

# OBSAH

<b>1</b>	<b>Úvod .....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Moderní medicína vs. přírodní medicína .....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Superdoplňky – co to znamená? .....</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Antioxidanty .....</b>	<b>13</b>
4.1	Flavonoidy .....	17
4.1.1	Resveratrol .....	18
4.1.2	Kvercetin .....	22
4.1.3	Antokyany .....	25
4.2	Acai berry .....	28
4.3	Echinacea .....	30
4.4	Kustovnice čínská (goji) .....	34
4.5	Kurkuma .....	37
4.6	Lutein a zeaxantin .....	40
4.7	Lékořice .....	43
<b>5</b>	<b>Adaptogeny .....</b>	<b>47</b>
5.1	Ženšen pravý .....	51
5.2	Ashwagandha .....	55
5.3	Rozchodnice růžová .....	57
5.4	Schizandra .....	59
5.5	Gynostema pětilistá .....	61
<b>6</b>	<b>Imunomodulátory .....</b>	<b>65</b>
6.1	Bovinní kolostrum .....	67
6.2	Beta-glukany .....	73
6.3	Propolis .....	77
6.4	Rybí olej .....	80
<b>7</b>	<b>Probiotika .....</b>	<b>87</b>
<b>8</b>	<b>Přírodní stimulanty .....</b>	<b>95</b>
8.1	Kofein .....	97
8.2	Zelený čaj .....	101
8.3	Guarana .....	106
8.4	Yerba maté .....	110
8.5	Koenzym Q10 .....	113
<b>9</b>	<b>Nootropika .....</b>	<b>119</b>
9.1	Ginkgo biloba .....	121



9.2	Lecitin.....	123
9.3	Fosfatidylserin .....	125
9.4	Brahmi.....	126
<b>10</b>	<b>Vitální a medicínální houby .....</b>	<b>129</b>
10.1	Reishi .....	130
10.2	Shiitake .....	133
10.3	Maitake .....	136
10.4	Cordyceps sinensis .....	138
10.5	Hlíva ústříčná.....	141
10.6	Užívání medicínálních hub.....	143
<b>11</b>	<b>Sportovní superdoplňky .....</b>	<b>145</b>
11.1	Kreatin.....	146
11.2	Syrovátkový protein .....	151
11.3	Hořčík (magnesium) .....	157
11.4	Beta-alanin.....	163
<b>12</b>	<b>Spalovače tuků.....</b>	<b>167</b>
12.1	Synefrin .....	168
12.2	Garcinia cambogia .....	171
12.3	Kapsaicin.....	174
<b>13</b>	<b>Hypnotika .....</b>	<b>177</b>
13.1	Melatonin .....	178
13.2	5-HTP .....	182
<b>14</b>	<b>Kloubní výživa.....</b>	<b>185</b>
14.1	Boswellia serrata.....	187
14.2	Glukosamin .....	189
14.3	Chondroitin .....	191
14.4	MSM .....	192
<b>15</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>195</b>
<b>16</b>	<b>Použitá literatura a doporučené zdroje.....</b>	<b>196</b>