

Obsah

Informace pro čtenáře	21
Předmluva	23

I. VSTUPE DO SVĚTA VITAMINŮ

1 Něco o mých aktivitách a cílech	27
2 Co jsou vitaminy?	29
3 Co vitaminy nejsou?	30
4 Jak vitaminy působí?	31
5 Je nutné užívat doplňky stravy?	32
6 Základní výživové zdroje	34
7 Jaký je rozdíl mezi výživovými složkami typu makro a mikro?	34
8 Jak působí jednotlivé složky výživy?	35
9 Poznejte činnost trávicího ústrojí	35
10 Jak vznikly názvy vitaminů?	40
11 Názvy minerálů	41
12 Vaše tělo potřebuje harmonické působení	42
13 Co jsou antioxidanty?	42
14 Co jsou nutraceutika?	43
15 Co je alternativní léčba?	44
16 Překvapující skutečnosti z oblasti výživy	48
17 Doplňující otázky ke kapitole I	52

II. VITAMINOVÁ TABLETA JE VITAMINOVÁ TABLETA...

18 Původ vitaminů	59
19 Proč se objevují vitaminy v různých formách?	59
20 Vitaminy rozpustné v tucích nebo ve vodě	60
21 Přírozené nebo synteticky vyrobené vitaminy	61
22 Co je chelace?	62
23 Prostředky regulující uvolňování vitaminů	62
24 Látky umožňující vstřebávání vitaminů	63
25 Skladování a doba účinnosti	65
26 Kdy a jak užívat výživové doplňky?	66

27	Co je pro vás nejlepší?	67
28	Doplňující otázky ke kapitole II	68

III. VŠE, CO BYSTE CHTĚLI A MĚLI VĚDĚT O VITAMINECH

29	Vitamin A	71
30	Vitamin B ₁ (thiamin)	74
31	Vitamin B ₂ (riboflavin)	76
32	Vitamin B ₃ (niacin, niacinamid, kyselina nikotinová)	79
33	Vitamin B ₆ (pyridoxin)	81
34	Vitamin B ₁₂ (kobalamin)	84
35	Vitamin B ₁₃ (kyselina orotová)	86
36	Vitamin B ₁₅ (kyselina pangaminová)	87
37	Vitamin B ₁₇ (laetril, amygdalin)	89
38	Biotin (koenzym R neboli vitamin H)	89
39	Cholin	91
40	Kyselina listová (folacin, folát)	93
41	Inositol	96
42	PABA (kyselina paraaminobenzoová)	97
43	Kyselina pantotenová (pantotenol, vitamin B ₅)	99
44	Vitamin C (kyselina askorbová)	100
45	Vitamin D (kalciferol, viosterol, ergosterol)	104
46	Vitamin E (tokoferol)	106
47	Vitamin F (nenasyčené mastné kyseliny, linolová, linolenová a arachidonová)	109
48	Vitamin K (menadion)	110
49	Vitamin P (C komplex, bioflavonoidy, rutin, hesperidin)	112
50	Vitamin T	114
51	Vitamin U	114
52	Doplňující otázky ke kapitole III	114

IV. MINERÁLY POTŘEBNÉ PRO ŽIVOT

53	Vápník (kalcium)	119
54	Chlor	122
55	Chrom	123
56	Kobalt	124
57	Měď	125
58	Fluor	126

332	Zónová dieta	458
333	„Kontroloři“ stravování	459
334	Tekuté bílkovinné diety	459
335	Makrobiotická dieta Zen	460
336	Dieta Jenny Craigové	460
337	Dieta obsahující chaluhy, lecitin, vinný ocet a vitamin B ₆	461
338	Dieta ze South Beach	461
339	Mindelloy dietní návrhy	462
340	Mindelloyova vyvážená vitaminová dieta	464
341	Dietní doplňky, při kterých můžete jíst více a přitom nepřibývat	466
342	Využívejte více přírodních prostředků při snaze o hubnutí	466
343	Doplňující otázky ke kapitole XVIII	469

XIX. JEZTE MÉNĚ CUKRU A TAKÉ MÉNĚ SOLTE

344	Druhy cukru	475
345	Jiná sladidla	475
346	Rizika nadměrného cukru	477
347	Kde všude je cukr	478
348	Rizika nadměrného solení	479
349	Solná past	480
350	Co je vlastně slané?	481
351	Doplňující otázky ke kapitole XIX	481

XX. UDRŽTE SI ZDRAVÍ A PŮVAB

352	Vitaminy pro zdravou kůži	485
353	Vitaminy pro krásné vlasy	487
354	Vitaminy pro ruce a nohy	489
355	Přírodní kosmetické prostředky	491
356	Vedlejší účinky léků	493
357	Doplňující otázky ke kapitole XX	494

XXI. ZACHOVEJTE SI MLÁDÍ, ENERGII A PŘITAŽLIVOST

358	Zastavte příchod stáří	497
359	Udržte si své návyky z mladších let	501
360	Způsob života, který vám dodá více energie	502

361	Povzbuzující doplňky	503
362	Vitaminy a sex	504
363	Potraviny, byliny a doplňky povzbuzující sex	504
364	Doplňující otázky ke kapitole XXI	505

XXII. PSI A KOČKY POTŘEBUJÍ TAKÉ SPRÁVNOU STRAVU

365	Vitaminy, které potřebuje váš pes	511
366	Artritida a deformace kloubů u psů	512
367	Prevence rakoviny u psů	513
368	Antioxidanty u psů a koček	513
369	Vitaminy pro kočky	516
370	Kočky a alternativní medicína	518
371	Doplňující otázky ke kapitole XXII	519

XXIII. NĚKTERÁ RIZIKA PŘI UŽÍVÁNÍ VITAMINŮ

372	Pozor na předávkování	525
373	Doplňující otázky ke kapitole XXIII	530

XXIV. NĚKOLIK DODATEČNÝCH INFORMACÍ

374	Stručné informace	533
375	Jak rychle vybrat vhodné tuky	535
376	Stručný přehled aminokyselin	536
377	Bylinné zdroje antioxidantů, vitaminů a minerálů	538
378	Látky posilující imunitní systém	539
379	Přehled látek chránících před rakovinou	540
380	Přírodní náhražky HST	544

<i>Doslov</i>	546
---------------	-----

<i>Stručný slovník</i>	547
------------------------	-----

<i>Rejstřík</i>	555
-----------------	-----

59	Jod	128
60	Železo	129
61	Hořčík (magnesium)	132
62	Mangan	134
63	Molybden	136
64	Fosfor	137
65	Draslík	138
66	Selen	140
67	Sodík	142
68	Síra	144
69	Vanad	145
70	Zinek	146
71	Voda	149
72	Doplňující otázky ke kapitole IV	151

V. BÍLKOVINY A PŘEKVAPUJÍCÍ EFEKTY AMINOKYSELIN

73	Bílkoviny a jejich vznik z aminokyselin	157
74	Kolik bílkovin tělo potřebuje?	158
75	Druhy bílkovin a rozdíly mezi nimi	159
76	Některé pověry o bílkovinách	159
77	Bílkovinné výživové doplňky	160
78	Výživové doplňky z aminokyselin	161
79	Význam tryptofanu	161
80	Význam fenylalaninu	163
81	DL-fenylalanin (DLPA)	164
82	Význam lyzinu	166
83	Arginin, přirozená viagra	167
84	Taurin	169
85	Růstový hormon a jeho uvolňování	170
86	Další povzbuzující efekty aminokyselin	172
87	Doplňující otázky ke kapitole V	176

VI. TUK A JEHO VYUŽITÍ

88	Lipotropní látky	185
89	Kdo je potřebuje a proč?	185
90	Něco o cholesterolu	186
91	Regulace hladiny cholesterolu	187
92	Nasyčené a nenasycené mastné kyseliny	188

93	Nezdravé transmastné kyseliny	189
94	Přírodní látky a nové doplňky snižující hladinu cholesterolu	190
95	Víte, co zvyšuje vaši hladinu cholesterolu?	193
96	Omega-3 mastné kyseliny a čím prospívají	193
97	Důležité informace o omega-3 mastných kyselinách z ryb	195
98	Doplňující otázky ke kapitole VI	196

VII. SACHARIDY A ENZYMY

99	Proč jsou sacharidy nutné k životu?	205
100	Co je glykemický index?	206
101	Pravda o enzymech	209
102	Nejdůležitější soli a jejich funkce	210
103	Doplňující otázky ke kapitole VII	212

VIII. ANTIOXIDANTY A JEJICH VÝZNAM

104	Je nutné užívat antioxidanty?	217
105	Jak antioxidanty pomáhají?	217
106	Fytochemikálie	218
107	Karotenoidy	218
108	Flavonoidy	222
109	Isoflavony	224
110	Vitaminy	226
111	Minerály	227
112	Skupina česneků (Alium)	227
113	Borůvky	228
114	Koenzym Q ₁₀ (CO-Q ₁₀)	229
115	Zelenina ze skupiny brukvovitých	230
116	Jinan dvoulaločný (Ginkgo biloba)	231
117	Glutathion	232
118	Kyselina lipoová	232
119	Melatonin	233
120	Superoxid dismutázy (SOD)	235
121	Doplňující otázky ke kapitole VIII	235

IX. NĚKTERÉ PŘEKVAPIVĚ PŮSOBÍCÍ LÁTKY

122	Probiotika: Lactobacillus acidophilus	241
-----	---------------------------------------	-----

123	Bromelain	242
124	Kurkuma	243
125	Žen-šen sibiřský (Panax ginseng), všehojovec ostnitý	244
126	Vojtěška (alfalfa), česnek, chlorofyl a juka	245
127	Vláknina a otruby	247
128	Chaluhy	251
129	Houby	251
130	Žraločí chrupavka	253
131	Propolis	254
132	Kvasnice	255
133	Skupina sóji	256
134	Doplňující otázky ke kapitole IX	261

X. BYLINY, LIDOVÉ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY, SILICE A HOMEOPATICKÉ LÉKY

135	Co zůstane z lidového léčitelství v příštím století? ..	269
136	Aloe pravá (vera)	269
137	Anýz, semena	270
138	Arnika (prha alpská)	270
139	Artyčok	271
140	Ašvagandha	271
141	Kozinec (astragalus)	272
142	Bazalka	272
143	Borůvka	272
144	Kaulofylum zlatuškovité, samorostlík	273
145	Pcháč bělohlavý, bodlák	274
146	Janovec metlatý	275
147	Una de gato (kočičí drápek)	275
148	Paprika	275
149	Heřmáněk	276
150	Drmek obecný, lidově Abrahámův strom	277
151	Kostival lékařský	277
152	Brusinka	278
153	Harpagofyt ležatý (ďáblův dráp)	278
154	Dong quai („ženský žen-šen“)	279
155	Terčovka (Echinacea, též třapatka nachová)	280
156	Bez, bezinka	280

157	Chvojník, efedra	280
158	Jalovec	281
159	Pupalkový olej	281
160	Světlík lékařský	282
161	Pískavice, řecké seno	282
162	Kopretina řimbaba	283
163	Fo-ti (rdesno mnohokvěté)	283
164	Garcinie kambodžská (garcinia cambogia)	284
165	Gotu kola	284
166	Extrakt z jader hroznů	285
167	Výtažek ze zeleného čaje	286
168	Myrhovník	286
169	Hloh	287
170	Jírovec maďal (koňský kaštan)	287
171	Kava-kava (pepřovník opojný)	288
172	Lékořice	289
173	Lusková réva (kudzu)	289
174	Papája	290
175	Petržel (semena, listy)	290
176	Mučenka	290
177	Máta polej (americká bylina)	291
178	Máta peprná (listy)	291
179	Líčidlo americké	292
180	Pygeum	292
181	Rozmarýn lékařský	293
182	Třezalka	293
183	Plody trpasličí palmy (Palmeto)	294
184	Kopřiva žahavka	294
185	Olej z čajovníku (Tea tree oil)	294
186	Mateřídouška obecná	295
187	Kozlík lékařský (valeriána)	295
188	Vrba bílá (kůra)	296
189	Divoké sladké brambory	296
190	Bujarník (obsažený v kůře stromu johimbin)	297
191	Nebezpečné byliny	298
192	Homeopatické léčení	301
193	Aromaterapie, esenciální oleje a silice	304
194	Doplňující otázky ke kapitole X	308

XI. JAK POZNÁTE, KTERÉ VITAMINY PRÁVĚ POTŘEBUJETE?

195	Co je vyvážená strava a nakolik se jí blíží ta vaše? . . .	317
196	Jak poznat karenci?	319
197	Některé varovné příznaky	320
198	Různé chuti a žádosti	338
199	Získávejte co nejvíce vitaminů přímo z potravy	341
200	Doplňující otázky ke kapitole XI	343

XII. ČTĚTE PEČLIVĚ ŠTÍTKY NA POTRAVINÁCH

201	Naučte se rozumět nápisům na obalech	349
202	Míry a váhy	350
203	Čeho si všímat?	350
204	Doplňující otázky ke kapitole XII	351

XIII. INDIVIDUÁLNÍ POTŘEBA VITAMINŮ

205	Měnicí se potřeba vitaminů	355
206	Ženy	356
207	Muži	357
208	Malé děti	358
209	Větší děti	358
210	Těhotné ženy	358
211	Kojící matky	359
212	Trénující běh a chůzi	359
213	Manažeři	360
214	Studenti	360
215	Pracující na počítačích	361
216	Starší osoby	361
217	Sportovci	362
218	Kulturisté	363
219	Pracující v nočních směnách	364
220	Řidiči kamionů	364
221	Tanečníci	365
222	Stavbaři	365
223	Hazardní hráči	366
224	Prodavači	366
225	Herci a herečky	367
226	Zpěváci a zpěvačky	367
227	Lékaři a sestry	367

228	Kadeřnice a manikérky	368
229	Cyklisté	368
230	Plavci	369
231	Hráči golfu	369
232	Tělesně postižení	369
233	Tenisté	370
234	Hráči squashe	370
235	Učitelé	371
236	Kuřáci	371
237	Konzumenti alkoholu	372
238	Ti, co prosedí hodiny u televize	372
239	Cestovatelé	372
240	Doplňující otázky ke kapitole XIII	373

XIV. SPRÁVNÝ VITAMIN VE SPRÁVNÝ ČAS

241	Doplňky pro určité situace	377
242	Akné	377
243	Noha atleta	378
244	Zápach z úst	378
245	Zvýšené vypadávání vlasů	378
246	Píchnutí hmyzem	379
247	Krvácení z dásní	379
248	Zlomeniny	379
249	Zhmožděliny	380
250	Spáleniny	380
251	Chemoterapie	381
252	Studené nohy	381
253	Opar, herpes simplex	381
254	Zácpa	382
255	Řezné rány	382
256	Suchá kůže	382
257	Kocovina	383
258	Senná rýma	383
259	Bolesti hlavy	383
260	Pálení žáhy	384
261	Hemoroidy	384
262	Impotence	385
263	Nespavost	385

264	Svědění	386
265	Jet lag	386
266	Bolesti v lýtkách	387
267	Menopauza	387
268	Menstruace	388
269	Možská nemoc, kinetóza	388
270	Svalové bolesti	388
271	Antikoncepční pilulky	388
272	Popálení škumpou jedovatou nebo jinými rostlinami	389
273	Polypy	389
274	Pooperační léčení	389
275	Zánět po píchnutí hmyzem	390
276	Obtíže s prostatou	390
277	Lupénka, psoriáza	391
278	Přestáváme kouřit	391
279	Stres	392
280	Přehřátí, úžeh a spálení sluncem	392
281	Skřípání zubů	393
282	Křečové žíly, varixy	393
283	Přerušování chámovodů	394
284	Bradavice	394
285	Doplňující otázky ke kapitole XIV	394

XV. JAK SI UDRŽET STÁLÉ ZDRAVÍ?

286	Proč potřebujeme při nemoci výživové doplňky?	399
287	Lehká mozková dysfunkce (LMD)	399
288	Alergie	400
289	Artritida	401
290	Astma	401
291	Vysoký a nízký krevní tlak	402
292	Bronchitida	404
293	Kandidóza (Infekce plísní Candida albicans)	405
294	Plané neštovice	406
295	Chronický únavový syndrom	406
296	Nachlazení	407
297	Zánět střev	408
298	Diabetes	408
299	Zrakové potíže	410

300	Dna (pakostnice)	410
301	Srdeční poruchy	411
302	AIDS (HIV)	412
303	Hypoglykémie	413
304	Impetigo, hnisavý zánět kůže	413
305	Spalničky	414
306	Mononukleóza	414
307	Příušnice	415
308	Premenstruační syndrom	415
309	Herpes zoster (pásový opar)	417
310	Sinusitida (zánět vedlejších dutin nosních)	417
311	Zánět mandlí, angína	418
312	Žaludeční vředy	418
313	Pohlavní choroby	419
314	Doplňující otázky ke kapitole XV	420

XVI. ZACHOVEJTE SI DOBRŮU MYSL

315	Jak vitaminy a minerály ovlivňují vaši náladu	431
316	Doplňky potlačující depresi, úzkosti a stres	431
317	Další léky této oblasti	433
318	Doplňující otázky ke kapitole XVI	434

XVII. NĚKTERÉ NÁVYKOVÉ LÁTKY

319	Začneme s kofeinem	437
320	Dostáváte větší dávku kofeinu, než si myslíte	438
321	Náhražky kofeinu	440
322	Co vám dává alkohol?	441
323	Co pijete a kdy pijete?	442
324	Vitaminy snižují touhu po alkoholu	442
325	Závislost na marihuaně a hašiši	443
326	Kokain stojí víc, než si dovedete představit	444
327	Pomoc při pokusech o zanechání návyku	445
328	Alternativy k drogám	445
329	Největší lékařská krádež?	447
330	Doplňující otázky ke kapitole XVII	451

XVIII. SNIŽTE SVOU VÁHU

331	Atkinsova dieta	457
-----	-----------------	-----

