

Obsah

Úvod	11
1 Kardiovaskulární systém	13
1.1 Úvod	13
1.2 Dyslipidémie	13
1.2.1 Fytosteroly	13
1.2.2 Policosanol	15
1.2.3 Omega-3 mastné kyseliny	17
1.2.4 Česnek	18
1.2.5 Čokoláda	20
1.2.6 Víno	21
1.2.7 Koenzym Q ₁₀ při léčbě statiny	21
1.3 Kardioprotekce	22
1.3.1 Česnek	22
1.3.2 Čokoláda	23
1.3.3 Látky snižující homocysteinémii	25
1.4 Látky pozitivně ovlivňující stěnu cévní	27
Literatura	27
2 Dýchací systém	31
2.1 Úvod	31
2.2 Infekce dýchacích cest	31
2.3 Asthma bronchiale a CHOPN	32
2.3.1 Nenasycené mastné kyseliny a isoflavonoidy	32
2.3.2 Probiotika	33
2.3.3 Vitamin E	34
Literatura	34

3 Imunitní systém	36
3.1 Úvod	36
3.2 Glukany	36
3.3 Echinacea a rakytník	40
3.4 Vitamin C	41
3.5 Propolis	43
3.6 Kolostrum	44
3.7 Nukleotidy, aminokyseliny a nízkomolekulární oligopeptidy	45
3.8 Enzymové přípravky	46
3.9 Mumio	46
3.10 Chlorella	47
3.11 Aloe vera	47
Literatura	48
4 Trávicí systém	51
4.1 Úvod	51
4.2 Prebiotika	51
4.3 Probiotika	52
4.4 Synbiotika	55
4.5 Látky pomáhající proti plynatosti	55
4.6 Rostlinné extrakty u nespecifických střevních zánětů	56
Literatura	57
5 Vylučovací a pohlavní systém	58
5.1 Úvod	58
5.2 Látky využívané u infekcí urogenitálního systému	58
5.2.1 Brusinky (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)	59
5.2.2 Probiotika	60
5.3 Látky užívané při menopauzálních potížích	61
5.4 Látky užívané při benigní hyperplazii prostaty	65
5.5 Látky užívané při sníženém libidu či poruchách erekce	67
Literatura	68

6 Pohybový systém	71
6.1 Úvod	71
6.2 Chondroprotektiva	71
6.3 Boswellia, Harpagophytum, Salix a Uncaria	73
Literatura	75
7 Nervový systém	76
7.1 Úvod	76
7.2 Poruchy spánku	76
7.3 Poruchy paměti	78
7.3.1 Ginkgo a jiné rostlinné extrakty	78
7.3.2 Prekurzory acetylcholinu (lecitin aj.)	80
7.4 Podpora a ochrana nervového systému	80
7.4.1 Nenasycené mastné kyseliny	81
Literatura	82
8 Kožní systém	84
8.1 Úvod	84
8.2 Ochrana před slunečním zářením	84
8.3 Postižení vlasů a nehtů	86
Literatura	87
9 Metabolismus a endokrinní systém	88
9.1 Úvod	88
9.2 Nadváha / obezita	88
9.2.1 Carnitin	89
9.2.2 Chitosan	89
9.2.3 Chrom	89
9.2.4 Kofein	90
9.2.5 Kyselina hydroxycitronová (HCA)	90
9.2.6 Kyselina linolová (CLA)	91
9.2.7 Synefrin	91

9.2.8 Vlákna	91
9.2.9 Ostatní	92
9.3 Diabetes mellitus	92
9.3.1 Chrom	93
9.3.2 Inulin	93
9.3.3 Kyselina alfa-lipoová	94
9.3.4 Skořice	94
9.4 Hepatoprotektivně působící látky a látky proti „kocovině“	95
Literatura	96
10 Smyslová soustava	97
10.1 Úvod	97
10.2 Makulární degenerace	97
10.3 Suché oko	100
Literatura	101
11 Sportovní medicína	102
11.1 Úvod	102
11.2 Aminokyseliny a jejich deriváty	102
11.2.1 Taurin	103
11.2.2 Glutamin a arginin	103
11.2.3 HMB	104
11.3 Kreatin	104
11.4 Glycerol	105
11.5 Ostatní	105
Literatura	106
Příloha 1	107