

Obsah

Superfoods – potraviny nejvyšší kvality	7
Ortomolekulární medicína	8
Superpotraviny nejvyšší třídy	9
Co jsou antioxidanty?	10
Co je biologická využitelnost?	11
Co jsou adaptogeny?	12
Vyvážená strava	12
Vhodná superpotravina	14
50 nejlepších superpotravin (superfoods)	15
1. Acai – bobule	16
2. Acerola lysá	19
3. Afa řasy	21
4. Aloe arborescens	25
5. Aloe vera	27
6. Aronie	30
7. Bambus – lístky k přípravě čaje	33
8. Borovice – extrakt z kůry	35
9. Brusinka Cranberry	37
10. Camu-camu	39
11. Fytoplankton	41
12. Goji – kustovnice čínská	44
13. Granátové jablko	47
14. Grapefruit – extrakt z jader	49
15. Chia semínka	51
16. Chlorella & C. G. F.	54
17. Kakao	57
18. Kelp	60
19. Konopný olej	63
20. Kokosový olej	66
21. Korál Sango	69
22. Krilový olej	72
23. Lněný olej	74
24. Losos	76
25. Lupina	79
26. Maca horská	81

27. Maitake	84
28. Mangostan	86
29. Maqui	88
30. Matcha čaj	90
31. Mateří kašička	92
32. Med	95
33. Moringa olejodárná	99
34. Mochyně – Physalis peruviana	103
35. Noni	105
36. Olivový olej	107
37. Pískavice řecké seno	110
38. Propolis	113
39. Pupalkový olej	115
40. Shiitake	117
41. Schisandra	119
42. Skalní růže (cist)	121
43. Spirulina	123
44. Šáchor jedlý (zemní mandle)	126
45. Včelí pyl	128
46. Yacon	130
47. Zázvor	132
48. Zelený čaj	134
49. Zelený ječmen	137
50. Ženšen	140