

Introduzione	1
Vitamine	3
Acido folico (vitamina B9)	5
Acido pantotenico (vitamina B5)	9
Biotina (vitamina H, vitamina B8)	11
Niacina (vitamina B3, vitamina PP)	13
Riboflavina (vitamina B2)	17
Tiamina (vitamina B1)	20
Vitamina A	24
Vitamina B6	28
Vitamina B12	31
Vitamina C	35
Vitamina D	39
Vitamina E	46
Vitamina K	50
Minerali	55
Boro	57
Calcio	59
Cloro	63

Cromo	65
Ferro	68
Fluoro	71
Fosforo	73
Iodio	76
Magnesio	79
Manganese	83
Molibdeno	86
Potassio	88
Rame	91
Selenio	94
Silicio	96
Sodio	98
Zinco	100

Altre sostanze a effetto nutritivo e fisiologico 105

5-idrossitriptofano (5-HTP)	107
Acetilcarnitina	109
Acetilcisteina	111
Acido alfa-lipoico (acido tioctico)	113
Acido docosaesaenoico (DHA)	115
Acido eicosapentaenoico (EPA)	121
Acido gamma-linolenico (GLA)	125
Acido idrossicitrico (HCA)	128
Acido linoleico coniugato (CLA)	130
Aminoacidi ramificati (BCAA)	132
Arginina	134
Astaxantina	137
Beta-carotene	140
Beta-glucani	143
Betaina (trimetilglicina)	146
Bromelina	148
Carbone attivo	151
Carnitina	153
Carnosina	155
Chitosano	158
Cisteina	161
Clorofilla e clorofilline	163
Coenzima Q10	165
Colina	168
Condroitin solfato	170
Creatina	172

Diosmina	176
Fitoestrogeni	178
Fitosteroli e fitostanoli	180
Fosfatidilcolina	183
Fosfatidilserina	185
Gamma-orizanolo	187
Glicina	189
Glucosamina	191
Glutamina	193
Idrossitirosolo	195
Inositolo	198
Inulina	200
Lattoferrina	202
Lattulosio	204
Lecitina	206
Licopene	208
Luteina	210
Mannosio	212
Melatonina	214
Metilsulfonilmetano (MSM)	217
NADH	219
Oleuropeina	221
Piperina	223
Policosanoli	226
Prebiotici	228
Proantocianidine oligomeriche (OPC)	230
Probiotici	232
Propoli	235
Quercetina	238
Resveratrolo	240
Riso rosso fermentato	242
Rutina	244
S-adenosil metionina (S-AMe)	246
Silimarina	248
Sinefrina	250
Sulforafano	252
Taurina	254
Teanina	256
Zeaxantina	258

Tablelle di rapida consultazione	261
Integrazioni positive farmaco/integratori	263
Associazioni positive integratore/integratore	285
Interazioni negative farmaco/integratori	289
Bibliografia	305