

Obsah

Úvodem	7
Desatero správné výživy	9
Enzymy	11
Základní typy potravinových doplňků	12
Dávkování — bezpečně a účinně	14

ANTIOXIDANTY

Vitamin A — retinol — zážrak imunity	17
Vitamin C — kyselina askorbová — zázračná zbraň	21
Vitamin E — tokoferol — úžasná molekula	30
Mangan	34
Měď — cuprum	35
Selen	36
Zinek	37
Flavonoidy (bioflavonoidy) — vitamin P	40
Fytochemické látky	41
Ginkgo biloba (jinan dvojlaločný)	42
Karotenoidy	44
Koenzym Q 10 — ubichinon	47
L-cystein (cystin)	48
L-glutathion	49
Yucca — (juka)	50

VITAMINY

Vitaminy řady B — „ochránce nervů“	58
------------------------------------	----

VITAMINY ŘADY B, KTERÉ V NAŠEM ORGANISMU PLNÍ ZVLÁŠTNÍ ÚKOLY

Vitamin B4 — kyselina listová — foolová	62
Vitamin B6 — pyridoxin — zážrak přírody	64
Vitamin B12 — kyanokobalamin (kobalamin) — supermolekula	67
Vitamin B10 — para-amino-benzoová kyselina — PABA	69

VITAMINY ŘADY B, KTERÉ JSOU AKTIVNÍ V INTERMEDIÁLNÍM METABOLISMU

Vitamin B1 — thiamin, aneurin — více radosti ze života	70
Vitamin B2 — riboflavin, laktoflavin — motor našeho života	73
Vitamin B3 — niacinamid, kyselina nikotinová — působí příznivě na nervy	75
Vitamin B5 — kyselina pantothenová — udržuje kondici a zešťihluje	77
Vitamin B7 — biotin — vitamin H — prospívá vlasům, kůži, nehtům	79
Vitamin B8 — cholin — dodává mozku rozmach	81
Vitamin B9 — inositol — osvobozuje od zármutku a strachu	83

CELKOVÉ SHRNU TÍ KOMPLEXU VITAMINŮ B

Vitamin D — kalciferol, cholekalciferol — vitamin slunce, antirachitický — protikřivicový	84
Vitamin K — menadion — zcela nově objeven protikrvácivý — antihemorhagický	86

NOVÁ LÉČIVA PŘÍRODY — DALŠÍ VITAMINY

Karnitin — vitamin Bt	91
Koenzym A	92
Vitamin H — koenzym R — vitamin B7	92
Vitamin B13 — kyselina orotová	93
Vitamin B15 — kyselina pangamová — pangamin	93
Vitamin B17 — laetril	94

MINERÁLNÍ LÁTKY

Draslík — kalium	97
Hořčík — magnézium	99
Sodík — natrium	102
Vápník — calcium	104

STOPOVÉ PRVKY

Bor	108
Fluor	109
Fosfor — phosphorus	110
Chrom	111
Jod — iodum	112
Kobalt — cobaltum	115
Křemík — silicium	115

Molybden	116
Síra — sulphur	116
Vanad	117
Železo — ferrum	118
AMINOKYSELINY	121
Tajemství aminokyselin	121
Typy bílkovin — rozdíly mezi nimi	123
Normy denní potřeby plnohodnotných bílkovin	124
Užívání aminokyselin jako potravinových doplňků	126
ESENCIÁLNÍ AMINOKYSELINY	
L-arginin	126
L-fenylalanin	127
L-histidin	128
L-izoleucin	129
L-leucin	129
L-lysin	129
L-methionin	130
L-threonin	131
L-tryptofan	131
L-valin	132
OSTATNÍ AMINOKYSELINY	132
L-alanin	132
L-asparagová kyselina (asparagin)	132
L-citrulin	133
L-glutamová kyselina (glutamin)	133
L-glycin	134
L-karnitin	134
L-ornithin	136
L-prolin	136
L-serin	137
L-aurin	137
L-tyrosin	137
Mastné kyseliny	138
Nasyčené mastné kyseliny	138
Nenasycené mastné kyseliny	139
Tabulka plnohodnotných a neplnohodnotných tuků v různých potravinách	143
<i>Malý slovník</i>	145