

OBSAH

Předmluva	5
I. Elixíry minulosti	7
II. Vitamíny	11
A. Rozpustné v tucích	13
B. Rozpustné ve vodě	22
C. Málo známé vitamíny a vitageny	42
D. Vitamíny v prevenci rakoviny	50
III. Minerální látky	55
A. Makroelementy	56
B. Mikroelementy	65
C. Ztráty vitamínů a minerálních látek při kuchyňské úpravě	78
D. Preparáty obsahující vitamíny a minerální látky	81
IV. Fytoterapie – prostředky rostlinného původu	95
A. Obecná část	95
B. Popisy rostlin	99
Domácí, zdomácnělé a dobře známé rostliny	100
Cizí a méně známé rostliny	192
V. Bakterie mléčného kysání jako biostimulátor	207
VI. Enzymy	211
VII. Imunostimulátory – látky podporující obranu organismu	215
VIII. Regenerační biostimulátory – látky podporující obnovu organismu	229
IX. Sport – povzbuzující a posilující přípravky	239
X. Psychotropní biostimulátory – látky působící na duševní stránku člověka	251
XI. Afrodiziaka – elixíry lásky – a další povzbuzující a posilující prostředky	269
XII. Další prostředky	293
Závěr	297
Použitá a doporučená literatura	299
Rejstřík	301

SVK České Budějovice

