

# Obsah

Úvod	5	Vitamin E a zdravé srdce	25
Kdo by měl dbát na užívání potravinových doplňků?	6	Vitamin E a rakovina	25
Které potravinové doplňky jsou nejvhodnější?	6	Vitamin E a chudokrevnost	25
Důležité desatero o potravinových doplncích	6	Vitamin E a křečové žíly	26
Co vám tato kniha nabízí?	8	Vitamin E a ženy	26
Vitaminy	9	Vitamin E a sportovci	26
Co jsou to vitaminy?	9	Vitamin E a stárnutí	26
Vitamin A (retinol)	10	<b>Vitamin K</b>	30
Vitamin A a zrak	11	Vitamin K a srážlivost krve	30
Vitamin A a nachlazení	11	Vitamin K a ženy	31
Vitamin A a rakovina	11	<b>Vitaminy skupiny B</b>	34
Vitamin A a ženy	12	<b>Vitamin B<sub>1</sub> (thiamin)</b>	34
Vitamin A a muži	12	Vitamin B <sub>1</sub> a zdravé srdce	34
Vitamin A a krása	12	Vitamin B <sub>1</sub> a látková přeměna	35
<b>Karotenoidy</b>	17	Vitamin B <sub>1</sub> a pevné nervy	35
Karotenoidy a rakovina	17	Vitamin B <sub>1</sub> a paměť	35
Karotenoidy a zdravé srdce	18	<b>Vitamin B<sub>2</sub> (riboflavin)</b>	39
Karotenoidy a zrak	18	Vitamin B <sub>2</sub> a svěžest	40
<b>Vitamin D (kalciferol)</b>	21	Vitamin B <sub>2</sub> a zrak	40
Vitamin D a silné kosti	21	Vitamin B <sub>2</sub> a migréna	40
<b>Vitamin E</b>	24	Vitamin B <sub>2</sub> a sportovci	40
Vitamin E a plodnost	24	Vitamin B <sub>2</sub> a krása	40
		<b>Vitamin B<sub>3</sub> (niacin)</b>	44
		Vitamin B <sub>3</sub> a pevné nervy	44
		Vitamin B <sub>3</sub> a alergie	44
		<b>Vitamin B<sub>4</sub> (kyselina listová)</b>	48
		Kyselina listová a optimismus	48
		Kyselina listová a zdravé srdce	48

Kyselina listová a ženy	48
Kyselina listová a krása	49
<b>Vitamin B<sub>5</sub> (kyselina pantotenová)</b>	52
Kyselina pantotenová a cholesterol	52
Kyselina pantotenová a kožní onemocnění	52
Kyselina pantotenová a trávení	52
Kyselina pantotenová a hojení	53
Kyselina pantotenová a paměť	53
Kyselina pantotenová a obezita	53
Kyselina pantotenová a krása	53
<b>Vitamin B<sub>6</sub> (pyridoxin)</b>	56
Vitamin B <sub>6</sub> a ženy	57
Vitamin B <sub>6</sub> a cholesterol	57
Vitamin B <sub>6</sub> a obezita	57
Vitamin B <sub>6</sub> a optimismus	57
Vitamin B <sub>6</sub> a sportovci	57
<b>Vitamin B<sub>7</sub> (biotin)</b>	62
Biotin a cukrovka	62
Biotin a obezita	62
Biotin a krása	62
<b>Vitamin B<sub>8</sub> (cholin)</b>	65
Cholin a cholesterol	62
Cholin a Alzheimerova choroba	66
<b>Lecitin</b>	67
Lecitin a játra	67
Lecitin a paměť	68
<b>Vitamin B<sub>9</sub> (inositol)</b>	69
Inositol a zdravý spánek	69
<b>Vitamin B<sub>12</sub> (kobalamin)</b>	70

Vitamin B <sub>12</sub> a zdravé srdce	71
Vitamin B <sub>12</sub> a svěžest	71
Vitamin B <sub>12</sub> a optimismus	71
Vitamin B <sub>12</sub> a starší lidé	71
<b>Vitamin B<sub>13</sub> (kyselina lipoová)</b>	74
<b>Vitamin B<sub>15</sub> (kyselina pangamová)</b>	76
<b>Vitamin L (PABA)</b>	77
PABA a krása	78
<b>Vitamin C (kyselina askorbová)</b>	79
Vitamin C a obranyschopnost	80
Vitamin C a nachlazení	80
Vitamin C a cholesterol	80
Vitamin C a zdravé srdce	80
Vitamin C a rakovina	81
Vitamin C a hojení	81
Vitamin C a alergie	82
Vitamin C a zrak	82
Vitamin C a dlouhověkost	82
Vitamin C a detoxikace organismu	82
Vitamin C a paměť	82
Vitamin C a krása	83
<b>Vitamin U</b>	87
<b>Minerály</b>	89
Co jsou to minerály?	89
<b>Sodík (natrium)</b>	90
Sodík a sportovci	90
<b>Draslík (kalium)</b>	95
Draslík a zdravé srdce	95
Draslík a krevní tlak	95

Draslík a pevné svaly	96	<b>Měď (cuprum)</b>	126
Draslík a stres	96	Měď a antioxidanty	126
Draslík a únava	96	Měď a zmírnění bolesti	126
<b>Vápník (calcium)</b>	100	Měď a silné kosti	127
Vápník a silné kosti	100	Měď a krása	127
Vápník a krevní tlak	100	<b>Zinek (zincum)</b>	129
Vápník a alergie	101	Zinek a nachlazení	130
Vápník a ženy	101	Zinek a hojení	130
Vápník a sportovci	102	Zinek a ženy	130
Vápník a znečištěné životní prostředí	102	Zinek a muži	130
<b>Hořčík (magnesium)</b>	106	Zinek a krása	131
Hořčík a cholesterol	107	Zinek a sportovci	130
Hořčík a zdravé srdce	107	<b>Mangan (manganum)</b>	135
Hořčík a ledviny	107	Mangan a cukrovka	135
Hořčík a pohoda	107	Mangan a rakovina	135
Hořčík a dlouhověkost	108	Mangan a ženy	135
Hořčík a alkoholismus	108	<b>Křemík (silicium)</b>	138
Hořčík a ženy	108	Křemík a zdravé srdce	138
Hořčík a muži	108	Křemík a silné kosti	138
<b>Fosfor (phosphorus)</b>	114	Křemík a krása	139
Fosfor a silné kosti	114	<b>Lithium</b>	141
Fosfor a zubní kaz	114	Lithium a psychika	141
Fosfor a hyperaktivita dětí	114	<b>Kobalt (cobaltum)</b>	142
<b>Síra (sulphur)</b>	117	<b>Molybden (molybdaenum)</b>	143
Síra a zdravé klouby	118	Molybden a dna	144
Síra a detoxikace organismu	118	Molybden a astma	144
Síra a krása	118	<b>Jod (iodum)</b>	146
<b>Železo (ferrum)</b>	121	Jod a štítná žláza	146
Železo a chudokrevnost	121	Jod a ženy	147
Železo a ženy	122		
Železo a sportovci	122		

<b>Fluor (fluorum)</b>	150
Fluor a zdravé zuby	150
Fluor a silné kosti	151
<b>Selen (selenium)</b>	153
Selen a antioxidant	153
Selen a rakovina	153
Selen a revmatismus	154
Selen a detoxikace organismu	154
Selen a ženy	154
Selen a muži	154
Selen a krása	155
<b>Nikl (niccolum)</b>	158
<b>Chrom (chromium)</b>	159
Chrom a cukrovka	159
Chrom a obezita	159
Chrom a ženy	159
Chrom a sportovci	160
<b>Vanad (vanadium)</b>	167
<b>Bor (borum)</b>	167
<b>Prvky nebezpečné pro naše zdraví</b>	169
<b>Hliník (aluminium)</b>	169
<b>Olovo (plumbum)</b>	170
<b>Kadmium (cadmium)</b>	171
<b>Rtuť (hydrargyrum)</b>	172
<b>Aminokyseliny</b>	173

<b>Arginin</b>	175
Arginin a zdravé srdce	175
Arginin a růst	176
Arginin a obezita	176
Arginin a muži	176
Arginin a sportovci	176
<b>Kreatin</b>	178
Kreatin a sportovci	178
<b>Fenylalanin</b>	179
Fenylalanin a děti	179
Fenylalanin a pohoda	180
<b>Izoleucin</b>	181
<b>Leucin</b>	181
<b>Lysin</b>	182
<b>Karnitin</b>	183
Karnitin a imunitní systém	183
Karnitin a zdravé srdce	183
Karnitin a obezita	184
Karnitin a sportovci	184
<b>Methionin</b>	186
<b>Tryptofan</b>	187
Tryptofan a štěstí	187
Tryptofan a spánek	187
<b>Asparagová kyselina (aspartová kyselina)</b>	189
<b>Glutamová kyselina (glutamin)</b>	189
Glutamová kyselina a trávení	189

Glutamová kyselina a inteligence	189	Izoflavony a ženy	206
Glukamová kyselina a sportovci	190	<b>Sójové boby</b>	208
<b>Glycin</b>	191	<b>Lignany</b>	209
<b>Ornithin</b>	191	<b>Monoterpeny</b>	210
<b>Taurin</b>	192	<b>Organosulfidy</b>	211
<b>Mastné kyseliny</b>	193	<b>Česnek</b>	211
<b>Nasyčené mastné kyseliny</b>	193	Česnek a zdravé srdce	211
Nasyčené mastné kyseliny a ateroskleróza	194	Česnek a krevní tlak	212
<b>Nenasycené (esenciální) mastné kyseliny</b>	194	Česnek a nachlazení	212
<b>Olivový olej</b>	196	Česnek a trávení	212
Olivový olej a zdravé srdce	196	<b>Fenoly</b>	214
Olivový olej a trávení	196	<b>Zelený čaj</b>	214
<b>Omega 3-mastné kyseliny</b>	197	Zelený čaj a antioxidant	214
Omega 3-kyseliny a zdravé srdce	197	Zelený čaj a rakovina	215
<b>Fytochemické látky</b>	200	Zelený čaj a zdravé srdce	215
<b>Flavonoidy</b>	200	Zelený čaj a trávení	215
Flavonoidy a zdravé srdce	200	Zelený čaj a energie	215
<b>Pohanka</b>	202	<b>Fytosteroly</b>	216
<b>Glukosinoláty</b>	203	<b>Léčivé látky z rostlin</b>	218
<b>Fytoestrogeny</b>	206	<b>Výtažek z hroznových jader</b>	218
<b>Izoflavony</b>	206	Výtažek z hroznových jader a zdravé cévy	218
		<b>Ginkgo biloba (jinan dvojlaločný)</b>	219
		Ginkgo biloba a zdravé končetiny	219
		Ginkgo biloba a duševní schopnosti	220



<b>Ženšen</b>	221	<b>Přírodní antibiotikum – Propolis</b>	236
Ženšen a zdravé srdce	221	Propolis a ústní dutina	237
Ženšen a ženy	222		
Ženšen a muži	222	<b>Včelí pyl</b>	238
Ženšen a sportovci	222	Včelí pyl a alergie	238
<b>Echinacea</b>	223	<b>Mateří kašička</b>	239
Echinacea a nachlazení	223	Mateří kašička a věčné mládí	239
		Mateří kašička a krása	240
<b>Aloe vera</b>	224		
Aloe vera a kožní nemoci a defekty	225	<b>Včelí med</b>	240
Aloe vera a trávení	225	Med a zdravé srdce	241
		Med a trávení	241
<b>Bromelín</b>	227	Med a ledviny	241
Bromelín a zdravé srdce	227	Med a nachlazení	241
Bromelín a rakovina	228	Med a zdravý spánek	242
Bromelín a sportovci	228	Med a osvěžení	242
		Med a sportovci	242
<b>Papain</b>	229	Med a ženy	242
<b>Zázvor</b>	229	<b>Koenzym Q10</b>	243
Zázvor a nevolnost	229	Koenzym Q10 a zdravé srdce	244
Zázvor a nachlazení	230	Koenzym Q 10 a rakovina	244
<b>Yucca</b>	232	<b>Probiotika</b>	246
Yucca a trávení	232	Probiotika a trávení	246
<b>Pupalka</b>	233		
Pupalka a cukrovka	233		
Pupalka a ženy	233		
<b>Guarana</b>	234		
<b>Tea tree</b>	235		
<b>Zázračné včelí produkty</b>	236		

