

SPIS TREŚCI



Przedmowa	7
Podstawowa wiedza o suplementach	8

WITAMINY

Witamina A	21
Witamina B ₁ (Tiamina)	28
Witamina B ₂ (Ryboflawina)	33
Witamina B ₆ (Witamina H, Biotyna)	38
Witamina B ₉ (Folian, Kwas foliowy)	42
Witamina B ₁₂ (Kobalamina)	49
Witamina C (Kwas l-askorbinowy)	55
Witamina D	61
Witamina E	69
Witamina K	75

MINERAŁY

Chrom	81
Cynk	85
Jod	92
Magnez	100
Selen	107
Wapń	112
Żelazo	119

MULTIWITAMINY

Multiwitaminy	128
---------------------	-----

KWASY TŁUSZCZOWE

Kwasy tłuszczowe omega-3: ALA, EPA i DHA	139
--	-----

Wpisano do Księgi Akcesji
Akcesja nr 316 z 22/801

ZIOŁA I ROŚLINY

Ashwagandha (Witania ospata, Żeń-szeń indyjski)	148
Chlorella	152
Czarnuszka	156
Ekstrakt z zielonej herbaty	160
Głóg	165
Melisa	168
Mitorzab dwuklapowy (<i>Ginkgo biloba</i>)	171
Morwa biała	176
Niepokalanek pospolity	180
Ostropest plamisty	183
Ostryż długi (<i>Curcuma longa</i> , Kurkuma)	188
Rokitnik zwyczajny	194
Tamaryndowiec malabarski (<i>Garcinia cambogia</i>)	199
Żeń-szeń	202

INNE SUPLEMENTY

Berberyna	207
Beta-Glukan	211
CBD	215
Cholina	222
Inozytol	228
Kapsaicyna	232
Kolagen	236
Kwas alfa-liponowy (ALA)	241
Kwas gamma-aminomastowy (GABA)	245
Kwercetyna	250
L-arginina (Arginina)	255
L-karnityna (Karnityna)	261
L-tryptofan (Tryptofan)	266
Melatonina	273
Resweratrol	279
Siarczan chondroityny i glukozaminy	285
Bibliografia	290