

VITAMINY

MALE ZAZRAKY PRIRODY

9

VITAMIN A

ZAZRAK IMUNITY

13

Jak se dostává vitamin A do krve	16
Jak se dostává vitamin A do našich tělesných buněk	18
Jak působí vitamin A?	19

B-VITAMINY

POSILUJICI VYZIVA PRO NAŠE NERVY

23

Tiamin (vitamin B1) – více radosti ze života	25
Jak se tiamin dostává do krve	26
Jak působí tiamin?	27
Riboflavin (vitamin B2) – motor našeho života	29
Jak se dostává riboflavin do krve	31
Jak působí riboflavin?	31
Niacin (vitamin B3) působí příznivě na nervy	33
Jak se dostává niacin do našich tělesných buněk	36
Jak působí tryptofan?	37
Kyselina pantotenová (vitamin B5) udržuje kondici a zeštíhluje	39
Jak se dostává kyselina pantotenová k našim tělesným buňkám	41
Jak působí kyselina pantotenová?	42
Biotin – vitamin kůže a vlasů	43
Jak se dostává biotin do našich tělesných buněk	46
Jak působí biotin?	47
Cholin dodává mozku rozmach	49
Jak se dostává cholin do našich tělesných buněk	51
Jak působí cholin?	52
Inositol osvobozuje od zármutku a strachu	53
Jak se dostává inositol do našich tělesných buněk	55
Jak působí inositol?	55
Pyridoxin (vitamin B6) – zázrak přírody	57
Jak se dostává pyridoxin do našich tělesných buněk	60
Jak působí pyridoxin?	61
Kyselina listová – záruka dobré nálady	64
Jak se dostává kyselina listová do našich tělesných buněk	65

66	Jak působí kyselina listová?
68	Vitamin B12 – supermolekula
71	Jak se dostává vitamin B12 do našich tělesných buněk
71	Jak působí vitamin B12?
72	Bioaktivní metionin – buditel dobré nálady
74	PABA – vitamin krásy
76	Jak se dostává PABA do našich tělesných buněk
76	Jak působí PABA?

VITAMIN C ZÁZRAČNÁ ZBRAŇ

81	Jak se dostává vitamin C do našich tělesných buněk
82	Jak působí vitamin C?

VITAMIN D VITAMIN SLUNCE

91	Jak se dostává vitamin D do našich tělesných buněk
91	Jak působí vitamin D?

VITAMIN E ÚŽASNÁ MOLEKULA

98	Jak se dostává vitamin E do našich tělesných buněk
99	Jak působí vitamin E?

VITAMIN K ZCELA NOVĚ OBJEVEN

104	Jak se dostává vitamin K do našich tělesných buněk
104	Jak působí vitamin K?

VITAMINY V POTRAVINÁCH	107
Nejzdravější potraviny	108
NOVÁ LÉČIVA PŘÍRODY	110
Karnitin pro štíhlou linii	111
Koenzym Q zažehává energii	112
Koenzym A – čistá energie	113
Bioflavonoidy – pomoc z rostlinné buňky	
Kvazivitaminy	115
VITAMINY PRO KRÁSU	116
Tukové polštáře a vrásky zmizí, vlasy zhoustnou	117
Jak se stane kůže hladkou a jemnou	117
Hojnost, lesk a barva našich vlasů	118
Kdy mají oči opět jiskřit	119
Každý člověk může mít zdravé zuby	120
Mládí díky molekulám	121
Jen tak a ne jinak se staneme štíhlými	123
Tip pro zeštíhlení	125
Nejdůležitější biolátky pro krásu	125
VITAMINY PRO ŠŤASTNÝ ŽIVOT	127
Dobré nervy pro lepší život	129
Nervy uklidňuje a uvolňuje	130
Jak vznikají radost, štěstí a optimismus	133
Vápník aktivuje přenos nervového vzruchu	136
Spánek jako ve snu	137
Nejdůležitější biolátky pro mozek a nervy	139
KONTROLNÍ TESTY: CHYBĚJÍ VÁM VITAMINY	142
Poruchy paměti, zapomnětlivost, nedostatek koncentrace	143
Křečové žíly, hemoroidy, bércové vředy	144

Pálení žáhy	167
Sluneční úžeh	167
Onemocnění žil	168
Poruchy trávení	168
Zácpa	169
Klimakterické potíže	169
Krvácení z dásní	170

TABULKY O BIOLÁTKÁCH 171

Tabulka 1: Kde získáme biolátku, v jaké formě složení?	172
Tabulka 2: Čím jsou biolátky ničeny a čeho si ještě máme všimnout?	173