

SPIS TREŚCI

Podziękowania • 13

Wprowadzenie • 15

Cel tej książki • 17

Łączenie suplementów, leków i żywności • 23

CZĘŚĆ I. SUBSTANCJE ODŻYWCZE

1. Witaminy • 31

Witamina A i karotenoidy • 34

Witamina A

i prowitamina A • 34

Likopen • 39

Luteina i zeaksantyna • 41

Witamina D • 43

Witamina E • 46

Witamina K • 49

Witamina B kompleks • 52

B₁ (tiamina) • 53

B₂ (ryboflawina) • 55

B₃ (niacyna

i nikotynamid) • 58

B₅ (kwas pantotenowy) • 61

B₆ (pirydoksyna) • 63

B₇ (biotyna) • 67

B₉ (kwas foliowy i folian) • 70

B₁₂ (kobalamina) • 73

Inozytol • 76

Witamina C • 78

*Zwiększanie wchłaniania
suplementów witamin*

i minerałów • 81

2. Minerale • 85

Chlorek • 86

Fosfor • 88

Magnez • 91

Potas • 96

Sód • 99

Wapń • 102

Bor • 108

Chrom • 110

Cynk • 113

Jod • 118

Krzem • 121

Mangan • 123

Miedź • 126

Molibden • 129

Selen • 131

Wanad • 133

Żelazo • 135

3. Kwasy tłuszczowe • 141

Nasycone kwasy tłuszczowe • 143

Jednonienasycone kwasy
tłuszczowe • 145

Wielonienasycone kwasy
tłuszczowe • 146

Kwasy tłuszczowe
omega-3 • 146

Kwasy tłuszczowe
omega-6 • 151

Kwasy tłuszczowe trans • 154

4. Aminokwasy • 159

Alanina • 161

Aminokwasy rozgałęzione
(BCAA) • 163

Arginina • 167

Asparagina • 170

Cysteina • 171

Fenylalanina • 174

Glicyna • 176

Glutamina • 179

Glutaminian • 181

Glutation • 184

Histydyna • 187

Karnozyna • 189

Kwas asparaginowy • 190

Lizyna • 192

Metionina • 195

Prolina • 197

Seryna • 199

Tauryna • 201

Treonina • 203

Tryptofan • 205

Tyrozyna • 207

5. Zioła • 211

Aloes • 215

Ashwagandha • 218

Cayenne/kapsaicyna • 220

Czosnek • 222

Dziurawiec • 223

Eleuterokok kolczasty (Żeń-szeń
syberyjski, Eleuthero) • 225

Głożyna • 227

Głóg • 229

Gorzknik kanadyjski • 230

Gugulipid • 232

Gurmar • 233

Imbir • 234

Jagoda czarna • 235

Jeżówka purpurowa
(Echinacea) • 237

Kadziłowiec indyjski
(Boswellia) • 238

Kasztanowiec zwyczajny • 239

Koci pazur • 241

Kora wierzby białej
(ekstrakt) • 242

Kozieradka • 243

Kurkumina/kurkuma • 245

Liść oliwny (ekstrakt) • 247

Lukrecja • 248

Męczennica (Passiflora) • 250

Miłorząb dwukłapowy (Ginkgo
biloba) • 251

Mniszek lekarski • 253

Ostropest plamisty • 254

Pachnotka zwyczajna (ekstrakt
z nasion) • 256

Palma sabałowa • 257

Pluskwica groniasta • 258

Pokrzywa • 259

Przepękla ogórkowata • 261

Rozmaryn • 262

- Różeniec górski • 264
- Rumianek • 265
- Ruszczyk kolczasty • 266
- Szałwia lekarska • 267
- Świetlik • 269
- Tarczyca • 270
 - Tarczyca bajkalska • 270
 - Tarczyca bocznokwiatowa • 272
- Tindora • 273
- Traganek • 273
- Tymianek • 275
- Waleriana (Kozłek lekarski) • 276
- Wąkrota azjatycka (Gotu kola) • 277
- Wiesiołek (olej z nasion) • 279
- Zielona herbata i EGCG • 281
- Zielona kawa (ekstrakt) • 283
- Złocien maruna • 284
- Żeń-szeń • 285
 - Żeń-szeń pięciolistny • 286
 - Żeń-szeń właściwy • 287
- 6. Inne substancje • 291**
 - ALA (kwas alfa-liponowy) • 291
 - Alfa-GPC (alfa-glicerylofosforylocholina) • 294
 - Berberyna • 295
 - Beta-sitosterol • 297
 - Błonnik • 298
 - CBD (olej konopny) • 301
 - Chlorella • 303
 - Cholina • 305
 - D-ryboza • 307
 - Drzewo herbaciane (olejek) • 309
 - Enzymy trawienne • 310
 - Fosfatydylocholina • 314
 - Fosfatydyloseryna • 316
 - GABA (kwas gamma-aminomasłowy) • 318
 - Indolo-3-karbinol (I3C) • 320
 - Kakao • 322
 - Karnityna • 324
 - Karnozyna cynkowa • 327
 - Koenzym Q₁₀ • 328
 - Kordyceps • 331
 - Kwas jabłkowy • 333
 - Kwercetyna • 334
 - Melatonina • 336
 - MSM (metylosulfonylometan) • 339
 - OPC (proantocyjanidyny oligomeryczne) • 342
 - Pestki winogron (ekstrakt) • 343
 - Polikosanol • 343
 - Probiotyki • 345
 - Pycnogenol • 348
 - Resweratrol • 348
 - Ryż drożdżowy czerwony • 350
 - Siarczan chondroityny • 351
 - Siarczan glukozaminy • 353
 - Teanina • 355
 - Winpocetyna • 356

CZĘŚĆ II. CHOROBY I ZABURZENIA

- ADHD • 362
- Alergie pokarmowe • 362
- Alopecja • 365
- Anoreksja • 366
- Astma • 367
- Bezsenność • 369
- Ból głowy • 372
- Bóle menstruacyjne • 372

- BPH • 374
Cholesterol • 374
Choroba Alzheimera • 374
Choroba Hashimoto • 377
Choroba Leśniowskiego-
-Crohna • 379
Choroba Parkinsona • 382
Choroba zwyrodnieniowa
stawów • 385
Choroby oczu • 389
Choroby prostaty • 389
Choroby przyzębia • 389
Choroby sercowo-naczyniowe • 391
Choroby skóry • 391
Choroby tarczycy • 391
Cukrzyca • 391
 Neuropatia cukrzycowa • 396
Cukrzyca insulinoniezależna • 397
Cukrzyca insulinozależna • 398
Cukrzyca typu 1 • 398
Cukrzyca typu 2 • 398
Demencja • 398
Depresja • 398
Dna moczanowa • 402
Drożdżycza • 404
Dysplazja szyjki macicy • 407
Egzema • 407
Hipercholesterolemia • 410
Hipertensja • 410
HPV • 410
IBS • 410
Incydent mózgowo-
naczyniowy • 410
Kandydoza • 410
Lęk • 411
Łagodny rozrost gruczołu krokowego
(BPH) • 412
Łuszczyca • 414
Łysienie • 417
Miastenia • 417
Miażdżycza • 421
Mięśniaki • 423
Mięśniaki macicy • 425
Migrena • 425
Nadciśnienie (hipertensja) • 428
Nadczynność tarczycy
(hipertyreoza) • 434
Niedoczynność tarczycy
(hipotyreoza) • 436
Nieswoiste zapalenia jelit • 439
Niewydolność serca • 439
Osteoporoza • 441
Otyłość • 445
Paradontoza • 445
PCOS • 445
PMS • 445
Pryszcze • 445
Przewlekły stan zapalny • 445
Przeziębienie • 445
Rak • 446
Rak szyjki macicy/Dysplazja szyjki
macicy • 449
Rany • 451
Reumatoidalne zapalenie stawów
(RZS) • 452
Rozrost gruczołu krokowego • 456
Skurcze mięśni • 456
Skurcze nóg • 456
Stan zapalny • 457
Stres • 459
Stwardnienie rozsiane • 460
Stwardnienie tętnic • 463
Toczeń • 463
Torbiele jajników • 465
Trądzik • 466
Twardzina • 468
Tycie i otyłość • 470
Udar mózgu • 473

- Uraz głowy • 475
Wirusowe zapalenie wątroby
typu C • 476
Wrzodzące zapalenie jelita
grubego • 478
Wstrząśnienie mózgu • 483
Wyczerpanie nadnerczy • 483
Wypadanie włosów • 486
Wysoki poziom cholesterolu
(hipercholesterolemia) • 488
Zaburzenia odżywiania • 494
Zaburzenia pamięci • 494
Zaburzenia snu • 494
Zaćma • 494
Zamknięty uraz głowy • 496
Zapalenie dziąseł • 497
Zapalenie przyzębia • 498
Zapalenie skóry • 498
Zapalenie stawów • 498
Zespół jelita drażliwego (IBS) • 498
Zespół nadpobudliwości
psychoruchowej z deficytem uwagi
(ADHD) • 501
Zespół napięcia przedmiesiączkowego
(PMS) • 503
Zespół nieszczelnego jelita • 505
Zespół policystycznych jajników
(PCOS) • 508
Zespół przewlekłego
zmęczenia • 510
Zespół Sjögrena • 514
Zespół suchego oka • 516
Zmęczenie • 518
Zwyrodnienie płamki żółtej • 518
Żylaki • 520

Zakończenie • 523

Źródła • 525

Indeks • 527