorobą wymagającą leczenia”, czyli choroby na sprzedaż	121
9.12. Stwardnienie rozsiane	122
Zasady postępowania w walce z chorobą (moje własne wnioski i spostrzeżenia)	124
Właściwa dieta dla chorych na SM	126
Niedobory magnezu w organizmie.....	128
Terapia witaminowa dla osób chorych na SM	130
Rola witaminy D3 w przebiegu SM	136
Jak można odbudować mielinę?.....	142
Najnowsza metody leczenia. Wielka szansa dla chorych na SM	144
Inne spojrzenie na przyczynę SM.....	145
9.13. Choroby nowotworowe	146
Cechy współczesnej chemioterapii według doktora Ratha	146
Nowe możliwości leczenia. Tak zwana regulacja komórkowa	147
Dieta w chorobie nowotworowej według profesora Johannes Coya	149
Produkty żywnościowe zalecane przez profesora Johannes Coya	150
Produkty żywnościowe niezalecane przez profesora Johannes Coya ze względu na dużą zawartość cukru i skrobi	150
Warzywa i owoce pomocne w zwalczaniu raka	151
Jak nam życie ciągle figle płąta, czyli ciąg dalszy historii Emi	152
List Pana Andrzeja z Londynu dotyczący raka drobnokomórkowca.....	154
Terapia witaminowa w przypadku raka drobnokomórkowca (zaproponowana przez pana Andrzeja z Londynu)	156
Witamina B17 (amigdalina, Laetrile) i skuteczność jej działania	158
9.14. Osteoporoza	159
Terapia witaminowa chroniąca przed osteoporozą i dla osób starszych	160
Dieta	162
9.15. Artroza	162
Terapia witaminowa	163

10. Choroby chroniczne i autoimmunologiczne.....	166
Choroby chroniczne	166
Choroby autoimmunologiczne	166
Ważne informacje dla osób chorych na choroby autoimmunologiczne	167
11. Nowa technologia pozyskiwania oleju lnianego	171
12. Technologia XXI wieku, czyli po prostu BEMER.....	172
13. Preparaty firmy SOLGAR – wysoko dozowana suplementacja najwyższej jakości	174
14. Niezwykłe skuteczne badania określające stan zdrowotny całego organizmu.....	176
Biorezonans.....	176
Analiza włosa	177
15. Metale ciężkie i ich wpływ na rozwój różnych chorób.....	179
16. Co tak naprawdę wiemy o wodzie?.....	184
17. Nocebo. działania w kierunku pokonania choroby	188
Relacje pacjent – lekarz.....	191
18. Siła naszych myśli i wypowiedzianych słów	192
Dlaczego chorujemy?	193
Jak pomoc sobie w procesie zdrowienia?	195
19. Epigenetyka jako nowa gałąź wiedzy oraz jej zastosowanie w zwalczaniu chorób	196
Bruce Lipton i jego udowodniona teoria	197
Dlaczego napisałam o epigenetyce?	198
Ciekawa korespondencja	199
20. Petycja, nasz protest.....	203
Moja refleksja.....	204
21. Słowniczek.....	205
22. Bibliografia	217