

Spis treści

Wstęp	1
Źródła wolnych rodników	4
Antyoksydanty	10
Witamina A	13
Witamina C	16
Witamina E	20
Składniki mineralne enzymów	23
Flawonoidy	25
Ubichinon (koenzym Q10)	29
Karotenoidy	30

Polecamy



Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 663933066, 885855159
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Autor: Radosław Kożuszek

Korekta merytoryczna:
lek. Katarzyna Nowacka

Korekta: Agnieszka Adamczewska

Zdjęcia i ilustracje: Fotolia.com,
Radosław Kożuszek, Katarzyna Matella,
Marek Mrozowicz, Mateusz Patalon,
Anna Smaza

Skład i projekt okładki:
Monika Mysłak

Copyright © by Literat, Toruń

ISBN 978-83-8114-737-8