

ÍNDICE

| | |
|----------------------|----|
| AGRADECIMENTOS | 11 |
| INTRODUÇÃO | 13 |

PARTE I

VITAMINAS, MINERAIS E SUPLEMENTOS

| | |
|--|----|
| 1. POR QUE RAZÃO TODOS NÓS NECESSITAMOS DE VITAMINAS E MINERAIS | 17 |
| «Pessoas saudáveis» | 17 |
| «Uma dieta equilibrada» | 18 |
| 2. LUTE PELA SUA SAÚDE | 29 |
| O que é então o sistema imunitário? | 30 |
| Quais as razões do enfraquecimento do nosso sistema imunitário? | 33 |
| Ligação entre dieta e saúde | 41 |
| Nutrientes que fortalecem o sistema imunitário | 44 |
| Antinutrientes que afectam o sistema imunitário | 45 |
| Aminoácidos antioxidantes | 45 |
| 3. NECESSIDADES ESPECÍFICAS DAS MULHERES | 47 |
| Alimentação pré-concepcional | 48 |
| Períodos dolorosos: para quê? | 49 |
| Tensão pré-menstrual (TPM) | 50 |
| A menopausa | 53 |
| Gravidez e amamentação | 59 |
| Será o peito o melhor? | 61 |

| | |
|---|-----|
| 4. DOENÇAS DO SÉCULO XX | 63 |
| Cancro | 64 |
| Algumas considerações sobre as doenças do século XX | 68 |
| Doenças cardíacas | 71 |
| O <i>stress</i> | 76 |
| 5. TERAPIA NUTRICIONAL | 79 |
| Doença de Alzheimer | 81 |
| Artrite | 82 |
| A constipação vulgar | 84 |
| Osteoporose | 85 |
| Eczema e psoríase | 85 |
| Febre dos fenos | 87 |
| Esclerose múltipla | 87 |
| <i>Candida albicans</i> — a síndrome do fungo | 88 |
| Antibióticos | 90 |
| Probióticos | 90 |
| Cuidados pré- e pós-operatórios | 91 |
| 6. SUPLEMENTOS PRODIGIOSOS — MITO OU MAGIA?..... | 93 |
| Uma questão de gordura | 93 |
| História do óleo de prímula | 95 |
| Óleos de peixe | 98 |
| Geleia real | 103 |
| <i>Ginseng</i> | 105 |
| Superóxido-dismutase — SOD | 107 |
| Lecitina | 108 |
| O alho | 110 |
| 7. A ESCOLHA DE UM SUPLEMENTO | 115 |
| Como escolher um suplemento | 116 |
| Dosagens..... | 118 |

PARTE II

GUIA DOS NUTRIENTES ESSENCIAIS À SAÚDE

| | |
|---|-----|
| 8. DOSES RECOMENDADAS DE NUTRIENTES | 125 |
| Principais recomendações dietéticas | 126 |
| 9. LISTAGEM DE VITAMINAS E MINERAIS | 129 |
| Vitamina A | 129 |
| Beta-caroteno | 132 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Vitaminas do complexo B | 134 |
| Tiamina | 135 |
| Riboflavina | 138 |
| Niacina | 141 |
| Ácido pantoténico | 144 |
| Piridoxina | 147 |
| Cobalamina | 150 |
| Ácido fólico | 153 |
| Biotina | 155 |
| Colina e inositol | 157 |
| APAB (ácido para-aminobenzóico) | 159 |
| Vitamina C (ácido ascórbico) | 160 |
| Vitamina D (calciferol) | 164 |
| Vitamina E (tocoferol) | 167 |
| Cálcio | 170 |
| Magnésio | 172 |
| Ferro | 173 |
| Potássio | 174 |
| Zinco | 176 |
| Iodina | 178 |
| Manganésio | 179 |
| Molibdeno | 180 |
| Selénio | 181 |
| Vanádio | 182 |
| Crómio | 183 |
| Cobre | 184 |
| Boro | 185 |
| OUTRAS LEITURAS | 187 |
| ÍNDICE REMISSIVO | 189 |