

# TARTALOM

<b>I. BEVEZETÉS . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>II. TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK</b>	
<b>- AMIT MINDENKINEK TUDNI ILLIK RÓLUK . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>III. MI MIRE JÓ? ÚTMUTATÓ A-TÓL Z-IG. . . . .</b>	<b>23</b>
<b>1. Vitaminok és antioxidánsok . . . . .</b>	<b>24</b>
A-vitamin . . . . .	25
B1-vitamin . . . . .	27
B2-vitamin . . . . .	29
B3-vitamin . . . . .	31
B4-vitamin . . . . .	33
B5-vitamin . . . . .	35
B6-vitamin . . . . .	37
B7-vitamin . . . . .	38
B8-vitamin . . . . .	39
B10-vitamin . . . . .	41
B12-vitamin. . . . .	42
Béta-karotin. . . . .	44
C-vitamin . . . . .	46
D-vitamin . . . . .	48
E-vitamin . . . . .	50
Folsav és folátok . . . . .	52
K-vitamin . . . . .	54
<b>2. Ásványi anyagok és nyomelemek . . . . .</b>	<b>56</b>
Általános tudnivalók . . . . .	57
Cink . . . . .	59
Foszfor . . . . .	61

Jód . . . . .	62
Kalcium . . . . .	64
Kálium . . . . .	66
Kobalt . . . . .	68
Króm . . . . .	69
Magnézium . . . . .	71
Mangán . . . . .	74
Molibdén . . . . .	76
Réz . . . . .	77
Szelén . . . . .	79
Vanádium . . . . .	82
Vas . . . . .	83
<b>3. Kolloid oldatok . . . . .</b>	<b>86</b>
Aranykolloid . . . . .	87
Ezüstkolloid . . . . .	89
Rézkolloid . . . . .	92
<b>4. Növényi alapú készítmények . . . . .</b>	<b>94</b>
Aloe vera . . . . .	95
Ashwagandha . . . . .	97
Barátcserje . . . . .	98
Bromelin . . . . .	99
Búzafű . . . . .	100
CBD . . . . .	102
D-mannóz . . . . .	104
Fehérfűzfa-kéreg . . . . .	105
Fekete áfonya . . . . .	107
Fekete köménymag olaj . . . . .	109
Fenyőkéreg . . . . .	111
Flavonoidok . . . . .	113
Fűrészpálma . . . . .	115

Gabonakorpa . . . . .	.117
Garcinia . . . . .	.119
Ginszeng . . . . .	.120
Goji bogyó . . . . .	.122
Guarana . . . . .	.123
Indiai inkabogyó . . . . .	.124
Jukka . . . . .	.125
Kendermag . . . . .	.127
Klorofill . . . . .	.129
Kvercetin . . . . .	.131
Lenmagolaj . . . . .	.132
Ligetszépeolaj . . . . .	.134
Lucerna . . . . .	.136
Lutein és más karotinoidok . . . . .	.139
Maca . . . . .	.141
Macskakarom. . . . .	.143
Matcha tea . . . . .	.145
Nagybogyós és vörös áfonya . . . . .	.147
Napraforgó lecitin . . . . .	.149
Olajfalevél. . . . .	.151
Papain . . . . .	.153
Páfrányfenyő . . . . .	.155
Rezveratrol . . . . .	.157
Rózsagyökér . . . . .	.158
Shizandra . . . . .	.160
Szőlőmag kivonat . . . . .	.162
Zöldárpa . . . . .	.164
Zöld tea . . . . .	.166
<b>5. Egyéb készítmények . . . . .</b>	<b>.168</b>
Alfa-liponsav . . . . .	.169
Algák . . . . .	.171

Asztaxantin . . . . .	173
Biszglicinátok. . . . .	174
Culevit . . . . .	176
DAO enzim . . . . .	178
Élesztő. . . . .	179
Gyógygombák . . . . .	180
Kollagén. . . . .	183
Kombucha . . . . .	185
Melatonin . . . . .	187
Méhészeti készítmények . . . . .	189
MSM. . . . .	191
Ómega-zsírsavak . . . . .	192
Prebiotikumok . . . . .	196
Probiotikumok . . . . .	198
Q10 koenzim . . . . .	201
Shilajit . . . . .	203
Szerrapeptáz . . . . .	205
Zsírmegekötők . . . . .	207
Zsírbontrók, „zsírregetők” . . . . .	209
<b>6. Aminosavak. . . . .</b>	<b>212</b>
Általános tudnivalók . . . . .	213
Arginin és ornitin . . . . .	215
Cisztein és cisztin . . . . .	217
Fenilalanin . . . . .	219
Glicin . . . . .	221
Glutaminsav . . . . .	222
Karnitin . . . . .	223
Lizin . . . . .	225
Prolin . . . . .	227
Taurin . . . . .	228
Triptofán és 5-HTP. . . . .	229

#### IV. BETEGSÉGEK, PANASZOK SZERINTI

<b>ÚTMUTATÓ A-TÓL Z-IG . . . . .</b>	<b>.231</b>
Alacsony vércukorszint (hipoglikémia) . . . . .	.232
Allergia, szénanátha . . . . .	.233
Alvászavarok . . . . .	.235
Alzheimer-kór . . . . .	.237
Aranyér . . . . .	.238
Arcüreggyulladás . . . . .	.239
Candida-fertőzés (candidiasis) . . . . .	.240
Cukorbetegség . . . . .	.241
Csontritkulás . . . . .	.244
Depresszió, rosszkedv . . . . .	.246
Dohányzásról való leszokás . . . . .	.248
Ekcéma, csalánkiütés . . . . .	.249
Endometriosis (méhnyálkahártya-betegség) . . . . .	.250
Epebetegségek, epekő . . . . .	.251
Érelmeszesedés . . . . .	.252
Fejfájás, migrén. . . . .	.254
Felfázás, hólyaghurut . . . . .	.255
Fülbetegségek . . . . .	.256
Gombás bőrbetegségek . . . . .	.257
Gyomorfekély, nyombélfekély . . . . .	.258
Gyomorrontás, gyomorégés . . . . .	.260
Hajproblémák . . . . .	.261
Hátfájás . . . . .	.263
Herpesz (herpes simplex) . . . . .	.264
Hiperaktivitás . . . . .	.265
Hisztamin intolerancia . . . . .	.266
Hörghurut, köhögés. . . . .	.267
Immunrendszerünk támogatása . . . . .	.268
Irritábilis bél szindróma (IBS) . . . . .	.271
Ínybetegségek . . . . .	.272

Ízületi gyulladások, fájdalmak, reuma . . . . .	.273
Klimax (változókori panaszok). . . . .	.274
Körömbetegségek . . . . .	.275
Magas vérnyomás . . . . .	.276
Májbetegségek . . . . .	.278
Meddőség. . . . .	.279
Megfázás, influenza . . . . .	.280
Menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS) . . . . .	.281
Menstruációs rendellenességek . . . . .	.283
Napszúrás, leégés . . . . .	.284
Öregedés . . . . .	.285
Övsömör (Herpes zoster) . . . . .	.287
Pajzsmirigybetegségek . . . . .	.288
Parkinson-kór . . . . .	.290
Pikkelysömör (psoriasis) . . . . .	.292
Policisztás petefészek szindróma (PCOS). . . . .	.293
Potenziazavarok, impotencia . . . . .	.294
Prosztatabetegségek . . . . .	.296
Rák. . . . .	.298
Sclerosis multiplex (SM). . . . .	.299
Szájszag . . . . .	.300
Szembetegségek . . . . .	.301
Szemölcs . . . . .	.302
Szívbetegségek . . . . .	.303
Szorongás, pánikbetegség . . . . .	.305
Torokgyulladás, mandulagyulladás . . . . .	.307
Vesebetegségek. . . . .	.308
Vérszegénység . . . . .	.309
Visszértágulat, visszérgyulladás . . . . .	.310
<b>V. FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM . . . . .</b>	<b>.311</b>