

## ► Použitá a citovaná literatura

- Atkins, R. *Nová revoluční dieta doktora Atkinse*. Praha: Columbus, 2000.
- Bragg, P. C. Braggová, P. *Šokující pravda o vodě*. Olomouc: Fontána, 1996.
- Colgan, M. *Nová výživa*. Praha: California Bohemia, 1999.
- Cooper, K. H. *Aerobický program pre aktívne zdravie*. Bratislava: Šport, 1986.
- Černická, M. J. *Česká kuchařka podle krevních skupin*. Praha: Eminent, 2001.
- Fořt, P. *Zdravá výživa – nejen pro ženy*. Praha: Pragma, 1999.
- Fořt, P. *Obezitě odzvoněno*. Praha: Ikar, 2001.
- Fořt, P. *Jak stárnout pomalu*. Praha: Eva Babická, 2001.
- Fořt, P. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002.
- Fořt, P. *L-karnitin – pro zdraví a krásu*. Praha: Svoboda Servis, 2004.
- Hainer, V. a kol. *Obezita*. Praha: Galén, 1997.
- Partyková, V. *Hladovění pro zdraví*. Benešov: Start, 1999.
- Pollmer, U., Schmelzer-Sandtnerová, B. *Šokující pravda o potravinách*. Olomouc: Fontána, 2001.
- Sharon, M. *Moderní výživa od A do Z*. Praha: Euromedia CS, 1999.

### Fosfolipidy

Je to soubor následujících látek: fosfatidylinositol, fosfatidylserin, fosfatidylcholin a fosfatidyletanolamin. Jedná se o odvozeniny tzv. fosfoglycerolu (z něhož vzniknou esterifikací vyššími mastnými kyselinami). Jsou známy také jako tzv. rostlinné lecitiny. Stabilizují stav a činnost všech buněk díky stabilizaci buněčných membrán. Příznivě působí na činnost nervové soustavy, zlepšují schopnost učení a zpomalují proces stárnutí.

### Huperzin

Z jistého druhu lišejníku se izoluje alkaloid s uvedeným názvem. Jeho „specialitou“ je významné příznivé působení na pacienty trpící Alzheimerovou chorobou.

### Vinpocetin

Další přirozená látka, jejíž výroba pro léčebné účely se realizuje přeměnou vincamínu, izolovaného z květiny zvané zimostřez. Je dostupná v lékové formě pod názvem Cavinton. Podporuje využití kyslíku v mozku a současně v něm aktivuje využití glukózy. Zvyšuje elasticitu červených krvinek, které tak mohou proniknout i do nejtenějších kapilár a tím do všech koutečků tkání, včetně mozku. Snižuje sedimentaci, a tak významně redukuje riziko mozkové mrtvice.