

OBSAH

Informace pro čtenáře 19

Předmluva 21

I. VSTUPE DO SVĚTA VITAMINŮ 23

1 Něco o mých aktivitách a cílech	24
2 Co jsou vitaminy?	25
3 Co vitaminy nejsou?	26
4 Jak vitaminy působí?	26
5 Je nutné užívat výživové doplňky?	26
6 Základní výživové zdroje	27
7 Jaký je rozdíl mezi výživovými složkami typu makro a mikro?	28
8 Jak působí jednotlivé složky výživy?	28
9 Poznejte činnost trávicího ústrojí	28
10 Jak vznikly názvy vitaminů?	31
11 Názvy minerálů	31
12 Vaše tělo potřebuje harmonické působení	32
13 Co jsou antioxidanty?	32
14 Co je alternativní léčba?	32
15 Překvapující skutečnosti z oblasti výživy	34
16 Doplňující otázky ke kapitole I	36

II. VITAMINOVÁ TABLETA JE VITAMINOVÁ TABLETA 41

17 Původ vitaminů	42
18 Proč se objevují vitaminy v různých formách?	42
19 Vitaminy rozpustné v tucích nebo ve vodě	43
20 Přírodní nebo synteticky vyrobené vitaminy	43
21 Co je chelace?	43
22 Prostředky regulující uvolňování vitaminů	44
23 Látky umožňující vstřebávání vitaminů	44
24 Skladování a doba účinnosti	45

25	Kdy a jak užívat výživové doplňky?	46
26	Co je pro vás nejlepší?	46
27	Doplňující otázky ke kapitole II	47

III. VŠE, CO CHCETE A MĚLI BYSTE ZNÁT O VITAMINECH 47

28	Vitamin A	50
29	Vitamin B1 (Thiamin)	51
30	Vitamin B2 (Riboflavin)	53
31	Vitamin B3 (Niacin, niacinamid, kyselina nikotinová)	54
32	Vitamin B6 (Pyridoxin)	55
33	Vitamin B12 (Kobalamin)	57
34	Vitamin B13 (Kyselina orotová)	58
35	Vitamin B15 (Kyselina pangaminová)	59
36	Vitamin B17 (Laetril, amygdalin)	60
37	Biotin (Koenzym R neboli vitamin H)	60
38	Cholin	61
39	Kyselina listová (Folacin, folát)	62
40	Inositol	64
41	PABA (Kyselina paraaminobenzoová)	65
42	Kyselina pantotenová (vitamin B5)	65
43	Vitamin C (Kyselina askorbová)	66
44	Vitamin D (Kalciferol, viosterol, ergosterol)	68
45	Vitamin E (Tokoferol)	69
46	Vitamin F (Nenasycené mastné kyseliny, linolová, linolenová a arachidonová)	71
47	Vitamin K (Menadion)	72
48	Vitamin P (C komplex, bioflavonoidy, rutin, hesperidin)	73
49	Vitamin T	74
50	Vitamin U	74
51	Doplňující otázky ke kapitole III	74

IV. MINERÁLY POTŘEBNÉ PRO ŽIVOT 77

52	Vápník (Kalcium)	78
53	Chlor	79

306 Rizika z nadměrného příjmu cukru	252
307 Kde všude je cukr	253
308 Rizika nadměrného solení	253
309 Solná past	254
310 Co je vlastně slané?	254
311 Doplnující otázky ke kapitole XIX	255

XX. UDRŽTE SI ZDRAVÍ A PŮVAB 257

312. Vitaminy pro zdravou kůži	258
313 Vitaminy pro krásné vlasy	259
314 Vitaminy pro ruce a nohy	260
315 Přírodní kosmetické prostředky	261
316 Vedlejší účinky léků	262
317 Doplnující otázky ke kapitole XX	263

XXI. ZACHOVEJTE SI MLÁDÍ, ENERGIÍ A PŘITAŽLIVOST 265

318 Zastavte příchod stáří	266
319 Udržte si své návyky z mladších let	268
320 Způsob života, který vám dodá více energie	268
321 Povzbuzující doplňky	269
322 Vitaminy a sex	269
323 Potraviny, byliny a doplňky povzbuzující sex	270
324 Doplnující otázky ke kapitole XXI	270

XXII. PSI A KOČKY POTŘEBUJÍ TAKÉ SPRÁVNOU STRAVU 273

325 Vitaminy, které potřebuje váš pes	274
326 Artritidy a deformace kloubů u psů	275
327 Prevence rakoviny u psů	275
328 Antioxidanty u psů a koček	275
329 Vitaminy pro kočky	277
330 Kočky a alternativní medicína	278
331 Doplnující otázky ke kapitole XXII	278

XXIII. NĚKTERÁ RIZIKA PŘI UŽÍVÁNÍ VITAMINŮ	281
332 Pozor na předávkování	282
333 Doplnující otázky ke kapitole XXIII	284
XXIV. NĚKOLIK DODATEČNÝCH INFORMACÍ	285
334 Stručné informace	286
335 Jak rychle vybrat vhodné tuky	287
336 Stručný přehled aminokyselin	288
337 Bylinné zdroje antioxidantů, vitaminů a minerálů	289
338 Látky posilující imunitní systém	289
339 Přehled látek chránících před rakovinou	290
Doslov	292
Stručný slovník	293
Rejstřík	296

54	Chrom	80
55	Kobalt	81
56	Měď	81
57	Fluor	82
58	Jod	83
59	Železo	84
60	Hořčík (Magnesium)	86
61	Mangan	87
62	Molybden	88
63	Fosfor	88
64	Draslík	89
65	Selen	91
66	Sodík	92
67	Síra	92
68	Vanad	93
69	Zinek	94
70	Voda	96
71	Doplňující otázky ke kapitole IV	97

V. BÍLKOVINY A PŘEKVAPUJÍCÍ EFEKTY AMINOKYSELIN

		99
72	Bílkoviny a jejich vznik z aminokyselin	100
73	Kolik bílkovin tělo potřebuje?	100
74	Druhy bílkovin a rozdíly mezi nimi	101
75	Některé pověry o bílkovinách	101
76	Bílkovinné výživové doplňky	102
77	Výživové doplňky z aminokyselin	102
78	Význam tryptofanu	102
79	Význam fenylalaninu	103
80	DL-fenylalanin (DLPA)	104
81	Význam lyzinu	105
82	Vše o argininu, přirozená viagra	106
83	Taurin	107
84	Růstový hormon (RH) a jeho uvolňování	107
85	Další povzbuzující efekty aminokyselin	108
86	Doplňující otázky ke kapitole V	110

VI. TUK A JEHO VYUŽITÍ	115
87 Lipotropní látky	116
88 Kdo je potřebuje a proč?	116
89 Něco o cholesterolu	116
90 Regulace hladiny cholesterolu	117
91 Nasycené a nenasycené mastné kyseliny	117
92 Přírodní látky a nové doplňky snižující hladinu cholesterolu	118
93 Víte, co zvyšuje vaši hladinu cholesterolu?	119
94 Doplňující otázky ke kapitole VI	120
VII. SACHARIDY A ENZYMY	123
95 Proč jsou sacharidy nutné k životu?	124
96 Co je glykemický index	124
97 Pravda o enzymech	125
98 Nejdůležitějších soli a jejich funkce	126
99 Doplňující otázky ke kapitole VII	127
VIII. ANTIOXIDANTY A JEJICH VÝZNAM	129
100 Je nutné užívat antioxidanty?	130
101 Jak antioxidanty pomáhají?	130
102 Fytochemikálie	130
103 Karotenoidy	131
104 Flavonoidy	132
105 Isoflavony	133
106 Vitaminy	134
107 Minerály	135
108 Skupina česneků (Alium)	135
109 Borůvky	136
110 Koenzym Q 10 (CO-Q10)	136
111 Zelenina ze skupiny brukvovitých	136
112 Jinan dvoulaločný /Ginkgo biloba)	137
113 Glutathion	137
114 Kyselina lipoová	137
115 Melatonin	138

116 Superoxid dismutázy (SOD)	139
117 Doplňující otázky ke kapitole VIII	139

IX. NĚKTERÉ PŘEKVAPIVĚ PŮSOBÍCÍ LÁTKY 141

118 Acidofilus (Laktobacillus)	142
119 Bromelain	142
120 Kurkuma	143
121 Žen-šen sibiřský (Ginseng, všehojovec ostnitý)	143
122 Vojtěška (Alfaalfa), česnek, chlorofyl a juka	144
123 Vlákna a otruby	145
124 Chalupy	147
125 Houby	147
126 Žraločí chrupavka	148
127 Propolis	149
128 Kvasnice	149
129 Skupina sóji	150
130 Doplňující otázky ke kapitole IX	152

X. BYLINY, LIDOVÉ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY, SILICE A HOMEOPATICKÉ LÉKY 155

131 Co zůstane z lidového léčitelství v příštím století?	156
132 Aloe pravá	156
133 Anýz, semena	156
134 Kozinec (Astragalus)	156
135 Bazalka	157
136 Kaulofylum zlatuškovité	157
137 Pcháč bělohlavý, bodlák	157
138 Heřmánek	157
139 Kostival lékařský	157
140 Terčovka (Echinacea, též třapatka nachová)	158
141 Chvojník, efedra	158
142 Jalovec	158
143 Kava-kava (Pepřovník opojný)	158
144 Lékořice	158
145 Pupalkový olej	159
146 Petržel	159
147 Máta polej	159

148 Máta peprná	159
149 Líčidlo americké	159
150 Rozmarýn lékařský	159
151 Třezalka	160
152 Plody trpasličí palmy (Palmeto)	160
153 Mateřídouška obecná	160
154 Kozlík lékařský	160
155 Divoké sladké brambory	160
156 Bujarník, kůra stromu johimbin	161
157 Nebezpečné byliny	161
158 Homeopatické léčení	163
159 Aromaterapie a esenciální oleje a silice	165
160 Doplnující otázky ke kapitole X	166

XI. JAK POZNÁTE, KTERÉ VITAMINY PRÁVĚ POTŘEBUJETE?

161 Co je vyvážená strava a jak se blíží té, kterou jíte?	169
162 Jak poznat karenci?	170
163 Některé varovné příznaky	171
164 Různé chuti a žádosti	171
165 Získávejte co nejvíce vitaminů přímo z potravy	182
166 Doplnující otázky ke kapitole XI	183

XII. ČTĚTE PEČLIVĚ ŠTÍTKY NA POTRAVINÁCH

167 Naučte se rozumět nápisům na obalech	185
168 Míry a váhy	186
169 Čeho si všimnout?	187
170 Doplnující otázky ke kapitole XII	187

XIII. INDIVIDUÁLNÍ POTŘEBA VITAMINŮ

171 Měnící se potřeba vitaminů	189
172 Ženy	190
173 Muži	191

174	Malé děti	191
175	Větší děti	191
176	Těhotné ženy	191
177	Kojící matky	192
178	Trénující běh a chůzi	192
179	Manažeři	192
180	Studenti	192
181	Pracující na počítačích	193
182	Starší osoby	193
183	Sportovci	193
184	Kulturisté	194
185	Pracující v nočních směnách	194
186	Řidiči kamionů	195
187	Tanečníci	195
188	Stavbaři	195
189	Hazardní hráči	196
190	Prodáváci	196
191	Herci a herečky	196
192	Zpěváci a zpěvačky	196
193	Lékaři a sestry	197
194	Kadeřnice a manikérky	197
195	Cyklisté	197
196	Plavci	197
197	Tělesně postižení	198
198	Hráči golfu	198
199	Tenisté	198
200	Hráči squashe	198
201	Učitelé	199
202	Kuřáci	199
203	Pijáci alkoholu	199
204	Ti, co prosedí hodiny u televize	199
205	Cestovatelé	200
206	Doplňující otázky ke kapitole XIII	200

XIV. SPRÁVNÝ VITAMIN V PRAVÝ ČAS 201

207	Doplňky pro určité situace	202
208	Akné	202
209	Noha atleta	202

210	Zápach z úst	202
211	Zvýšené vypadávání vlasů	202
212	Píchnutí hmyzem	203
213	Krvácení z dásní	203
214	Zlomeniny	203
215	Zhmožděniny	203
216	Spáleniny	203
217	Chemoterapie	204
218	Studené nohy	204
219	Opar, herpes simplex	204
220	Zácpa	204
221	Řezné rány	204
222	Suchá kůže	205
223	Kocovina	205
224	Senná rýma	205
225	Bolesti hlavy	205
226	Pálení žáhy	205
227	Hemoroidy	206
228	Impotence	206
229	Nespavost	206
230	Svědění	206
231	Jet lag	207
232	Bolesti v lýtkách	207
233	Menopauza, přechod	207
234	Menstruace	207
235	Možská nemoc, kinetóza	208
236	Svalové bolesti	208
237	Antikoncepční pilulky	208
238	Popálení škumpou jedovatou nebo jinými rostlinami	208
239	Polypy	208
240	Pooperační léčení	208
241	Zánět po píchnutí hmyzem	209
242	Obtíže s prostatou	209
243	Lupénka (Psoriáza)	209
244	Přestáváme kouřit	209
245	Přehřátí, úžeh a spálení sluncem	210
246	Skřípání zubů	210
247	Křečové žíly (Varixy)	210
248	Přerušení chámovodů	210
249	Bradavice	210
250	Doplňující otázky ke kapitole XIV	211

XV. JAK SI UDRŽET STÁLÉ ZDRAVÍ?

213

251 Proč potřebujeme při nemoci výživové doplňky?	214
252 Alergie	214
253 Artritida	214
254 Astma	215
255 Vysoký a nízký krevní tlak	215
256 Bronchitida	216
257 Kandidóza (Infekce plísni candida albicans)	216
258 Plané neštovice	217
259 Chronický únavový syndrom	217
260 Nachlazení	218
261 Zánět střev	218
262 Diabetes	218
263 Zrakové obtíže	219
264 Srdeční poruchy	219
265 AIDS (HIV)	219
266 Hypoglykémie	220
267 Impetigo, hnisavý zánět kůže	220
268 Spalničky	221
269 Mononukleóza	221
270 Příušnice	221
271 Premenstruální syndrom	221
272 Herpes zoster (Pásový opar)	222
273 Zánět mandlí, angína	223
274 Žaludeční vředy	223
275 Pohlavní choroby	223
276 Doplňující otázky ke kapitole XV	224

XVI. ZACHOVEJTE SI DOBROU MYSL

227

277 Jak vitaminy a minerály ovlivňují vaši náladu	228
278 Doplňky potlačující depresi, úzkosti a stres	228
279 Další léky této oblasti	229
280 Doplňující otázky ke kapitole XVI.	229

XVII. NĚKTERÉ NÁVYKOVÉ LÁTKY 231

281	Začneme s kofeinem	232
282	Dostáváte větší dávku kofeinu, než si myslíte	233
283	Náhrazky kofeinu	233
284	Co vám dává alkohol?	234
285	Co pijete a kdy pijete?	234
286	Vitaminy snižují touhu po alkoholu	234
287	Závislost na marihuaně a hašiši	235
288	Kokain stojí víc, než si dovedete představit	235
289	Pomoc při pokusech o zanechání návyku	236
290	Alternativy k drogám	236
291	Největší lékařská krádež?	237
292	Doplňující otázky ke kapitole XVII	240

XVIII. SNIŽTE SVOU VÁHU 241

293	Atkinsova dieta	242
294	Zónová dieta	242
295	„Kontroloři“ stravování	243
296	Tekuté bílkovinné diety	243
297	Makrobiotická dieta Zen	243
298	Dieta obsahující chaluhy, lecitin, vinný ocet a vitamin B6	244
299	Mindelloy dietní návrhy	244
300	Mindelloyova vyvážená vitaminová dieta	245
301	Dietní doplňky, při kterých můžete jíst více a přitom nepřibývat	246
302	Využívejte více přírodních prostředků při snaze o hubnutí	246
303	Doplňující otázky ke kapitole XVIII	248

XIX. JEZTE MÉNĚ CUKRU A TAKÉ MÉNĚ SOLTE 251

304	Druhy cukru	252
305	Jiná sladidla	252