



Cuprins

Mulțumiri	17
Notă pentru cititori cu privire la această ediție revizuită și actualizată, aflată la a 30-a aniversare	19
O mențiune importantă.....	20
Prefață.....	22
Capitolul I. Să înțelegem vitaminele	25
1. Ce mă motivează • 2. Ce sunt vitaminele • 3. Ce nu sunt vitaminele • 4. Cum funcționează • 5. Este necesar să luăm suplimente? • 6. Ce sunt nutrienții • 7. Diferența dintre micronutrienți și macronutrienți • 8. Cum funcționează nutrienții • 9. Să-ți înțelegi sistemul digestiv • 10. Importanța enzimelor • 11. De ce ai nevoie de carbohidrați • 12. Cum se numește această vitamină • 13. Cum se numește acest mineral • 14. Organismul tău are nevoie de vitamine și minerale • 15. Cum se numește acest antioxidant • 16. Cum se numește acest nutraceutic (supliment alimentar) • 17. Cum se numește această terapie alternativă • 18. Întrebări referitoare la Capitolul I	
Capitolul II. O vitamină este o pastilă, o vitamină este o.....	52
19. De unde vin vitaminele? • 20. De ce vitaminele au diferite forme • 21. Solubilă în ulei versus uscată sau solubilă în apă • 22. Sintetice versus naturale și organice versus anorganice • 23. Chelarea și ce înseamnă ea • 24. Suplimentele cu eliberare prelungită • 25. Umpluturi și lianți. Ce altceva mai	

vine la pachet? • 26. Depozitare și rezistență • 27. Când și cum luăm suplimente • 28. Ce e bun pentru tine? • 29. Întrebări referitoare la Capitolul II

Capitolul III. Tot ce ai vrut să știi despre vitamine, dar nu ai avut pe cine să întrebi.....65

30. Vitamina A • 31. Vitamina B1 (tiamina) • 32. Vitamina B2 (riboflavina) • 33. Vitamina B3 (niacină, niacinamidă, acid nicotinic, nicotinamidă) • 34. Vitamina B4 (adenina) • 35. Vitamina B5 /acidul pantotenic (pantanol, pantotenat de calciu) • 36. Vitamina B6 (piridoxina) • 37. Vitamina B12 (cobalamina, ciancobalamina) • 38. Vitamina B13 (acidul orotic) • 39. Vitamina B15 (acidul pangamic, DMG, dimetilglicină) • 40. B17 (amigdalină, laetrl, nitrilosidă) • 41. Biotina (coenzima R sau vitamina H) • 42. Colina • 43. Acidul folic (folacină, folat) • 44. Inozitolul • 45. PABA (acidul paraaminobenzoic) • 46. Vitamina C (acid ascorbic, acid cevitamic) • 47. Vitamina D (calciferol, viosterol, ergosterol, „Vitamina soarelui“) • 48. Vitamina E (tocoferoli / tocotrienoli) • 49. Vitamina F (acizi grași nesaturați — linoleic, linolenic și arachidonic) • 50. Vitamina K (menadiona) • 51. Vitamina P (complexul C, bioflavonoidele din citrice, rutin, hesperidină) • 52. Vitamina T • 53. Vitamina U • 54. Întrebări referitoare la Capitolul III

Capitolul IV. Mineralele esențiale.....130

55. Calciul • 56. Clorul • 57. Cromul • 58. Cobaltul • 59. Cuprul • 60. Fluorul • 61. Iodul (iodida) • 62. Fierul • 63. Magneziul • 64. Manganul • 65. Molibdenul • 66. Fosforul • 67. Potasiul • 68. Seleniul • 69. Sodiul • 70. Sulfur • 71. Vanadiul • 72. Zincul • 73. Apa • 74. Întrebări referitoare la Capitolul IV

Capitolul V. Proteinele și uimitorii aminoacizi176

75. Conexiunea proteine-aminoacizi • 76. De câte proteine ai nevoie cu adevărat? • 77. Tipuri de proteine. Care este diferența? • 78. Mituri legate de proteine • 79. Suplimentele cu proteine • 80. Suplimentele cu aminoacizi • 81. Să vorbim despre triptofan și despre 5-HTP • 82. Fenomenala fenilalanină • 83. DL-fenilalanina (DLFA) • 84. Lizina • 85. Totul despre arginină, „viagra naturală“ • 86. Taurina • 87. Declanșatorii hormonului de creștere • 88. Conexiunea ornitină-arginină • 89. Alți aminoacizi uimitori • 90. Întrebări referitoare la Capitolul V

Capitolul VI. Grăsimile și manipulatorii grăsimilor205

91. Lipotropicele. Ce sunt de fapt? • 92. Cine are nevoie de lipotropice și de ce • 93. Povestea colesterolului • 94. Să ne lămurim în privința nivelului colesterolului • 95. Grăsimile saturate versus grăsimile nesaturate • 96. „Bandiții“ cu adevărat periculoși: acizii transgrași • 97. Acidul linoleic conjugat (CLA): grăsime bună • 98. Alimentoarele, factorii nutritivi și suplimentele care pot să reducă natural nivelul colesterolului • 99. Știi ce anume îți mărește nivelul colesterolului? • 100. Acizii grași omega-3: ce sunt, unde se găsesc și care sunt efectele lor benefice pentru tine • 101. Scapă de omega-6 • 102. Avertismente și recomandări privitoare la sursele de omega-3 din pește • 103. Întrebări referitoare la Capitolul VI

Capitolul VII. Antioxidanți cu tot dinadinsul.....232

104. Am nevoie de antioxidanți? • 105. Care sunt beneficiile pe care ți le pot asigura antioxidanții • 106. Compușii fitochimici • 107. Carotenoidele • 108. Flavonoidele • 109. Fitostrogenii • 110. Isoflavonele • 111. Vitaminele • 112. Mineralele • 113. Legumele din familia cepei • 114. Boabele de acai • 115. Afinele • 116. Camu camu (Myrciaria dubia) • 117.

Cha de bugre • 118. Aronia chokeberry (roșie și neagră) • 119. Coenzima-Q10 (Co-Q10, ubiquinona) • 120. Legumele crucifere • 121. Ginkgo biloba • 122. Glutathionul • 123. Goji (sau Wolfberry) • 124. Acidul lipoic • 125. Melatonina • 126. Mangostinul • 127. Rodiile • 128. Quercetina • 129. Superoxidul dismutază (SOD) • 130. Are cineva întrebări la Capitolul VII?

Capitolul VIII-lea. Alte substanțe care fac minuni.....268

131. Probioticele. *Lactobacillus acidophilus* • 132. Prebioticele • 133. Bromelaina • 134. Curcumina/turmericul • 135. Ginsengul • 136. Lucerna, usturoiul, clorofila și yucca • 137. Fibrele și tărațele • 138. Varecul • 139. Ciupercile • 140. Cartilajul de rechin • 141. Propolisul • 142. Fermenții • 143. Fenomenul soia • 144. Întrebări referitoare la Capitolul VIII

Capitolul IX. Plante, remedii populare, uleiuri esențiale și tratamente homeopatice299

145. Ce ar trebui să știi despre remediile naturiste • 146. Aloe vera • 147. Amla (agrișa indiană) • 148. Anasonul (semințe) • 149. Arnica • 150. Anghinarea • 151. Ashwagandha • 152. Astragalusul • 153. Busuiocul • 154. Afinul • 155. Black cohosh (*Cimicifuga racemosa*) • 156. Coacăzul negru • 157. Armurariul (ciulinul laptelui) • 158. Boswellia • 159. Ghimpele (*Ruscus aculeatus*) • 160. Gălbenelele • 161. Camforul (Camphora Officinarum, Cinnamomum Camphora, Laurus Camphora) • 162. Gheara-pisicii • 163. Ardeiul iute de Cayenne sau *Capsicum annum* • 164. Mușețelul • 165. Fructul castității • 166. Tătăneasa (*Symphytum officinalis*) • 167. Merișorul • 168. Gheara-diavolului • 169. Dong Quai • 170. Echinaceea • 171. Socul • 172. Ephedra • 173. Uleiul de primulă • 174. Silurul (*Euphrasia*) • 175. Feniculul • 176. Schinduful • 177. Spilcuța • 178. Uleiul de semințe de in • 179.

Fo-Ti • 180. Garcinia Cambogia • 181. Gotu kola • 182. Extract de sâmburi de struguri • 183. Extract de ceai verde • 184. Guggulipid • 185. Păducel • 186. Castan (*Aesculus hippocastanum*) • 187. Ienupăr (boabe) • 188. Kava • 189. Kudzu • 190. Lemnul-dulce • 191. Crețușca • 192. Papaya • 193. Pătrunjelul (semințe și frunze) • 194. Floarea pasiunii • 195. Busuiocul-cerbilor • 196. Menta • 197. Cărmâzul • 198. Pygeum • 199. Ciuperca reishi • 200. Rozmarin • 201. Saint-John's Wort (sau *Hypericum*) • 202. Palmierul pitic (Saw Palmetto) (fructe) • 203. Cătina albă (*Hippophae rhamnoides*) • 204. Urzica • 205. Uleiul de arbore de ceai • 206. Cimbrisorul • 207. Triphala • 208. Umckalaobo • 209. Valeriana • 210. Scoarța de salcie albă • 211. Ignama sălbatică • 212. Scoarța de yohimbe • 213. Plante care pot interacționa cu medicamentele prescrise • 214. Plante periculoase • 215. Elemente de bază în homeopatie • 216. Aromoterapie, uleiuri esențiale și tincturi • 217. Întrebări referitoare la Capitolul IX

Capitolul X. Cum să afli care sunt vitaminele de care ai nevoie cu adevărat355

218. Ce înseamnă o dietă echilibrată și asta mănânci tu? • 219. Cum să te testezi pentru curențe • 220. Posibile semnale de avertizare • 221. Poftele și ce ar putea să însemne ele • 222. Cum să obții mare parte a vitaminelor din alimentație • 223. Întrebări referitoare la Capitolul X

Capitolul XI. Citește eticheta389

224. Este important să înțelegi ce scrie pe etichetă • 225. Cum se stabilesc standardele? • 226. Cum spargem codul dozei alimentare recomandate? • 227. Ce să căutăm pe etichetele suplimentelor și de ce să ne ferim • 228. Etichetarea alimentelor procesate industrial • 229. Ce nu este pe etichetă te poate îmbolnăvi • 230. Întrebări referitoare la Capitolul XI



Capitolul XII. Nevo

231. Alegerea reg
la maturitate • 2
ritate • 234. Suga
care aleargă și fa
cuție • 238. Stud
Persoanele în vâ
Pentru cei care lu
• 245. Dansatori
cători de poker •
teatru, film, radio
și asistente • 252
254. Înotători • 2
de golf • 257. Ju
259. Profesori • 2
• 262. Dependen
avionul • 264. În

Capitolul XIII. Dacă

265. Așadar, vrei
sărcinată • 267.
Pentru o alăptare
270. Întrebări ref

Capitolul XIV. Vitan

271. Suplimente p
Eczemă la tălpi •
viție sau căderea p
gerarea gingiilor •
Arsuri • 281. Chim
cu Herpes Simple
Piele uscată • 287
Dureri de cap • 29

iale de vitamine402

.. Femei — din adolescență până
— din adolescență până la matu
ci • 235. Copii • 236. Pentru cei
37. Pentru cei cu funcții de exe
ependenții de computer • 240.
Atleți • 242. Culturiști • 243.
otea • 244. Șoferi de camioane
citori din construcții • 247. Ju
de vânzări • 249. Actori — de
e • 250. Cântăreți • 251. Medici
iste și coafeze • 253. Bicicliști •
e cu dizabilități • 256. Jucători
is • 258. Jucători de squash •
ri • 261. Consumatori de alcool
63. Cei care zboară frecvent cu
itoare la Capitolul XII

copii424

opil • 266. După ce ai rămas în
d mănânci pentru doi • 268.
ă • 269. Depresia postnatală •
apitolul XIII

ivite la timpul potrivit431

ii speciale • 272. Acnee • 273.
ție urât mirositoare • 275. Cal
Înșepături de albine • 277. Sâns
scrântite • 279. Vânătați • 280.
282. Picioare reci • 283. Infecții
nstipație • 285. Tăieturi • 286.
ală • 288. Febra fânului • 289.
stomac • 291. Hemoroizi • 292.

Impotență/ disfuncție erectilă • 293. Insomnie • 294. Mân
cărimi • 295. Diferența de fus orar • 296. Dureri de picioare •
297. Menopauză • 298. Menstruație • 299. Migrene • 300.
Rău de mișcare • 301. Dureri musculare • 302. Contraceptive
vele • 303. Alergii la anumite plante (*Rhus radicans*, *Rhus to
xicodendron*) • 304. Polipi • 305. Vindecare postoperatorie •
306. Miliaria rubra • 307. Probleme ale prostatei • 308. Pso
riazis • 309. Renunțarea la fumat • 310. Stres • 311. Arsuri
solare • 312. Scărșnit din dinți • 313. Varice • 314. Vasectomie
• 315. Negi • 316. Întrebări referitoare la Capitolul XIV

Capitolul XV. Însănătoșirea și menținerea stării

de sănătate452

317. Când și de ce nu ai nevoie de antibiotice • 318. De ce ai
nevoie neapărat de suplimente când ești bolnav • 319. Sin
dromul hiperkinetic cu deficit de atenție (ADHD) • 320.
Alergii • 321. Artrită • 322. Astm • 323. Tensiune arterială —
hiper, hipo și între ele • 324. Bronșită • 325. *Candida albicans* •
326. Varicelă • 327. Sindromul oboselii cronice • 328. Răceală
• 329. Colită • 330. Boala pulmonară obstructivă cronică •
331. Diabet • 332. Probleme oculare • 333. Gripă (Influ
enza/H1N1) • 334. Gută • 335. Afecțiuni cardiace • 336. HIV
(SIDA) • 337. Hipoglicemie • 338. Impetigo • 339. Pojar •
340. Mononucleoză • 341. Oreion • 342. Osteoporoză • 343.
PMS (sindromul premenstrual) • 344. Probleme ale prostatei
(hiperplazie benignă de prostată sau hipertrofie benignă de
prostată) • 345. Sindromul picioarelor neliniștite • 346. Si
nuzită • 347. Zona zoster • 348. Amigdalită • 349. Ulcere •
350. Boli venerice • 351. Întrebări referitoare la Capitolul XV

Capitolul XVI. Tu și medicamentele.....491

352. Cum îți influențează starea vitaminele și mineralele
• 53. Combaterea activă cu substanțe nutritive a depresiei,

anxietății și stresului • 354. Alte medicamente care îți pot spori problemele • 355. Nu este totul doar în capul tău • 356. Legătura cu cofeina • 357. Ai parte de mai mult decât crezi • 358. Alternative la cofeină • 359. Ce îi face alcoolul organismului tău • 360. Ce anume bei și când • 361. Vitaminele care duc la scăderea poftei de alcool • 362. Adevărul gol-goluț despre marijuana și hașiș • 363. Cocaina te costă mult mai mult decât crezi și nu într-un singur fel • 364. Ajutor pentru atenuarea sau eliminarea dependenței de cocaină • 365. Fie prescripții medicale, fie la liber — există alternative la droguri • 366. Marele jaf pe care îl fac medicamentele • 367. Când alimentele bune îți fac rău • 368. Întrebări referitoare la Capitolul XVI

Capitolul XVII. Cum să slăbești. Dietele, de-a fir a păr520

369. Dieta Atkins • 370. Dieta Zone • 371. Supravegherea greutateii • 372. Jenny Craig • 373. Dietele cu proteine lichide • 374. Dieta South Beach • 375. Dieta macrobiotică zen • 376. Dieta cu fursecuri • 377. Dieta cu varec, lecitină, oțet și vitamina B6 • 378. Nu toți carbohidrații sunt la fel • 379. Ghidul regimului cu fructe și legume cu conținut scăzut de carbohidrați • 380. Recomandări alimentare marca Mindell • 381. Dieta Mindell, vitaminos echilibrată, pentru slăbit și un nou mod de viață • 382. Suplimente pentru a mânca mai mult și a te îngrășa mai puțin • 383. Soluții mai naturale la pastilele de slăbit • 384. Întrebări referitoare la Capitolul XVII

Capitolul XVIII. Așadar, tu nu crezi că mănânci

prea mult zahăr sau sare.....544

385. Tipuri de zaharuri • 386. Adevăruri deloc dulci despre substituenții zahărului • 387. Alte substanțe dulci și naturale • 388. Pericolele consumului prea mare de zahăr • 389. Cât sunt de dulci • 390. Pericolele consumului prea mare de sare

• 391. Produse-capcană bogate în sare • 392. Cât sunt de sărate • 393. Întrebări referitoare la Capitolul XVIII

Capitolul XIX. Menține-te frumoasă,

menține-te arătos.....556

394. Vitamine pentru o piele sănătoasă • 395. Vitamine pentru un păr sănătos • 396. Vitamine pentru mâini și picioare • 397. Cosmeticele naturale — ce conțin? • 398. Medicamentele, o soluție nu chiar atât de prietenoasă • 399. Întrebări referitoare la Capitolul XIX

Capitolul XX. Menține-te tânăr, plin de energie și sexy ...569

400. Întârzierea procesului de îmbătrânire • 401. Controlul cortizolului, hormonul stresului sau al morții • 402. Oxidul nitric salvator • 403. Programul de bază pentru a te menține tânăr • 404. Regim de superstimulare a energiei • 405. Suplimente superstimulative • 406. Condimentarea pe cale naturală a vieții sexuale • 407. Alimente, plante și multe altele • 408. Întrebări referitoare la Capitolul XX

Capitolul XXI. Date dintr-o ochire.....587

409. Suplimentele pe scurt • 410. Acronime asortate • 411. Cum să găsești rapid grăsimile bune • 412. Referințe rapide despre aminoacizi • 413. Surse vegetale pentru vitamine și minerale cu rol de antioxidanți de prim rang • 414. Medicamente și suplimente care nu merg împreună • 415. Stimulente puternice pentru sistemul imunitar • 416. Ghid rapid de apărare împotriva cancerului • 417. Alternativa naturală la terapia de substituție hormonală

Capitolul XXII. Cum să găsești un bun specialist

în nutriție.....606

418. Cum să procedezi • 419. Cum să găsești asistență nutrițională de specialitate • 420. Apeluri gratuite pentru a primi un răspuns rapid