

SPIS TREŚCI

Czy wiesz, że...	5
Wstęp	9
Rozdział 1: Dlaczego witamina D jest tak niesłyszanie ważna?	13
Rozdział 2: Czym jest witamina D?	17
Rozdział 3: Mity na temat witaminy D	21
Rozdział 4: Naturalne źródła witaminy D	25
Rozdział 5: Epidemia niedoboru witaminy D	29
Rozdział 6: Niedobór witaminy D a bóle kostno-mięśniowe i zespół chronicznego zmęczenia	37
Rozdział 7: Niedobór witaminy D a osteoporoza	45
Rozdział 8: Niedobór witaminy D a leczenie sterydami	57
Rozdział 9: Witamina D a choroby układu odpornościowego	61
Rozdział 10: Niedobór witaminy D a choroby nowotworowe	83
Rozdział 11: Niedobór witaminy D a choroby serca	89
Rozdział 12: Niedobór witaminy D a cukrzyca	93
Rozdział 13: Niedobór witaminy D a nadciśnienie tętnicze	99
Rozdział 14: Niedobór witaminy D a choroby nerek	105
Rozdział 15: Niedobór witaminy D u osób po operacji zmniejszenia żołądka	109
Rozdział 16: Niedobór witaminy D a problemy stomatologiczne	111
Rozdział 17: Niedobór witaminy D a depresja	113
Rozdział 18: Niedobór witaminy D a choroby skóry	115
Rozdział 19: Niedobór witaminy D u kobiet w ciąży i karmiących piersią	117
Rozdział 20: Niedobór witaminy D u dzieci i młodzieży	125

Rozdział 21: Niedobór witaminy D u osób starszych	131
Rozdział 22: Diagnozowanie niedoboru witaminy D	137
Rozdział 23: Leczenie niedoboru witaminy D	141
Rozdział 24: Toksyczność witaminy D	157
Podsumowanie	163
Przelicznik jednostek	165
Jak pozyskać witaminę D3 (dodatek do polskiego wydania)	167