

Spis treści

WSTĘP	8
Odżywianie pod lupą	
Jak zdrowe jest nasze jedzenie?	9
Stan niedoboru mimo dostatku	12
Mikroelementy regulują naszą przemianę materii	19
Powrót do epoki kamienia?!	25
Leki mogą pozbawiać nas mikroelementów	39
Zadbaj o dobre zaopatrzenie organizmu w mikroelementy	44
10 NAJWAŻNIEJSZYCH SUPLEMENTÓW DIETY	48
1. Witamina D	
Czuj się zdrowo dzięki sile słońca	49
Do czego potrzebujemy witaminy D	49
Poziom witaminy D jako wskaźnik naszego zdrowia	54
2. Kwasy tłuszczowe omega-3	
EPA i DHA: Niezbędne dla zdrowia komórek	66
Omega-3 – klucz do zdrowia	66
Czym są właściwie kwasy tłuszczowe?	68
Właściwe pokrycie zapotrzebowania organizmu	75

3. Kwas foliowy	
Witamina B dla zapewnienia zdrowych komórek	83
Dlaczego tak bardzo potrzebujemy kwasu foliowego	83
Kwas foliowy i foliany – różnica między nimi i codzienne zapotrzebowanie	86
4. Magnez	
Substancja mineralna o nieprawdopodobnej mocy leczniczej	95
Katalizator i ochrona dla naszych komórek	95
Jakiej dawki magnezu potrzebuje człowiek?	101
5. Selen	
Pierwiastek śladowy o wielu talentach	111
Od antyoksydacji po proces dojrzewania komórek – selen jest aktywny wszędzie	111
Europa – obszar niedoboru selenu	116
6. Koenzym Q10 (ubichinol/ubichinon)	
Mitochondrialny hit	126
<i>Podgrzewacz</i> w przemianie energii	126
Pilot mitochondriów	127
Koenzym Q10 – antyoksydant i regulator komórek	129
7. Żelazo	
Pierwiastek śladowy w służbie naszej kondycji	140
Żelazo roznieca wewnętrzny ogień	140
Zalecane dzienne dawki żelaza	147

8. Witamina B ₁₂	
Pokarm niezbędny dla nerwów	154
Magazyny często są puste	154
Sprawne rozpoznawanie stanów niedoboru – rozszerzona diagnostyka laboratoryjna	162
9. Cynk	
Idealna złota rączka od wszystkiego	169
Niezbędny pierwiastek śladowy w procesie przemiany materii	169
Niedobór cynku to częste zjawisko	173
10. L-arginina/L-cytrulina	
Ochrona serca i naczyń	186
Niezbędny aminokwas, spełniający wiele różnych zadań	186
Czy stężenie L-argininy w twoim organizmie jest prawidłowe?	190
Parametry laboratoryjne	199
Bibliografia	203