

# Obsah

Upozornění pro čtenáře	5
<b>1.</b> Kult zdraví je fenoménem 21. století	7
<b>2.</b> Musí být padesátka zlomem i pro vás?	8
<b>3.</b> Aktivní péče o vlastní zdraví	10
<b>4.</b> Hlavní přínos medicíny posledních let	12
<b>5.</b> Moderní nemoci	13
A. Choroby srdce a cév	14
B. Cukrovka II. typu	14
C. Zhoubné nádory	15
D. Řídnutí kostí neboli osteoporóza	16
E. Alzheimerova choroba, senilní demence	18
<b>6.</b> Průběh změn od zdraví k nemoci	19
<b>7.</b> Začínáme úpravou životního stylu	20
<b>8.</b> Jak škodí obezita	21
<b>9.</b> Kvalita naší stravy a moderní nemoci	23
A. Cholesterol	23
B. Tuky	24
C. Margaríny a trans tuky	25
D. Esenciální mastné kyseliny	26
E. Jak škodí trans tuky	27
F. Cukry a sacharidy	28
Tabulka výživových hodnot vybraných potravin	31
<b>10.</b> Antioxidanty - základ správné kondice	34
1. Vitamin C	35
2. Vitamin E	36
3. Kyselina lipoová	36

4. Selén	37
5. Antioxidační enzymy	37
6. Aminokyseliny - podpora antioxidačních enzymů	39
7. Stopové prvky	40
8. Koenzym Q 10	40
9. Fytochemikálie - antioxidanty z ovoce a zeleniny	41
<b>11. A co hormony?</b>	45
Andropauza mužů	46
Otázka menopauzy žen	47
Osteoporóza a hormonální léčení	47
Lidský růstový hormon	48
<b>12. Podpora mozkové činnosti</b>	49
Ginkgo biloba	49
Cholin	50
Omega 3	50
Vitaminy skupiny B	50
<b>13. Jak své zdraví účinně bránit!</b>	54
Klíč č. 1.: Úprava tělesné váhy	54
Klíč č. 2.: Doporučované složení a kvalita stravy	59
Klíč č. 3.: Doplnějte si živiny	62
Vztah potravinových doplňků k lékům	64
<b>14. Slovo závěrem</b>	65
<b>15. Trochu zamyšlení nakonec</b>	66
<b>16. Desatero pro zdraví</b>	67
Literatura	68
O autorovi	69