

Obsah

Úvod	5
----------------	---

PRVNÍ ČÁST

Vitamíny a minerály	11
-------------------------------	----

Co jsou vitamíny	11
Potraviny	12
Léčení	13
Osobní potřeba vitamínů	14

Výživa v poválečném období	14
Vaření	16
Polotovary a zmražená jídla	17
Minerály a zelenina	18

Chyby ve výživě	19
Tuky	19
Cholesterol	20
Uzeniny	21

Pokrmové integrátory	22
Jak užívat vitamínové komplexy	24

Vitamíny	27
--------------------	----

Vitamín A. Retinol	27
Pozor na hypervitaminózu	28

Nedostatek vitamínu A	29
Vitamín A a rakovina	29
Infekční onemocnění	30
Vitamín A a sex	31
Pokrmý s obsahem vitamínu A	32
K čemu slouží	32
Čím je narušován	32
Dávky	33
Pokyny	33
Vitamín B₁. Thiamin	33
Poruchy při nedostatku vitamínu B ₁	35
Pokrmý s obsahem B ₁	36
K čemu slouží	36
Čím je narušován	36
Dávky	37
Pokyny	37
Vitamín B₂. Riboflavin	37
Pokrmý s obsahem B ₂	38
K čemu slouží	38
Čím je narušován	39
Dávky	39
Pokyny	39
Vitamín B₃. Niacin, niacinamid	39
Pokrmý s obsahem B ₃	40
K čemu slouží	41
Čím je narušován	41
Dávky	41
Pokyny	41
Vitamín B₅. Kyselina pantotenová	42
Vitamín B ₅ a cholesterol	43
Vitamín B ₅ , dermatitidy a střevní atonie	44
Vitamín B ₅ a alergie	44
Pokrmý s obsahem B ₅	45
K čemu slouží	45
Čím je narušován	45
Dávky	46
Pokyny	46
Vitamín B₆. Pyridoxin	46
Staří lidé	47

Nepříjemný zápach z úst	218
Slzíci oči	218
Ztrácíte sluch?	218
Odstranění bradavic	218
Skřípání zuby	219
Suchá pokožka? Pozor na léky	219
Mastná pleť? Užívejte vitamín B	219
Když máte lupy	219
Na slunci se vždy spálíte	220
Křeče ve spaní	220
Nahodilé výpadky paměti	220
Rozšířená porucha: zácpa	221
Bolestivé praskliny	221
Špatně se hojící rány	221
Neestetické kapiláry	221
Předcházet zubnímu kazu je obtížné	222
Tiky – symptom nedostatku vitamínů	222
Nezapamatujete si sny	222
Bílé skvrny na nehtech	223
Svědění rukou a nohou	223
Nedokážete se soustředit	223
Čas na sport	223
Nedávejte čaj kojencům	223
Vydáváte se na lyžařskou túru	224
Bolesti ve svalech	224
Jíte lékořici? Budete tloustnout	224
Při krvácích dásních škodí kouř	224
Zdánlivě neléčitelné hnisání dásní	225
Máte-li ledvinové kameny, nesmíte pít alkohol	225
Tukové polštářky – potíží mnoha žen	225
Když máte matné vlasy	225
Krvácíte často z nosu?	225
Hemoroidy – opravdová nemoc	226
Mastné vlasy – symptom nedostatku vitamínů	226
Kalcifikované usazeniny na zubech	226
Pocity úzkosti znesnadňují život	226
Máte-li zubní sklovinu příliš křehkou	227
Když užíváte diuretika	227
Užíváte-li aspirin	227
Pijete často coca-colu?	227
Nechcete-li zestárnout	228
Gastritida – „moderní“ nemoc	228

Jste-li ve stresu	228
Moře znamená úlevu pro alergiky	229
Častá obtíž – nespavost	229
Hyperaktivní děti	229
Mrkev proti průjmům	230
Deprese se dají zvládnout	230
Když máte sexuální problémy	230
Pozor po padesátce	231
Nebezpečné výkyvy krevního tlaku	231
Tetanie – zvýšená nervosvalová přecitlivělost	231
Cukr v krvi	232
Šeroslepost	232
Sledování televize nebo videa	232
Otékání břicha před menstruací	232
Navečer vám otékají kotníky	232
Jestliže byl v rodině iktus – náhlý případ mrtvice	233
V těhotenství jezte špenát	233
V těhotenství pozor na vitamín A	234
 Bibliografie	 235

Vitamín B ₆ a ženy	48
Vitamín B ₆ a rakovina	48
Vitamín B ₆ a minerály	49
Pokrmý s obsahem B ₆	49
K čemu slouží	49
Čím je narušován	50
Dávky	50
Pokyny	50
Vitamín B₁₂. Kobalamin	50
Symptomy nedostatku vitamínu B ₁₂	52
Pokrmý s obsahem vitamínu B ₁₂	53
K čemu slouží	53
Čím je narušován	53
Dávky	54
Pokyny	54
Kyselina listová	54
Nedostatek kyseliny listové	56
Kyselina listová a těhotenství	57
Pokrmý s obsahem kyseliny listové	58
K čemu slouží	59
Čím je narušována	59
Dávky	59
Pokyny	59
PABA. Kyselina paraaminobenzoová	60
Pokrmý s obsahem PABA	61
K čemu slouží	61
Čím je narušována	61
Dávky	61
Pokyny	61
Vitamín H. Biotin	62
Pokrmý s obsahem biotinu	63
K čemu slouží	63
Čím je narušován	63
Dávky	64
Pokyny	64
Vitamín B₁₃	64
Pokrmý s obsahem vitamínu B ₁₃	64
K čemu slouží	64

Čím je narušován	64
Dávky	64
Pokyny	64
Vitamin B₁₅. Kyselina pangamová	65
Pokrmy s obsahem B ₁₅	65
K čemu slouží	65
Čím je narušován	65
Dávky	65
Pokyny	65
Vitamin B₁₇. Laeteryl	65
Pokrmy s jeho obsahem	66
K čemu slouží	66
Čím je narušován	66
Dávky	66
Pokyny	66
Vitamin C. Kyselina askorbová	66
Kdo jej objevil a zkoumal	67
Vitamin C a cholesterol	68
Vitamin C zvyšuje inteligenci	69
Vitamin C a infekční nemoci	70
Naděje pro léčení nádorů	72
Jeho nepřítelem je světlo	74
Pokrmy s obsahem vitamínu C	74
K čemu slouží	75
Čím je narušován	75
Dávky	76
Pokyny	76
Vitamin P. Bioflavonoidy	76
Sporná hlediska vitamínu P	77
Pokrmy s obsahem bioflavonoidů	78
K čemu slouží	78
Čím jsou narušovány	78
Dávky	79
Pokyny	79
Vitamin D	79
Pozor na hypervitaminózu	81
D jako „donna“	81
Pokrmy s obsahem vitamínu D	82

K čemu slouží	82
Čím je narušován	83
Dávky	83
Pokyny	83
Vitamín E	83
Chyby ve stravování	84
Stárnutí	85
Vitamín E, srdce a cholesterol	87
Vitamín E a křečové žíly	88
Vitamín E a prevence proti nádorům	89
Vitamín E a anémie	90
Další účinky vitamínu E	90
Pokrmy s obsahem vitamínu E	91
K čemu slouží	91
Čím je narušován	91
Dávky	91
Pokyny	92
Vitamín F. Esenciální mastné kyseliny	92
Pokrmy s obsahem uvedených tuků	93
K čemu slouží	93
Čím jsou narušovány	94
Dávky	94
Pokyny	94
Vitamín K. Menadion	94
Pokrmy s obsahem vitamínu K	95
K čemu slouží	95
Čím je narušován	95
Dávky	95
Pokyny	95
Cholin a inositol	97
Cholin	97
Pokrmy s obsahem cholinu	98
K čemu slouží	98
Čím je narušován	98
Dávky	98
Pokyny	99

Inositol	99
Pokrmy s obsahem inositolu	99
K čemu slouží	99
Čím je narušován	100
Dávky	100
Pokyny	100
 Minerály	 101
Význam minerálů	101
Nedostatek minerálů	103
 Vápník	 105
Hormonální poruchy	106
Když chybí vápník	107
Hypertenze a zánět spojivek	107
Vápník proti záření	108
Pokrmy s obsahem vápníku	109
K čemu slouží	109
Čím je narušován	109
Dávky	109
Pokyny	110
 Hořčík	 110
Nervový systém	111
Alkohol	112
Hořčík a stáří	113
Pokrmy s obsahem hořčíku	114
K čemu slouží	114
Čím je narušován	114
Dávky	115
Pokyny	115
 Fosfor	 115
Pokrmy s obsahem fosforu	116
K čemu slouží	116
Čím je narušován	116
Dávky	116
Pokyny	117

Sodík	117
Sedminásobek denní potřeby	118
Pokrmý s obsahem sodíku	119
K čemu slouží	119
Čím je narušován	119
Dávky	119
Pokyny	119
Železo	120
U žen je vyšší potřeba	121
Anémie	122
Pokrmý s obsahem železa	123
K čemu slouží	123
Čím je narušováno	123
Dávky	123
Pokyny	123
Draslík	124
Staří lidé	125
Pokrmý s obsahem draslíku	126
K čemu slouží	126
Čím je narušován	126
Dávky	126
Pokyny	126
Zinek	127
Zinek a chirurgické operace	128
Prostata	128
Pokrmý s obsahem zinku	128
K čemu slouží	128
Čím je narušován	128
Dávky	128
Pokyny	129
Selen	130
Pokrmý s obsahem selenu	131
K čemu slouží	131
Čím je narušován	131
Dávky	131
Pokyny	131
Jód	131
Pokrmý s obsahem jódu	133

K čemu slouží	133
Čím je narušován	133
Dávky	133
Pokyny	134
Měď	134
Pokrmy s obsahem mědi	134
K čemu slouží	135
Čím je narušována	135
Pokyny	135
Chrómov	135
Cholesterol	136
Pokrmy s obsahem chrómu	136
K čemu slouží	136
Čím je narušován	136
Dávky	136
Pokyny	136
Mangan	137
Pokrmy s obsahem manganu	137
K čemu slouží	137
Čím je narušován	137
Dávky	137
Pokyny	137

DRUHÁ ČÁST

Jak nám pomáhá příroda	141
Ženšen	141
Chemické složení	142
Dávky	143
Stres	144
Krása	145
Mořské řasy	146
Mořské řasy a strava	147
Spirulina	148
Pokyny	149

EPA	149
Vlákniny	151
Kúra pro zhubnutí	154
Složení a dávky	155
Sója	156
Česnek	157
Složení česneku	158
Cibule	159
Jablečný ocet	160
Vojtěška	162
Sušená játra	162
 Učme se prevenci	 165
Nádory	165
Umělá hnojiva, pesticidy a fytofarmaka	167
Deprese a rakovina	168
Vitamíny a nádory	169
Srdeční nemoci – zabijáci našeho století	172
Vysoký krevní tlak	173
Strava a vitamíny	174
Cholesterol a triglyceridy	175
Prevence	177
Infarkt a arterioskleróza	179
Vliv vitamínu E	180
Ostatní vitamíny	182
Vrásky	183
Tuky	183
Krémy a vitamíny	184
Výživa	185
Pravidla proti vzniku vrásek	185

Vitamín A	186
PABA	186
Alergie	187
Kyselina pantotenová	189
Ostatní vitamíny	190
Vlivy prostředí	191
Vitamín E	191
Vitamín B ₆	192
Minerály	192
Křečové žíly a kapiláry	193
Kapiláry	196
Celulitida	197
Vitamíny	199
Padání vlasů	200
Doporučení	201
Obezita	202
Chuť k jídlu a vitamíny	204
Čtyři zlatá pravidla	205
Vlákniny	206
Zelenina	208
Zácpa	208
Kameny	210
Žlučové kameny	210
Ledvinové kameny	211
Deprese	213
Alkohol to nevyřeší	214
I léky mohou vyvolávat depresi	215
Situace, ve kterých potřebujete vitamíny	217
Hnědé skvrny na pokožce	217
Nemáte čich?	217
Pozor na nachlazení – rýma	217
Nepravidelný tep srdce	218