

Obsah

Predhovor k slovenskému vydaniu (Jozef Čižmárik)	7
Deficiencie mikronutrientov a poškodenie	
DNA (Bruce Ames)	9
Cítiť sa lepšie a žiť dlhšie s mikronutrientmi (Abram Hoffer)	11
Mikronutrient na každý deň... (Gerd Uhlenbruck)	13
Skratky	20
Vysvetlivky a komentáre	29
Úvod do mikronutrientovej medicíny	33
I. Charakteristika mikronutrientov	39
1. Vitamíny	39
1.1 Vitamíny rozpustné vo vode	41
Vitamíny B-komplexu	41
Vitamín B _t (tiamín)	45
Vitamín B ₂ (riboflavín)	50
Vitamín B ₃ - nikotínová kyselina (niacín) a nikotínamid (niacínamid)	54
Vitamín B ₅ (pantoténová kyselina) a pantetín	59
Vitamín B ₆ (pyridoxín)	63
Listová kyselina (folát)	68
Vitamín B ₁₂	75
Vitamín C (L-askorbová kyselina)	81
Biotín	89
1.2 Vitamíny rozpustné v tukoch	93
Vitamín A (retinol) a retinoidy	93
Beta-karotén a karotenoidy	100
Vitamín D	106
Vitamín E (tokoferoly, tokotrienoly)	113
Vitamín K	119
1.3 Doplnkové nutrienty a polyfenoly	124

Alfa-lipová kyselina (tiooktová kyselina)	124
Fosfatidylcholín (PC)	128
Fosfatidylserín (PS)	131
Glukozamín sulfát (GS)	133
Pyknogenol	135
L-Karnitín	137
Koenzým Q ₁₀ (ubichinol/ubichinón)	145
Kvercetín	150
Resveratrol	152
2 Minerály a stopové prvky	154
2.1 Minerály	156
Draslík (K)	156
Fosfor (P)	160
Horčík (Mg)	163
Sodík (Na)	170
Vápnik (Ca)	174
2.2 Stopové prvky	180
Bór (B)	180
Fluór (F)	182
Chróm (III) (Cr)	185
Jód (I)	188
Kremík (Si)	192
Mangán (Mn)	193
Meď (Cu)	196
Molybdén (Mo)	200
Selén (Se)	202
Vanád (V)	209
Zinok (Zn)	210
Železo (Fe)	216
3 Oxidačný stres a antioxidanty	222
4 Esenciálne mastné kyseliny	228
Omega-3-mastné kyseliny (EPA, DHA)	228
Gama- linolénová kyselina (GLA)	234

5	Konjugovaná linolová kyselina (CLA)	237
6	Skvalén (iP6)	239
7	Aminokyseliny (AA)	241
	L-Arginín	244
	L-Cysteín, L-glutatión (N-acetylcysteín)	248
	L-Fenylalanín a L-tyrozín	252
	L-Glutamín	255
	L-Glutámová kyselina (glutamát)	259
	Kreatín	261
	L-Lyzín	264
	L-Metionín	266
	L-Ornitín	269
	S-adenozylmetionín (SAM)	270
	Taurín	272
	L-Tryptofán a 5-hydroxytryptofán (5-HTP)	275
	Aminokyseliny s rozvetveným reťazcom (BCAA):	
	Izoleucín, leucín a valín	280
II.	Mikronutrienty v prevencii a liečbe	283
8	Nastavenie metabolizmu a prevencia chorôb	283
9	Potreba mikronutrientov	286
9.1	Gravidita a dojčenie	286
9.2	Detský vek (prvý rok života)	288
9.3	Detský vek a puberta	289
9.4	Dorast (>18 rokov) a dospelosť	291
9.5	Vysoký vek	291

10	Indikácie od A po Z	294
	Acidóza, chronická	294
	Akné	296
	Alergická rinitída	298
	Alzheimerova choroba (DAT)	300
	Arytmie (poruchy srdcového rytmu)	302
	Astma	304
	Ateroskleróza a ischemická choroba srdca	306
	Celiakia	309
	Cirhóza pečene	311
	Cystická fibróza	314
	Diabetes mellitus a metabolický syndróm	316
	Ekzém, atopická dermatitída	322
	Epilepsia	324
	Fajčenie	326
	Fibromyalgický syndróm (FMS)	327
	Glaukóm	329
	Hashimotova tyroiditída (chronická autoimúnná tyroiditída)	331
	Herpes simplex	333
	HIV infekcia a AIDS	335
	Hyperhomocysteinémia	339
	Hyperlipidémia	344
	Hypertenzia	347
	Hypoglykémia, postprandiálna	349
	Chronická obštrukčná choroba pľúc (COPD)	351
	Chronický únavový syndróm (CFS)	353
	Katarakta	356
	Makulárna degenerácia podmienená vekom (AMD)	358
	Migrenózne bolesti hlavy	361
	Nachladnutie	363
	Osteoartróza (degeneratívne poškodenie kĺbov)	364
	Osteoporóza	367
	Otrava ťažkými kovmi	371
	Parkinsonova choroba	373
	Peptický vred (chronická vredová choroba gastroduodena)	376
	Periodontopatie	378
	Porucha pozornosti sprevádzaná hyperaktivitou (ADHD)	379

Poruchy spánku	381
Poruchy učenia/zlá koncentrácia	383
Premenštruačný syndróm	385
Psoriáza	387
Rakovina	389
Reumatické zápalové choroby	395
Skleróza multiplex	397
Stres	399
Syndróm vyhorenia	401
Tinitus	404
Vegetariánska diéta	406
Vrcholový šport	407
Vypadávanie vlasov a lámavosť nechtov	410
Zápalové choroby čreva (IBD) - Crohnova choroba a ulcerózna kolitída	412
Zlyhanie obličiek, chronické	415
Zlyhanie srdca, kongestívne (CHF)	418
III. Príloha	421
Interakcie medzi liekmi a mikronutrientmi	421
Odporúčaná ďalšia odborná literatúra	440
Register	441