

# Obsah

<i>Informace pro čtenáře</i> .....	11
------------------------------------	----

## Část teoretická

1. Úvod .....	19
2. Základní termíny .....	25
2.1. Formulace a obsah pojmů .....	25
2.2. Vztah doplněk – lék .....	29
2.3. Přístup legislativních orgánů k doplňkům stravy – porovnání s USA .....	31
2.4. Zdroje informací o producentech, kvalitě a použití doplňků .....	33
3. Potravní doplňky a doplňky stravy jako nový fenomén .....	35
3.1. Účinky a možná rizika potravních doplňků a doplňků stravy .....	39
3.2. Jsou doplňky stravy bezpečné – jsou prosty vedlejších účinků? .....	53
3.3. Přírodní suroviny v recepturách doplňků stravy .....	58
3.4. Jaké množství aneb Doporučené dávkování .....	66
3.5. Kvalita doplňků stravy .....	68
3.6. Některá specifika doplňků stravy .....	73
3.7. Doplňky stravy – osvěta a způsob prodeje .....	75
3.7.1. Prodej doplňků stravy v lékárnách .....	79
3.7.2. Prodej formou MLM .....	79
4. Doplňky stravy pro sportovce .....	88
4.1. Doping v profesionálním sportu – mohou za něj dokonce i doplňky stravy? .....	91
5. Mozkové nutrienty – nová generace doplňků stravy pro ty, kdo chtějí přežít .....	95

# Část popisná

6. Základní formy potravních doplňků a doplňků stravy	105
6.1. Vitaminy	111
6.1.1. Směsi vitaminů	121
6.1.2. Vitaminy jednotlivě	126
6.2. Antioxidanty jako ochránci zdraví	163
6.3. Minerální látky	169
6.3.1. Fulvináty (a humáty) jako prostředek zlepšující využitelnost minerálních látek	175
6.3.2. Chelátoterapie	178
6.4. Podrobnosti o jednotlivých prvcích	179
6.5. Aminokyseliny	208
6.5.1. Větvené aminokyseliny	208
6.6. Esenciální mastné kyseliny	232
6.6.1. CLA – konjugovaná kyselina linolová	239
6.6.2. GLA – kyselina gama-linolenová	244
7. Mozkové nutrienty a neurotransmitery	246
7.1. Fosfolipidy	248
7.1.1. Fosfatidylserin	248
7.1.2. Lecitin	249
8. Další specifické produkty	253
8.1. Červené kvasnice	253
8.2. Včelí pyl	253
8.3. Včelí mateří kašička	254
8.4. Propolis	255
8.5. Jablečný ocet	256
8.6. Extrakt z grapefruitových semínek	257
8.7. Kyselina hydroxy-citronová (HCA)	258
8.8. Kofein	261
8.9. Koenzym Q10	266
8.10. Metylsulfonylmetan	269
8.11. Pregnenolon	271
8.12. Dehydroepiandrosteron (DHEA)	273
8.13. Melatonin	275
8.14. Jelení paroží	281
9. Byliny – účinná součást doplňků stravy	283
9.1. Formy produktů fytotherapie	287

9.1.1. Popisná část	290
9.1.2. Rostlinné biologicky aktivní látky	291
9.1.3. Popis některých účinných látek	301
9.2. Popis jednotlivých bylin	305
9.3. Léčivé jedlé houby	339
10. Speciality	342
10.1. Vlákna	342
10.2. Řasy	349
10.3. Enzymy	355
10.4. Beta-glukany	363
10.5. Kolostrum	372
10.6. Bi-oBran	375
10.7. Transfaktor	376
10.8. Nukleotidy	378
10.9. Chondroitin	379
10.10. Glukosamin	379
10.10.1. Použití doplňků pro ochranu, regeneraci a podpůrnou léčbu kloubních onemocnění	380
10.11. Chrupavky	381
10.12. Chitin (a chitosan)	382
10.13. Cetylmyristoleáty (CMO)	384
10.14. Mumio	384
10.15. Žraločí olej	385
10.16. CaAEP – kyselina 2-amino-etyl-fosforečná	387
10.17. Extrakt z thymu	387
10.18. Ovosan	388

<i>Zkratky, s nimiž se můžete setkat při popisu potravních doplňků a doplňků stravy</i>	390
<i>Seznam použité literatury</i>	391
<i>Internetové adresy</i>	394
<i>Rejstřík</i>	395
<i>O autorovi</i>	399