

Obsah

- Předmluva k českému vydání* - - - 11
- Úvod k 20. výročí prvního vydání,*
napsala Melinda Gormleyová - - - 14
- Úvod - - - 25
- I Režim** - - - 29
- 1 Dobrá výživa pro dobrý život - - - 31
 - 2 Režim pro lepší zdraví - - - 36
 - 3 Stará a nová výživa - - - 47
 - 4 Bílkoviny, tuky, sacharidy a voda - - - 56
 - 5 Potraviny jako zdroj tepla a energie - - - 65
 - 6 Dva problémy s jídlem - - - 70
- II Nová výživa** - - - 81
- 7 Jak byly objeveny vitaminy - - - 83
 - 8 Vitaminy a evoluce - - - 93
 - 9 Vitaminy v těle - - - 103
 - 10 Biochemická odlišnost jedinců - - - 121
- III Ortomolekulární medicína** - - - 133
- 11 Definice ortomolekulární medicíny - - - 135
 - 12 Imunitní systém - - - 144
 - 13 Nachlazení - - - 151
 - 14 Chřipka a další infekční onemocnění - - - 172
 - 15 Rány a jejich hojení - - - 189
 - 16 Svalová aktivita - - - 195
 - 17 Srdce - - - 199
 - 18 Kardiiovaskulární onemocnění - - - 209
 - 19 Rakovina - - - 222
 - 20 Mozek - - - 246
 - 21 Alergie - - - 264
 - 22 Artritida a revmatismus - - - 271
 - 23 Oči, uši a ústa - - - 277
 - 24 Stárnutí: jeho zmírnění a zpomalení - - - 283

IV Vitaminy a léčiva - - - 295

25 Oficiální medicína a vitaminy - - - 297

26 Porovnání vitaminů a léčiv - - - 311

27 Nízká toxicita vitaminů - - - 326

28 Vedlejší účinky vitaminů - - - 336

V Jak déle žít a lépe se cítit - - - 351

29 Šťastný život a lepší svět - - - 353

Doslov

napsal Stephen Lawson, Ústav Linuse Paulinga - - - 359

Poznámky k 20. výročí prvního vydání

napsal Stephen Lawson, Ústav Linuse Paulinga - - - 362

Literatura - - - 366

Věcný rejstřík - - - 385