

Obsah

Úvod.....	11
-----------	----

Jak fungují vitaminy a minerální látky

1^l Člověk jako biochemická továrna	18
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 pojišťka vašeho zdraví..	28
Speciál: Měření místo odhadů	32

Vitaminy — vaše pojišťka

2^l Příčina úmrtí č. 1: Srdečně-cévní onemocnění	36
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

3^l Příčina úmrtí č. 2: Rakovina	54
Antioxidanty snižují četnost výskytu rakoviny	54
Vitaminy snižují četnost výskytu rakoviny	55
Selen omezuje riziko rakoviny	61
4^l Past bezmocnosti č. 1: Demence	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
5^l Past bezmocnosti č. 2: Lavina osteoporózy	72
Kostní vitamin D	75
Vitamin K pro lepší zabudování vápníku	76
6^l Dlouhodobá ochrana očí antioxidanty.....	78
Ochrana makuly	78
Ochrana před šedým zákalem	79
Dlouhodobý i krátkodobý účinek	80

Vitaminy pro imunitní systém a zdravou látkovou výměnu

7^l Výkonný imunitní systém	82
Zdravý imunitní systém s vitaminy	82
Speciál: Nouzová lékárna	86
8^l Optimalizovaná látková výměna.....	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
Speciál: Rozhovor s expertem	98

Nedostatek v nadbytku

- 9^l **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^l **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^l **Doporučení vycházející z pravěkých poznatků
výzkumu vitaminů** 132
Jo-jo politicky doporučených přísunů 133
Překonané představy o nedostatku vitaminů 136
- 12^l **Šest stadií nedostatku mikroživin** 138

Kdo potřebuje mikroživiny?

- 13^l **Ladění krevních hodnot** 144
Krevní hodnoty šampionů 144
Zabránit projevům nedostatku je málo 146
- 14^l **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

15¹ Dávkuje správně?	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

Souhrnný přehled mikroživin	192
--	-----

Seznam odkazů	201
----------------------------	-----

Abecední rejstřík	216
--------------------------------	-----