

# Obsah

Úvod.....	5
1. Přehled suplementů, léčivек a účinných látek podle funkce a dávkování .....	6
2. Přehled suplementů, léčivек a účinných látek podle skupin.....	83
2.1 Podle účinku .....	84
2.2 Podle původu (rostlinné extrakty).....	90
2.3 Dle funkčních skupin a chemického charakteru (vitamíny apod.).....	91
3. Komu jsou suplementy určeny.....	91
3.1 Děti .....	91
3.2 Mladiství 15-18 let .....	93
3.3 Ženy.....	93
3.4 Dospělí.....	96
3.5 Senioři po 60 .....	96
3.6 Sportovci .....	98
3.7 Příklady použití nutrientů k prevenci .....	100
3.8 Nemocní (příklady podpůrných účinků) .....	105
4. Kde suplementy nakoupit .....	110
4.1 Prodejny zdravé výživy .....	110
4.2 Vitaland .....	111
4.3 Prodej doplňků stravy pro sportovce .....	112
4.4 Lékárny .....	114
4.5 Internet.....	114
5. Kde získat další informace o suplementech .....	115
5.1 Zdroje .....	115
5.2 Jak s informacemi nakládat.....	117
6. Soupis bibliografických citací.....	118