

OBSAH

Úvodem	3
Stopové prvky a jejich symbolika	5
- hořčík	6
- vápník	9
- sůl (sodík)	11
- zinek	13
- draslík	15
- železo	17
- křemík	19
- selén	20
- jód	22
- olovo	24
- kadmium	26
- arzen	27
- některé další prvky	28
Vitaminy a jejich symbolika	31
- vitamin C	32
- vitamin A	34
- vitamin B ₁ (thiamin)	37
- vitamin B ₂ (riboflavin)	39
- vitamin B ₆ (pyridoxin)	40
- další vitaminy skupiny B	42
- vitamin D	44
- vitamin E	46
- vitamin P	48
Praktické využití poznatků	50
Zamyšlení nad léčbou	55
Úvahy o naší stravě	57
Doslov	58
Příloha: Potraviny s vysokým obsahem prvků a vitaminů	60