

Obsah

Informace pro čtenáře	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

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 fytoterapie	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

*Zkratky, s nimiž se můžete setkat při popisu potravních doplňků
a doplňků stravy*

390

Seznam použité literatury

391

Internetové adresy

394

Rejstřík

395

O autorovi

399