

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział I	11
Równowaga pomiędzy wapniem i magnezem, czyli jak nie zostać „wapniakiem” i uchronić się przed nadciśnieniem, migrenami, niedokrwieniem lub niewydolnością serca oraz syndromem metabolicznym	
Rozdział II	49
Równowaga pomiędzy witaminami A, D ₃ i K ₂ , czyli jak w pełni i bezpiecznie wykorzystać działanie wielkiego TRIO	
Rozdział III	101
Równowaga antyoksydacyjna, czyli jak nadmiar i niedobór wolnych rodników może być szkodliwy dla zdrowia	
Rozdział IV	153
Równowaga w kwasach tłuszczowych, czyli współczesny problem przewlekłego zapalenia	

Rozdział V	215
Równowaga kwasowo-zasadowa, czyli długofalowe konsekwencje utajonej kwasicy	
Rozdział VI	243
Równowaga sodowo-potasowa, czyli długofalowe konsekwencje niedoboru potasu	
Rozdział VII	257
Równowaga w spożywaniu aminokwasów, czyli nigdy nie wyrzucaj skóry, podrobów i chrząstek	
Rozdział VIII	287
Równowaga w działaniu enzymów detoksykacyjnych, czyli jak skutecznie usuwać z organizmu toksyny współczesnego świata	
Literatura	305