

Содержание

Об авторах	15
Посвящение	17
Благодарность автора	18
Введение	19
Об этой книге	19
Как построена эта книга	20
Часть I. Разрешите представить: витамины и минералы	20
Часть II. Витамины и минералы для крепкого здоровья и отличного самочувствия!	21
Часть III. Пищевые добавки для каждого	21
Часть IV. Великолепные десятки	21
Часть V. Оздоровительные программы для лечения распространенных болезней и облегчения симптомов	22
Пиктограммы	22
Куда двигаться дальше	23
Часть I. Разрешите представить: витамины и минералы	25
Глава 1. Азы приема витаминов и минералов	27
Таблетки, капли, порошки	27
На что обращать внимание при выборе витаминов и минералов	29
Системы пищевых добавок	30
Употребление кофакторов	30
Какая доза?	30
Минимальная дневная доза	31
Как часто употреблять витамины каждый день!	31
Наиболее частые вопросы о приеме витаминов и минералов	33
Какие витамины мы принимаем?	35
Глава 2. Питательная пища и популярные терапевтические диеты	37
Натуральная диета	38
Вегетарианская диета	39
Гипоаллергенная диета	40
Очистительная диета	41
Белково-энергетическая диета	42
Модифицированная макробиотическая диета	44
Диета, укрепляющая сердце	45
Диета для долголетия	46

Часть II. Витамины и минералы — для крепкого здоровья и отличного самочувствия!	49
Глава 3. Витамины от А до Я	51
А, В, С и другие неизвестные	52
Витамин А и бета-каротин	52
Витамин D	54
Витамин Е	55
Витамин К	56
Большая семья витаминов В	57
Витамин В1 (тиамин)	57
Витамин В2 (рибофлавин)	58
Витамин В3 (ниацин)	59
Витамин В5	60
Витамин В6	61
Витамин В9 (Вс, фолиевая кислота)	62
Витамин В12	63
Витамин Н (биотин)	64
Холин	64
Инозитол	65
ПАБК	65
Витамин С (аскорбиновая кислота)	66
Группа витаминов Р (биофлавоноиды)	67
Глава 4. Минералы — соль земли или металлы жизни	69
Минералы для вашего здоровья	69
Макроэлементы	70
Кальций	70
Магний	71
Фосфор	72
Калий	73
Кремний	74
Натрий	74
Сера	76
Микроэлементы	76
Бор	77
Хром	78
Медь	78
Фтор	79
Йод	80
Железо	80
Литий	81
Марганец	82
Молибден	83

Селен	83
Ванадий	84
Цинк	84
Тяжелые металлы обратите на них внимание	86
Алюминий	86
Мышьяк	87
Кадмий	87
Свинец	88
Ртуть	88
Глава 5. Строительные блоки: аминокислоты и белки	91
Аланин: источник энергии	92
Аргинин: для мужской детородной функции	93
Аспарагиновая кислота: лучшее усвоение минералов	94
Карнитин: генерирование энергии	95
Цистин: протектор и очиститель	96
Глутаминовая кислота: помогает уменьшить тягу к алкоголю и сладостям	97
Глутатион: антиоксидант	97
Глицин: для очищения и заживления ран	98
Гистидин: избавляет от аллергии	99
Изолейцин: для развития мускулатуры	99
Лейцин: помощь при заживлении ран	100
Лизин: излечение от простуд	100
Метионин: поддержка печени	101
Орнитин: для укрепления мышц	103
Фенилаланин: для хорошего настроения	103
Пролин: для лечения травм	104
Серин: обновление клеток	105
Таурин: для здорового сердца и крепких нервов	105
Треонин: мышечный релаксант	106
Триптофан: лечение депрессии и бессонницы	106
Тирозин: аминокислота-антидепрессант	108
Валин: для силы мышц	108
Глава 6. Жиры: друзья и враги	111
Жиры, самые важные для жизни	112
Незаменимые составляющие незаменимых жирных кислот	114
Пищевые добавки, содержащие жиры	115
Масло вечерней примулы	115
“Рыбная польза”, или о жирах, содержащихся в рыбе	117
Масло семян льна	118
Два здоровых способа накопления жира	119

Глава 7. Гормоны — не только кризис подросткового возраста	121
ДГЭА	121
Эстроген	122
Кортизол	124
Мелатонин	125
Фитоэстрогены	126
Прегненолон	128
Прогестерон	129
Глава 8. Бальзам для желудка: добавки для улучшения пищеварения	131
Соляная кислота	132
Пищеварительные ферменты: амилаза, липаза и протеаза	132
Бромелайн и папаин	133
Пробиотики: ацидофильные и другие полезные бактерии	134
Травяные добавки для улучшения пищеварения	136
Глава 9. Суперпродукты и другие знаменитые добавки	139
Суперпродукты: зеленая сила и пчелиная сила	139
Водоросли — солнечные клетки природы	140
Ячмень и пшеница	142
Продукты пчеловодства: цветочная пыльца, прополис и маточное молочко	143
Пчелиная пыльца	143
Коэнзим Q-10: фонтан юности?	144
Сульфат глюкозамина и сульфат хондроитина	145
Креатин	146
Диметилглицин (ДМГ) и триметилглицин (ТМГ)	146
Другие полезные добавки	147
Октакосанол	147
Акулий хрящ	147
Морской огурец	147
Ресвератрол	148
Отруби, подорожник и другие продукты, содержащие клетчатку	148
Глава 10. Исцеляющая сила растений: 40 главных травяных добавок	151
Алоэ (<i>Aloe barbadensis</i>)	152
Клопогон кистевидный (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	152
Лопух большой (<i>Arctium lappa</i>)	153
Календула лекарственная (<i>Calendula officinalis</i>)	153
Каскара (<i>Cascara sagrada</i>)	153
Перец стручковый острый (<i>Capsicum annuum</i>)	153
Ромашка лекарственная (<i>Matricaria recutita</i>)	154
Клюква крупноплодная (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)	154
Одуванчик аптечный (<i>Taraxacum officinale</i>)	154
Эхинацея (<i>Echinacea angustifolia</i> , <i>E. purpurea</i>)	155

Бузина (<i>Sambucus nigra</i>)	155
Пиретрум (<i>Tanacetum parthenium</i>)	155
Чеснок (<i>Allium sativum</i>)	155
Имбирь (<i>Zingiber officinalis</i>)	156
Гинкго билоба (<i>Ginkgo biloba</i>)	156
Женьшень (<i>Panax quinquefolius</i> , <i>Panax ginseng</i>)	157
Боярышник колючий (<i>Crataegus oxycantha</i>)	157
Конский каштан (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	158
Кава (<i>Piper methysticum</i>)	158
Солодка голая (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	159
Алтей аптечный, или лекарственный (<i>Althaea officinalis</i>)	159
Расторопша (<i>Silybum marianum</i>)	159
Коровяк обыкновенный (<i>Verbascum thapsus</i>)	159
Крапива двудомная (<i>Urtica dioica</i>)	160
Петрушка кудрявая (<i>Petroselinum crispum</i>)	160
Мята перечная (<i>Mentha arvensis</i>)	160
Подорожник большой (<i>Plantago major</i> , <i>P. Lanceolata</i>)	161
Подорожник продолговатый (<i>Plantago ovata</i>)	161
Клевер красный (<i>Trifolium pratense</i>)	161
Сенна (<i>Cassia</i> spp.)	162
Женьшень сибирский (<i>Eleutherococcus senticosus</i>)	162
Зверобой продырявленный (<i>Hypericum perforatum</i>)	163
Куркума длинная (<i>Curcuma longa</i>)	163
Валериана (<i>Valeriana</i> spp.)	163
Кора ивы белой (<i>Salix</i> spp.)	164
Вишня дикая (<i>Prunus serotina</i>)	164

Часть III. Пищевые добавки для каждого 165

Глава 11. Составление индивидуальной оздоровительной программы 167

Общая программа питания	168
Программа для женщин	168
Указания по рациону для женщин	169
Добавки для женщин	169
Лечебные травы для женского здоровья	170
Программа для здоровой беременности	171
Указания к рациону для беременных	171
Добавки для беременных	172
Травы для беременных	172
Программа для мужчин	173
Указания по рациону для мужчин	174
Указания по добавкам для мужчин	174
Травы для мужчин	175

Программа для контроля за весом	175
Указания по рациону для нормализации массы тела	176
Указания по приему добавок для достижения идеального веса	176
Травы для нормализации массы тела	176
Программа по поддержке иммунной системы	177
Указания по рациону для поддержки иммунной системы	177
Указания по добавкам для поддержки иммунной системы	178
Травы для поддержки иммунной системы	178
Программа для спортсменов и тех, кто хочет всегда быть в форме	179
Указания по рациону для спортсменов	179
Указания по добавкам для спортсменов	180
Травы для спортсменов	181
Программа для повышения сексуального тонуса	182
Указания по рациону для повышения сексуального тонуса	182
Указания по добавкам для повышения сексуального тонуса	183
Травы для повышения сексуального тонуса	183
Программа для младенцев и детей	184
Указания к рациону для здоровья детей	184
Указания к добавкам для здоровья детей	184
Травы для здоровья детей	185
Программа для подростков	185
Указания к рациону для подростков	185
Указания по добавкам для подростков	186
Травы для подростков	186
Программа для вегетарианцев	187
Указания к рациону для вегетарианцев	187
Указания по добавкам для вегетарианцев	187
Указания по травам для вегетарианцев	187
Программа для приверженцев нездоровой пищи	188
Указания к рациону для приверженцев нездоровой пищи	188
Указания по добавкам для приверженцев нездоровой пищи	188
Указания по травам для приверженцев нездоровой пищи	189
Программа для укрепления сил	190
Указания к рациону для укрепления сил	190
Указания по добавкам для укрепления сил	191
Травы для укрепления сил	191
Программа для активизации работы мозга и улучшения памяти	192
Указания к рациону для активизации работы мозга и улучшения памяти	192
Указания по добавкам для активизации мозга и улучшения памяти	193
Травы для активизации мозга и улучшения памяти	193
Программа для укрепления психического здоровья	193
Указания к рациону для укрепления психического здоровья	194
Указания по добавкам для укрепления психического здоровья	194
Указания по травам для укрепления психического здоровья	194

Глава 12. Чем старше, тем моложе: витаминные препараты и пищевые добавки — для вашего долголетия	195
Тест для определения скорости старения	196
Великолепная дюжина: 12 факторов, которые определяют характер процесса старения	197
Противодействие старению	201
Травы, замедляющие старение	204
Часть IV. Великолепные десятки	209
Глава 13. Самые популярные витаминные комплексы и пищевые добавки	211
Е+С: витамины-антиоксиданты	211
Группа В: витамины активности	212
Кальций и магний для прочных костей и душевного спокойствия	212
Экстракты виноградных семечек и зеленого чая: специальные антиоксиданты	213
Масло и мука из льняного семени	213
Спирулина и пищевые дрожжи: суперпродукты	214
Расторопша: защитник печени	214
Женьшень: тонизатор, избавляющий от последствий стресса	215
Чеснок: пахучий избавитель от сотни недугов	215
Глава 14. Витамины и минералы, которых не хватает чаще всего	217
Кальций	217
Фолиевая кислота (витамин В9)	218
Железо	218
Магний	219
Витамин В6	219
Витамин В12	220
Витамин С (аскорбиновая кислота)	220
Витамин D	221
Незаменимые аминокислоты	221
Незаменимые жирные кислоты	222
Глава 15. Вопросы и ответы о витаминах, минералах и пищевых добавках	223
Безопасны ли витаминные комплексы и пищевые добавки?	223
Как витамины и пищевые добавки взаимодействуют с лекарствами?	224
Насколько эффективны пищевые добавки? Доказала ли наука их пользу?	225
Как долго следует принимать витамины, минералы или пищевые добавки?	226
Когда лучше всего принимать витамины и пищевые добавки?	226
Сколько принимать?	227

Каким инструкциям следуют компании, выпускающие пищевые добавки?	228
Как проверить качество компонентов препарата?	229
Как из натурального сырья производятся порошки, таблетки, сиропы?	229
Как выбрать наилучшую торговую марку?	230

Часть V. Оздоровительные программы для лечения распространенных болезней и облегчения симптомов 231

Полные оздоровительные программы	233
Акклиматизация	234
Алкоголизм	235
Аллергия (сенная лихорадка)	236
Альцгеймера болезнь	237
Анемия	238
Анорексия (потеря аппетита)	240
Артериосклероз и атеросклероз	240
Артриты, ревматизм	242
Астма	244
Боль в спине и растяжение сухожилий	246
Бронхит	248
Бессонница	249
Бурсит	250
Воспаление мочевого пузыря (цистит)	251
Выпадение волос	252
Гипертрофия простаты (увеличение простаты)	253
Геморрой	254
Гепатит	254
Герпес простой	255
Гипотиреозидизм	256
Головная боль	257
Грипп	258
Депрессия	259
Дерматит	259
Диабет	260
Диарея	261
Дивертикулит	262
Заболевания молочной железы	263
Запах изо рта	264
Запор	265
Зуд кожи	266
Изжога	267
Катаракта	268
Кашель	269

Кровоизлияния	269
Кофеиновая зависимость	270
Конъюнктивит вирусный	271
Ларингит	272
Лихорадка	273
Менопауза	274
Мигрень	275
Обморок/потеря сознания	276
Ожирение	276
Остеоартроз	278
Остеопороз	280
Опоясывающий лишай	281
Отеки	282
Пищевое отравление	283
Повышенное кровяное давление	284
Повышенный уровень холестерина	285
Порезы, ссадины	286
Простуда	287
Паразитические инфекции	288
Пневмония	289
Рак	289
Рак молочной железы	290
Растяжение мышц	293
Расстройство желудка (диспепсия)	293
Синдром раздраженного кишечника	294
Синдром дефицита внимания (СДВ)	295
Синусит	297
Сухость кожи	298
Тревожность	298
Угри	299
Усталость	301
Экзема	302
Эпилепсия	303
Предметный указатель	305