

# Obsah

Úvod.....	11
-----------	----

## Jak fungují vitaminy a minerální látky

<b>1<sup>l</sup> Člověk jako biochemická továrna .....</b>	<b>18</b>
Aktivní látková výměna s mikroživinami.....	19
Minerály a stopové prvky — stavební kameny aktivního metabolismu .....	20
Účinná ochrana buněk antioxidantními vitaminy.....	22
Ochrana stopových prvků — tělu vlastní antioxidantní enzymy.....	22
Jaké škody způsobují volné radikály? .....	26
Mikroživiny — dlouhodobá pojistka vašeho zdraví..	28
 <b>Speciál: Měření místo odhadů .....</b>	<b>32</b>

## Vitaminy — vaše pojistka

<b>2<sup>l</sup> Příčina úmrtí č. 1: Srdečně-cévní onemocnění .....</b>	<b>36</b>
Nedostatek antioxidantů a srdečně-cévní onemocnění.....	37
Vitamin C snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění.....	44
Nedostatek selenu a srdečně-cévní onemocnění.....	46
Kyselina listová snižuje množství homocysteinu.....	47
Draslík a hořčík proti vysokému krevnímu tlaku.....	51
Ovoce a zelenina proti srdečně-cévním onemocněním .....	52



<b>3<sup>l</sup> Příčina úmrtí č. 2: Rakovina</b> .....	54
Antioxidanty snižují četnost výskytu rakoviny .....	54
Vitaminy snižují četnost výskytu rakoviny .....	55
Selen omezuje riziko rakoviny .....	61
<b>4<sup>l</sup> Past bezmocnosti č. 1: Demence</b> .....	64
Co je demence? .....	64
Je možné snížit riziko demence? .....	65
Deprese a nedostatek vitaminů .....	69
Jak vitaminy C a E chrání nervy a cévy .....	70
<b>5<sup>l</sup> Past bezmocnosti č. 2: Lavina osteoporózy</b> .....	72
Kostní vitamin D .....	75
Vitamin K pro lepší zabudování vápníku .....	76
<b>6<sup>l</sup> Dlouhodobá ochrana očí antioxidanty</b> .....	78
Ochrana makuly .....	78
Ochrana před šedým zákalem .....	79
Dlouhodobý i krátkodobý účinek .....	80

## **Vitaminy pro imunitní systém a zdravou látkovou výměnu**

<b>7<sup>l</sup> Výkonný imunitní systém</b> .....	82
Zdravý imunitní systém s vitaminy .....	82
<b>Speciál: Nouzová lékárna</b> .....	86
<b>8<sup>l</sup> Optimalizovaná látková výměna</b> .....	91
Psychická stabilita a duševní výkonnost .....	91
Premenstruační syndrom a vitaminy skupiny B .....	94
Hyperaktivní děti — výživné látky pro nervový systém .....	96
Duševně fit v kanceláři .....	96
<b>Speciál: Rozhovor s expertem</b> .....	98



## **Nedostatek v nadbytku**

- 9<sup>l</sup> Nedostatek mikroživin –**  
žádný ojedinělý případ ..... 108  
Nedostatek mikroživin u obyvatelstva ..... 109  
Odborníci na výživu berou mikroživiny ..... 111  
Nedostatek vitaminů a jeho symptomy ..... 112  
Náklady nesou všichni ..... 114  
Výživa je vlastní odpovědnost ..... 116
- 10<sup>l</sup> Důvody nedostatku mikroživin** ..... 117  
Nedostatek vinou složení potravy ..... 118  
Nedostatek vinou vyčerpané půdy  
a používání chemikálií ..... 124  
Skladování a doprava ničí mikroživiny ..... 125  
Ztráty mikroživin  
způsobené zpracováním potravin ..... 127  
Ztráty změnou stravovacích návyků ..... 129
- 11<sup>l</sup> Doporučení vycházející z pravěkých poznatků  
výzkumu vitaminů** ..... 132  
Jo-jo politicky doporučených přísunů ..... 133  
Překonané představy o nedostatku vitaminů ..... 136
- 12<sup>l</sup> Šest stadií nedostatku mikroživin** ..... 138

## **Kdo potřebuje mikroživiny?**

- 13<sup>l</sup> Ladění krevních hodnot** ..... 144  
Krevní hodnoty šampionů ..... 144  
Zabránit projevům nedostatku je málo ..... 146
- 14<sup>l</sup> Rizikové skupiny –**  
kdo potřebuje více mikroživin? ..... 150  
Kouření spotřebovává antioxidanty ..... 151  
Alkohol spotřebovává mikroživiny ..... 153



Antikoncepce blokuje nejen ovulaci .....	154
Milovníci slunce potřebují beta-karoten .....	155
Fit ve třetím životním úseku .....	155
Program vitálních látek pro starší lidi .....	158
Diabetici potřebují více mikroživin .....	159
Sportovci potřebují více antioxidantů .....	162
Dieta programuje nedostatek vitaminů .....	162
Geneticky daná biochemická individualita .....	163
Lidé s vysokou hladinou krevních tuků .....	164
Léky ovlivňují vstřebávání mikroživin .....	165
Speciální případ: chemoterapie .....	166
Amalgámové zubní plomby .....	167
Škodlivé látky .....	169
Shrnutí: Čtyři pětiny obyvatelstva patří do více rizikových skupin .....	174

## **Váš osobní program minerálních látek**

<b>15<sup>1</sup> Dávujete správně?</b> .....	178
Vitaminy rozpustné v tucích a ve vodě .....	178
Minerály a stopové prvky — těsné hranice .....	179
Hranice bezpečného dávkování .....	180
Bezpečný rámec individuálního dávkování .....	183
Nesmysl přísunů přesných na miligram .....	183
Mikroživiny ano, ale které? .....	185

<b>Souhrnný přehled mikroživin</b> .....	192
--	-----

<b>Seznam odkazů</b> .....	201
----------------------------	-----

<b>Abecední rejstřík</b> .....	216
--------------------------------	-----