

# Obsah

Informace pro čtenáře .....	21
Předmluva .....	23

## I. VSTUPTÉ 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 nutriceutika? .....	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 Přirozené 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 <sub>1</sub> (thiamin) .....	74
31	Vitamin B <sub>2</sub> (riboflavin) .....	76
32	Vitamin B <sub>3</sub> (niacin, niacinamid, kyselina nikotinová) .....	79
33	Vitamin B <sub>6</sub> (pyridoxin) .....	81
34	Vitamin B <sub>12</sub> (kobalamin) .....	84
35	Vitamin B <sub>13</sub> (kyselina orotová) .....	86
36	Vitamin B <sub>15</sub> (kyselina pangaminová) .....	87
37	Vitamin B <sub>17</sub> (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 <sub>5</sub> ) .....	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

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 enzimech	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 ( <i>Alium</i> )	227
113	Borůvky	228
114	Koenzym Q <sub>10</sub> (CO-Q <sub>10</sub> )	229
115	Zelenina ze skupiny brukvovitých	230
116	Jinan dvoulaločný ( <i>Ginkgo biloba</i> )	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: <i>Lactobacillus acidophilus</i>	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 bělohavý, bodlák	274
146	Janovec metlatý	275
147	Una de gato (kočičí drápek)	275
148	Paprika	275
149	Heřmánek	276
150	Drmek obecný, lidově Abrahámův strom	277
151	Kostival lékařský	277
152	Brusinka	278
153	Harpagofyt ležatý (dáblův 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	Lícidlo 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 PŘÁVĚ 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	Zhmožděniny	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	Mořská 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 <i>Candida albicans</i> )	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	Premenstruální 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 DOBROU 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
-----	-----------------------	-----

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 <sub>6</sub>	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
<b>XXII. PSI A KOČKY POTŘEBUJÍ TAKÉ SPRÁVNOU STRAVU</b>		
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
<b>XXIII. NĚKTERÁ RIZIKA PŘI UŽÍVÁNÍ VITAMINŮ</b>		
372	Pozor na předávkování .....	525
373	Doplňující otázky ke kapitole XXIII .....	530
<b>XXIV. NĚKOLIK DODATEČNÝCH INFORMACÍ</b>		
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