

Содержание

Введение	21
Об этой книге	21
Как построена эта книга	22
Куда двигаться дальше	25
ЧАСТЬ I. РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬ: ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ	27
Глава 1. Азы приема витаминов и минералов	29
Таблетки, капли, порошки	29
На что обращать внимание при выборе витаминов и минералов	32
Системы пищевых добавок	32
Употребление кофакторов	33
Какая доза?	33
Минимальная дневная доза	34
Как часто употреблять витамины — каждый день!	35
Наиболее частые вопросы о приеме витаминов и минералов	36
Какие витамины мы принимаем?	38
Глава 2. Питательная пища и популярные терапевтические диеты	40
Натуральная диета	41
Вегетарианская диета	42
Гипоаллергенная диета	44
Очистительная диета	45
Белково-энергетическая диета	47
Модифицированная макробиотическая диета	48
Диета, укрепляющая сердце	50
Диета для долголетия	51
ЧАСТЬ II. ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ — ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ОТЛИЧНОГО САМОЧУВСТВИЯ!	55
Глава 3. Витамины от А до Я	57
А, В, С и другие неизвестные	57
Витамин А и бета-каротин	58
Витамин D	60

Витамин Е	61
Витамин К	63
Большая семья витаминов В	64
Витамин В1 (тиамин)	64
Витамин В2 (рибофлавин)	65
Витамин В3 (ниацин)	66
Витамин В5	68
Витамин В6	69
Витамин В9 (Вс, фолиевая кислота)	69
Витамин В12	71
Витамин Н (биотин)	72
Холин	72
Инозитол	73
ПАБК	74
Витамин С (аскорбиновая кислота)	74
Группа витаминов Р (биофлавоноиды)	76
Глава 4. Минералы — соль земли или металлы жизни	77
Минералы — для вашего здоровья	78
Макроэлементы	78
Кальций	78
Магний	80
Фосфор	81
Калий	82
Кремний	83
Натрий	84
Сера	85
Микроэлементы	86
Бор	86
Хром	87
Медь	88
Фтор	89
Йод	90
Железо	91
Литий	92
Марганец	92
Молибден	93
Селен	94
Ванадий	94
Цинк	95
Тяжелые металлы — обратите на них внимание	97
Алюминий	97
Мышьяк	98

Кадмий	98
Свинец	99
Ртуть	100
Глава 5. Строительные блоки: аминокислоты и белки	101
Аланин: источник энергии	103
Аргинин: для мужской детородной функции	103
Аспарагиновая кислота: лучшее усвоение минералов	105
Карнитин: генерирование энергии	105
Цистин: протектор и очиститель	107
Глутаминовая кислота: помогает уменьшить тягу к алкоголю и сладостям	108
Глутатион: аминокантиоксидант	108
Глицин: для очищения и заживления ран	109
Гистидин: избавляет от аллергии	110
Изолейцин: для развития мускулатуры	111
Лейцин: помощь при заживлении ран	111
Лизин: излечение от простуд	112
Метионин: поддержка печени	112
Орнитин: для укрепления мышц	115
Фенилаланин: для хорошего настроения	115
Пролин: для лечения травм	116
Серин: обновление клеток	117
Таурин: для здорового сердца и крепких нервов	118
Треонин: мышечный релаксант	119
Триптофан: лечение депрессии и бессонницы	119
Тирозин: аминокислота-антидепрессант	121
Валин: для силы мышц	122
Глава 6. Жиры: друзья и враги	123
Жиры, самые важные для жизни	125
Незаменимые составляющие незаменимых жирных кислот	127
Пищевые добавки, содержащие жиры	128
Масло вечерней примулы	129
“Рыбная польза”, или о жирах, содержащихся в рыбе	130
Масло семян льна	132
Два здоровых способа накопления жира	133
Глава 7. Гормоны — не только кризис подросткового возраста	134
ДГЭА	135
Эстроген	136

Кортизол	138
Мелатонин	139
Фитоэстрогены	140
Прегненолон	142
Прогестерон	143
Глава 8. Бальзам для желудка: добавки для улучшения пищеварения	145
Соляная кислота	146
Пищеварительные ферменты: амилаза, липаза и протеаза	147
Бромелайн и папаин	148
Пробиотики: ацидофильные и другие полезные бактерии	149
Травяные добавки для улучшения пищеварения	151
Глава 9. Суперпродукты и другие знаменитые добавки	153
Суперпродукты: зеленая сила и пчелиная сила	153
Водоросли – солнечные клетки природы	154
Ячмень и пшеница	156
Продукты пчеловодства: цветочная пыльца, прополис и маточное молочко	158
Пчелиная пыльца	158
Коэнзим Q-10: фонтан юности?	160
Сульфат глюкозамина и сульфат хондроитина	161
Креатин	161
Диметилглицин (ДМГ) и триметилглицин (ТМГ)	162
Другие полезные добавки	162
Октакосанол	162
Акулий хрящ	163
Морской огурец	163
Ресвератрол	163
Отруби, подорожник и другие продукты, содержащие клетчатку	164
Глава 10. Исцеляющая сила растений: 40 главных травяных добавок	165
Алое (<i>Aloe barbadensis</i>)	166
Клопогон кистевидный (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	166
Лопух большой (<i>Arctium lappa</i>)	167
Календула лекарственная (<i>Calendula officinalis</i>)	167
Каскара (<i>Cascara sagrada</i>)	167
Перец стручковый острый (<i>Capsicum annuum</i>)	168
Ромашка лекарственная (<i>Matricaria recutita</i>)	168

Клюква крупноплодная (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)	168
Одуванчик аптечный (<i>Taraxacum officinale</i>)	169
Эхинацея (<i>Echinacea angustifolia</i> , <i>E. purpurea</i>)	169
Бузина (<i>Sambucus nigra</i>)	170
Пиретрум (<i>Tanacetum parthenium</i>)	170
Чеснок (<i>Allium sativum</i>)	170
Имбирь (<i>Zingiber officinalis</i>)	171
Гинкго билоба (<i>Ginkgo biloba</i>)	171
Женьшень (<i>Panax quinquefolius</i> , <i>Panax ginseng</i>)	172
Боярышник колючий (<i>Crataegus oxycantha</i>)	172
Конский каштан (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	173
Кава (<i>Piper methysticum</i>)	173
Солодка голая (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	174
Алтей аптечный, или лекарственный (<i>Althaea officinalis</i>)	174
Расторопша (<i>Silybum marianum</i>)	174
Коровяк обыкновенный (<i>Verbascum thapsus</i>)	175
Крапива двудомная (<i>Urtica dioica</i>)	175
Петрушка кудрявая (<i>Petroselinum crispum</i>)	176
Мята перечная (<i>Mentha arvensis</i>)	176
Подорожник большой (<i>Plantago major</i> , <i>P. lanceolata</i>)	176
Подорожник продолговатый (<i>Plantago ovata</i>)	177
Клевер красный (<i>Trifolium pratense</i>)	177
Сенна (<i>Cassia</i> spp.)	178
Женьшень сибирский (<i>Eleutherococcus senticosus</i>)	178
Зверобой продырявленный (<i>Hypericum perforatum</i>)	179
Куркума длинная (<i>Curcuma longa</i>)	179
Валериана (<i>Valeriana</i> spp.)	179
Кора ивы белой (<i>Salix</i> spp.)	180
Вишня дикая (<i>Prunus serotina</i>)	180
ЧАСТЬ III. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ КАЖДОГО	181
Глава 11. Составление индивидуальной оздоровительной программы	183
Общая программа питания	185
Программа для женщин	185
Указания по рациону для женщин	186
Добавки для женщин	186
Лечебные травы – для женского здоровья	187
Программа для здоровой беременности	188
Указания к рациону для беременных	188

Добавки для беременных	189
Травы для беременных	189
Программа для мужчин	191
Указания по рациону для мужчин	191
Указания по добавкам для мужчин	192
Травы для мужчин	192
Программа для контроля за весом	193
Указания по рациону для нормализации массы тела	194
Указания по приему добавок для достижения идеального веса	194
Травы для нормализации массы тела	194
Программа по поддержке иммунной системы	195
Указания по рациону для поддержки иммунной системы	195
Указания по добавкам для поддержки иммунной системы	196
Травы для поддержки иммунной системы	196
Программа для спортсменов и тех, кто хочет всегда быть в форме	197
Указания по рациону для спортсменов	198
Указания по добавкам для спортсменов	199
Травы для спортсменов	199
Программа для повышения сексуального тонуса	201
Указания по рациону для повышения сексуального тонуса	201
Указания по добавкам для повышения сексуального тонуса	202
Травы для повышения сексуального тонуса	202
Программа для младенцев и детей	203
Указания к рациону для здоровья детей	203
Указания к добавкам для здоровья детей	204
Травы для здоровья детей	204
Программа для подростков	205
Указания к рациону для подростков	205
Указания по добавкам для подростков	206
Травы для подростков	206
Программа для вегетарианцев	206
Указания к рациону для вегетарианцев	207
Указания по добавкам для вегетарианцев	207
Указания по травам для вегетарианцев	207
Программа для приверженцев нездоровой пищи	208

Указания к рациону для приверженцев нездоровой пищи	208
Указания по добавкам для приверженцев нездоровой пищи	208
Указания по травам для приверженцев нездоровой пищи	209
Программа для укрепления сил	210
Указания к рациону для укрепления сил	211
Указания по добавкам для укрепления сил	211
Травы для укрепления сил	211
Программа для активизации работы мозга и улучшения памяти	213
Указания к рациону для активизации работы мозга и улучшения памяти	213
Указания по добавкам для активизации мозга и улучшения памяти	214
Травы для активизации мозга и улучшения памяти	214
Программа для укрепления психического здоровья	214
Указания к рациону для укрепления психического здоровья	215
Указания по добавкам для укрепления психического здоровья	215
Указания по травам для укрепления психического здоровья	215
Глава 12. Чем старше, тем моложе: витаминные препараты и пищевые добавки — для вашего долголетия	217
Тест для определения скорости старения	218
Великолепная дюжина: 12 факторов, которые определяют характер процесса старения	220
Противодействие старению	224
Травы, замедляющие старение	228
ЧАСТЬ IV. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ	233
Глава 13. Самые популярные витаминные комплексы и пищевые добавки	235
Е+С: витамины-антиоксиданты	236
Группа В: витамины активности	236
Кальций и магний — для прочных костей и душевного спокойствия	236

Экстракты виноградных семечек и зеленого чая:	
специальные антиоксиданты	237
Масло и мука из льняного семени	238
Спирулина и пищевые дрожжи: суперпродукты	238
Расторопша: защитник печени	239
Женьшень: тонизатор, избавляющий от последствий стресса	239
Чеснок: пахучий избавитель от сотни недугов	240
Глава 14. Витамины и минералы, которых не хватает чаще всего	242
Кальций	243
Фолиевая кислота (витамин В9)	243
Железо	244
Магний	244
Витамин В6	245
Витамин В12	245
Витамин С (аскорбиновая кислота)	246
Витамин D	247
Незаменимые аминокислоты	247
Незаменимые жирные кислоты	248
Глава 15. Вопросы и ответы о витаминах, минералах и пищевых добавках	249
Безопасны ли витаминные комплексы и пищевые добавки?	249
Как витамины и пищевые добавки взаимодействуют с лекарствами?	251
Насколько эффективны пищевые добавки? Доказала ли наука их пользу?	252
Как долго следует принимать витамины, минералы или пищевые добавки?	253
Когда лучше всего принимать витамины и пищевые добавки?	253
Сколько принимать?	254
Каким инструкциям следуют компании, выпускающие пищевые добавки?	255
Как проверить качество компонентов препарата?	256
Как из натурального сырья производятся порошки, таблетки, сиропы?	257
Как выбрать наилучшую торговую марку?	257

ЧАСТЬ V. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕННЫХ БОЛЕЗНЕЙ И ОБЛЕГЧЕНИЯ СИМПТОМОВ	259
Часть V. Полные оздоровительные программы	261
Аклиматизация	262
Алкоголизм	263
Аллергия (сенная лихорадка)	266
Альцгеймера болезнь	266
Анемия	268
Анорексия (потеря аппетита)	269
Артериосклероз и атеросклероз	270
Артриты, ревматизм	273
Астма	275
Боль в спине и растяжение сухожилий	277
Бронхит	279
Бессонница	280
Бурсит	282
Воспаление мочевого пузыря (цистит)	283
Выпадение волос	284
Гипертрофия простаты (увеличение простаты)	285
Геморрой	286
Гепатит	287
Герпес простой	288
Гипотиреозидизм	289
Головная боль	290
Грипп	291
Депрессия	292
Дерматит	293
Диабет	294
Диарея	295
Дивертикулит	296
Заболевания молочной железы	297
Запах изо рта	298
Запор	300
Зуд кожи	301
Изжога	302
Катаракта	303
Кашель	303
Кровоизлияния	304
Кофеиновая зависимость	305
Конъюнктивит вирусный	307

Ларингит	308
Лихорадка	309
Менопауза	309
Мигрень	311
Обморок/потеря сознания	312
Ожирение	313
Остеоартроз	315
Остеопороз	317
Опоясывающий лишай	318
Отеки	319
Пищевое отравление	320
Повышенное кровяное давление	321
Повышенный уровень холестерина	322
Порезы, садины	324
Простуда	324
Паразитические инфекции	326
Пневмония	327
Рак	328
Рак молочной железы	329
Растяжение мышц	332
Расстройство желудка (диспепсия)	333
Синдром раздраженного кишечника	334
Синдром дефицита внимания (СДВ)	335
Синусит	337
Сухость кожи	338
Тревожность	338
Угри	339
Усталость	341
Экзема	342
Эпилепсия	343
Предметный указатель	345