

Spis treści

CZYM JEST SUPLEMENTACJA	1
Definicja	1
Czym zatem jest suplementacja?	2
Jak wprowadza się suplement diety do obrotu?	3
Jaki jest zatem cel stosowania suplementów diety?	6
Suplementy roślinne (DER, standaryzacja)	7
Reklama suplementów diety	8

— 1

UKŁAD KRAŻENIA	11
Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6	13
Monakolina K	16
Sterole roślinne	18
Koenzym Q10	21
Witaminy z grupy B	23
Kwas foliowy	25
Żelazo	27
Czosnek pospolity	29
Hesperydyna	32
Ruszczyk kolczasty	34
Diosmina	36
Kwas α -liponowy	38
Resweratrol	40
Likopen	42
Karczoch zwyczajny	45
Potas	47
Magnez	50

— 2

UKŁAD KOSTNO-STAWOWY	53
Kolagen	55
Chondroityna	59
Kwas hialuronowy (HA)	62
Witamina C	64
Glukozamina	67
Miedź	70
L-cysteina	73
Witamina D	76

— 3

UKŁAD NERWOWY	81
Witaminy z grupy B	83
Miłorząd dwuklapowy	85
Lecytyna	88
Magnez	90
Melatonina	95
Kwasy tłuszczowe omega-3	97
L-tryptofan	101
Szafran uprawny	103
Melisa lekarska	107
Kozłek lekarski	109
Chmiel zwyczajny	111
Urydyna	114
Różeniec górski	118
Męczennica cielistą	121
Kwas α -liponowy	124
Kwas γ -linolenowy	127
CBD	131
Dziurawiec zwyczajny	135

4

UKŁAD ODDECHOWY	139
Witamina A	141
Witamina D	144
Witamina E	147
Witamina K	149
Pelargonja afrykańska	152

5

UKŁAD POKARMOWY	155
Probiotyki	157
Mięta pieprzowa	162
Ostropest plamisty	166
Karczoch zwyczajny	168
Koper włoski	170
Ostryż długi	172
Aminokwasy	176
Cholina	179
Fosfolipidy	182
Węgiel aktywny	184
Rozmaryn lekarski	187
Maślan sodu	190
Pankreatyna	193

6

UKŁAD MOCZOWO-PŁCIOWY	197
Żurawina wielkoowocowa	199
D-mannoza	201
Skrzyp polny	203
Wierzbownica drobnokwiatowa	207
Pietruszka zwyczajna	210

Lubczyk ogrodowy	212
Fasola zwyczajna	214
Brzoza brodawkowata	215
Pokrzywa zwyczajna	218
Palma sabalowa	221
Dynia zwyczajna	224
Probiotyki	226

7

UKŁAD MIĘŚNIOWY	229
L-karnityna	231
Witamina D	233
Kwasy tłuszczowe omega-3	236
Magnez	238
Potas	240
BCAA	242

8

WITAMINY I MINERAŁY	245
Witamina A	247
Witamina B ₁	251
Witamina B ₂	254
Witamina B ₇ (biotyna, witamina H)	258
Witamina B ₉	261
Witamina B ₁₂	265
Witamina C	268
Witamina D	270
Witamina E	274
Witamina K	276
Witamina K ₂	280
Chrom	284
Cynk	287

Jod	291
Magnez	293
Żelazo	297
Selen	300
Wapń	304
Multiwitamina	308

— 9

URODA	313
Biotyna	315
Skrzyp polny	317
Kwas hialuronowy	319
Witamina E	321
Witamina A	323
Cynk	326
Witamina C	329
Kolagen	332
Kwasy tłuszczowe omega	334
Wiesiołek dwuletni	337
β -karoten	339
Koenzym Q10	342
Pokrzywa zwyczajna	344
Fiółek trójbarwny	346
Drożdże	348

— 10

CHOROBY TARCZYCY – SUPLEMENTACJA WSPOMAGAJĄCA	351
Selen	353
Witamina D	356
Cynk	359
Kwasy tłuszczowe omega-3	362

— 11

CHOROBY METABOLICZNE – SUPLEMENTACJA WSPOMAGAJĄCA

Morwa biała	365
Kwasy tłuszczowe omega-3	369
Berberyna	372
Cynk	375
Kozieradka pospolita	378
Chrom	381
Gurmar	384
Witaminy z grupy B	387
Mio-inozytol	390

— 12

NIEPŁODNOŚĆ

Inozytol	395
NAC	398
Selen	401
Glutation	404
Cholina	407
Witaminy z grupy B	409
Cynk	412

— 13

SUPLEMENTY O DZIAŁANIU PRZECIWPALNYM I ANTYOKSYDACYJNYM

Resweratrol	415
Kurkumina	417
Glutation	420
Kwas α -liponowy	424
Kwasy tłuszczowe omega-3	427
Rumianek pospolity	430
	434

— 14

ADAPTOGENY	437
Ashwagandha	439
Zeń-szeń właściwy	441
Różeniec górski	443
Bakopa drobnolistna	446
Maca	449

— 15

WZROK I SŁUCH	453
Luteina	455
Zeaksantyna	460
Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6	462
Resweratrol	465
Cynk	468
Borówka czarna	471
Świetlik łąkowy	474
β -karoten	476
Miłorząb dwukłapowy	478
Cytykolina	481

— 16

PRZEZIĘBIENIE	483
Bez czarny	485
Rutyna	489
Witamina C	491
Tran	493
Czosnek pospolity	495
Imunoglukan	498
Witamina D	500
Cynk	502
Czarnuszka egipska	505
Skorowidz	507