

Úvod.....	9
-----------	---

### Takhle fungují vitamíny a minerální látky



<b>Člověk jako biochemická továrna.</b> . . . . 16	■ Ochrana stopových prvků – tělu vlastní antioxidantní enzymy. . . . . 20
■ Aktivní látková výměna s mikroživinami . . . . . 16	■ Jaké škody způsobují volné radikály? . . . . . 23
■ Minerály a stopové prvky – stavební kameny aktivní látkové výměny . . . 18	■ Mikroživiny – opravdová dlouhodobá pojistka Vašeho zdraví. . . . . 25
■ Účinná ochrana buněk díky antioxidantním vitamínům . . . . . 19	<b>Speciál: Měření namísto odhadování.</b> . . 28

### Vitamíny – Vaše pojistka



<b>Příčina smrti č. 1:</b>	■ Nedostatek selenu a srdečně-cévní onemocnění . . . . . 40
<b>Srdečně-cévní onemocnění.</b> . . . . . 32	■ Kalium & magnézium proti vysokému krevnímu tlaku . . . . . 43
■ Nedostatek antioxidantů a srdečně-cévní onemocnění . . . . . 33	■ Ovoce & zelenina proti srdečně-cévním onemocnění. . . . . 44
<b>Studie:</b> Vitamin E snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění. . . . . 37	<b>Studie:</b> Ovoce a zelenina snižují riziko srdečně-cévních onemocnění a záchvatů mrtvice. . . . . 45
■ Vitamin C snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění. . . . . 38	<b>Příčina úmrtí č. 2: Rakovina</b> . . . . . 46
<b>Studie:</b> Vitamin C snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění. . . . . 38	■ Antioxidanty snižují četnost výskytu rakoviny . . . . . 46
■ Kyselina listová snižuje množství homocysteinu. . . . . 40	

- Vitamíny snižují četnost výskytu rakoviny . . . . . 47
- Studie:** Vitamin D proti častým rakovinným onemocněním . . . . . 49
- Selen omezuje riziko rakoviny . . . . . 52
- Studie:** selen proti rakovině prostaty . . . 53
  
- Past bezmocnosti č. 1 – demence** . . . . . 54
- Postižení jsou mladí i staří . . . . . 54
- Je možné snížit riziko demence? . . . 55
- Deprese a nedostatek vitamínů . . . 58
- Tak chrání vitamin C a E nervy a cévní systémy . . . . . 59
  
- Past bezmocnosti č. 2**
- **lavina osteoporózy** . . . . . 60
- Kostní vitamin D . . . . . 62
  
- Vitamin K pro lepší zabudování kalcia . . . . . 63
- Studie:** Přidaný vitamin D: Vitamin D snižuje riziko osteoporózy . . . . . 63
- Studie:** Jezte víc vitamínu K na ochranu před osteoporózou . . . . . 64
  
- Dlouhodobá ochrana očí pomocí antioxidantů** . . . . . 65
- Ochrana maculy pomocí antioxidantů . . . . . 65
- Ochrana před šedým zákallem pomocí antioxidantů . . . . . 66
- Studie:** Tak snižují antioxidanty četnost výskytu šedého zákalu . . . . . 67
- Dlouhodobá ochrana a krátkodobá aktivace . . . . . 67

**Vitamíny – pro imunitní systém a zdravou látkovou výměnu**



- Úderný imunitní systém** . . . . . 70
- Zdravý imunitní systém s vitamíny . . . . . 71
  
- Speciál: Nouzová lékárna při infekcích** . . . . . 74
  
- Optimalizovaná látková výměna** . . . . . 77
- Psychická stabilita a duševní výkonnost . . . . . 77
  
- Studie:** Deprese a nízká hladina folátu nebo vysoká hladina homo-cysteinu . . . 78
- Premenstruační syndrom a vitamíny skupiny B . . . . . 79
- Hyperaktivní děti – výživné látky pro nervový systém . . . . . 81
- Duševně fit v kanceláři . . . . . 82
  
- Speciál: Interview** . . . . . 83

## Nedostatek v nadbytku



### Nedostatek mikroživin

– žádný ojedinělý případ ..... 90

■ Velký nedostatek mikroživin mezi obyvatelstvem ..... 91

■ Odborníci na výživu berou mikroživiny ..... 92

■ Nedostatek vitamínů a symptomy nedostatku ..... 94

■ Symptomatická medicína – náklady nesou všichni ..... 96

■ Výživa je vlastní odpovědnost .... 97

**Důvody nedostatku mikroživin** ..... 98

■ Nedostatek mikroživin díky ochuzenému složení potravy ..... 99

■ Nedostatek mikroživin kvůli vyčerpaným půdám a používání chemikálií ..... 104

■ Skladování a doprava ničí mikroživiny ..... 106

■ Zpracování potravin ..... 107

■ Ztráta mikroživin změnou stravovacích návyků ..... 109

■ „Lucy“ – Přísun mikroživin včera a dnes ..... 110

**Doporučení DGE – z doby kamenné výzkumu vitamínů** ..... 112

■ Jo-Jo politicky doporučených přísunů ..... 113

■ Zastaralé představy o nedostatku vitamínů ..... 116

**Šest stádií nedostatku mikroživin** ..... 118

■ Stádium 1 a 2: Vyprázdnění zásobáren ve tkáních a kostech .. 118

■ Stádium 3 a 4: Symptomy nedostatku – zpomalená látková výměna a nahromadění poškození ..... 119

■ Stádium 5: Funkční poruchy – symptomy vyžadující ošetření .. 121

■ Stádium 6: Patologické poruchy – nezvratná poškození ..... 122

## Kdo potřebuje mikroživiny?



**Vytunujte Vaše krevní hodnoty** ..... 126

■ Krevní hodnoty šampionů ..... 126

- Zabránit projevům nedostatku je příliš málo ..... 128
- „Rizikové skupiny“**
- **Kdo potřebuje víc mikroživin?** ..... 132
- Škodlivé látky z kouření spotřebovávají antioxidanty ..... 133
- Alkohol spotřebovává mikroživiny .. 135
- Antikoncepce blokuje víc než jen ovulaci ..... 136
- Fit ve třetím životním úseku .... 136
- Milovníci slunce potřebují betakarotén ..... 136
- Program vitálních látek pro starší lidi ..... 139
- 10 milionů diabetiků – potřebuje více mikroživin ..... 140
- Rekreační sportovci potřebují víc ... 142
- Na dietě: nedostatek vitamínů je naprogramovaný. .... 142
- Genetické faktory – Vaše biochemická individualita ..... 143
- Lidé s vysokými hodnotami krevních tuků. .... 144
- Léky ovlivňují vstřebávání mikroživin ..... 145
- Speciální případ: chemoterapie .. 146
- Amalgam – mikroživiny odstraňují škodlivé látky. .... 147
- Zatížení škodlivými látkami .... 149
- Shrnutí: 80 % německého obyvatelstva patří do více rizikových skupin ..... 153

**Váš osobní program minerálních látek**



- Jak dávkujete správně?** ..... 156
- Vitamíny rozpustné v tucích a ve vodě ..... 156
- Minerály a stopové prvky – těsné hranice ..... 157
- Horní a dolní hranice bezpečného dávkování ..... 158
- Bezpečný rámec přísunu pro individuální dávkování. .... 160
- Nesmysl doporučených přísunů přesných na miligram. .... 161
- Mikroživiny ano, ale které? ..... 162
- Dodatek** ..... 167
- Adresy ..... 167
- Zdroje** ..... 168
- Přehled vitamínů a minerálů / stopových prvků.** ..... 177