

30 TIPŮ PRO ZDRAVÍ

30 LET NAŠICH ZKUŠENOSTÍ PRO VÁŠ ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT



POMÁHÁME LIDEM
VEST ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT



DOPLŇKY STRAVY:

V ČEM A JAK VÁM
MOHOU POMOCI?



VITAMIN D:

PRO KOSTI
I IMUNITU



TIPY:

NA POSÍLENÍ
IMUNITY



Doplňky stravy

PRO BUDOUCNOST NÁS I PŘÍRODY

NOVÁ ŘADA VITAMINŮ
V EKOLOGICKY ŠETRNÝCH OBALECH

Ochrana životního prostředí je celosvětově diskutovaný trend. Zaměřila se na něj také česká společnost VITAR a představuje novou produktovou řadu doplňků stravy – **Vitar EKO Friendly**.

Produkty této řady jsou baleny do materiálů, jež kladou důraz na ekologičnost a na minimum zbytkového odpadu.

Krabičky jsou vyrobeny ze 100% recyklovatelného materiálu, používají také ekologické

barvy tisku. **Kapsle**, vyrobeny z rostlinné celulózy, jsou zabaleny do ekologicky šetrných **sáčků, které nahrazují blistry**. Sáček je uzavíratelný pomocí dřevěného kolíčku.

To vše dělá z řady Vitar EKO Friendly výjimečný projekt v oblasti doplňků stravy. V řadě, která bude nadále rozšiřována, je zatím 7 výživových doplňků. K dostání jsou v drogeriích, lékárnách a na e-shopu **nasevitaminy.cz** od 99 Kč.

**16**

**Imunitu školáků
můžete posilovat
chutně a hravě**

**25**

Omega 3 kyseliny

Obsah vydání

- 6** *V čem a jak vám mohou pomoci doplňky stravy*
- 8** *Koenzym Q10: Energie pro váš organismus*
- 10** *Vitaminová abeceda: Vitamin C pro imunitu, energii i tvorbu kolagenu*
- 14** *Tipy na posílení imunity*
- 20** *Vitaminová abeceda: Vitamin D pro kosti i imunitu*
- 22** *Kolagen: Důležitý pro klouby i pleť*
- 26** *Jaký zvolit pohyb a proč nezapomínat na regeneraci?*
- 30** *Jak na únavu a vyčerpání?*
- 36** *Vitaminová abeceda: Vitamin A pro pokožku, zrak i imunitu*
- 48** *Repelenty: Prevence před komáry, klíšťaty a přenášenými nemocemi*
- 52** *Sladidla: Skvělí pomocníci v kuchyni. Vyzkoušejte recepty se sladidly Irbis*
- 58** *Jak si správně vybrat vhodnou sportovní výživu*
- 66** *Tip navíc pro majitele domácích mazlíčků: Pro zdraví zvířat*
- 68** *Historie firmy: 30 let VITARu krok za krokem*

**40**

Jak pečovat o vlasy?





VÁŽENÍ PŘÁTELE A PŘÍZNIVCI VITARU,

máme za sebou další důležitý milník. Naše firma oslavila v říjnu 2020 třicáté výročí od svého založení. Má to pro nás velký význam – seriózně a úspěšně fungovat celých 30 let, to není žádná náhoda nebo svezení se na aktuálním trendu. Znamená to, že stojíme na pevných základech, naše nápady mají smysl a naše práce přináší jiným užitek, přesně v duchu našeho motta „Pomáháme lidem vést zdravější život“.

Nic z toho by se nestalo, nebýt skvělého prvotního nápadu zakladatelů, manželů Poláškových, a jejich odvahy pustit se do jeho realizace. Ovšem stejně důležité jsou i další nápady, nadšení a práce našich zaměstnanců. Bez schopných a šikovných lidí by VITAR úspěchu jen těžko dosáhl, a já všem kolegům moc děkuji.

Děkuji i všem ostatním, kteří se podílí na naší práci – našim zákazníkům, obchodním partnerům, přátelům a dalším spolupracovníkům.



Dnešní doba bohužel oslavám v tradičním smyslu moc nepřeje. Koronavirová omezení nás tak donutila vymyslet jiné způsoby, jak oslavit naše výročí. Jednou z těchto „oslav“ je i časopis, který právě držíte v ruce. Berte prosím našich „30 tipů pro zdraví“ jako inspiraci, jak vám mohou doplňky stravy pomoci.

Vážíme si toho, že jste s námi.

Váš Vladimír Polášek
Generální ředitel VITAR, s.r.o.
prosinec 2020



DOPLŇKY STRAVY: V ČEM A JAK VÁM MOHOU POMOCI?

Doplňky stravy je důležité vnímat v kontextu jejich označení, tedy jako výživové prostředky k doplnění jídelníčku – aby byl co nejkomplexnější a nejvyváženější. Pokud vám v jídelníčku něco chybí, potřeby organismu jsou zvýšené a vám se nedaří potřebné látky pravidelně doplňovat – například konzumaci dostatečného množství masa, ovoce, zeleniny, ořechů nebo semínek – pak právě doplňky stravy mohou pomoci.

Doplňky stravy jsou přípravky obsahující vitaminy, minerální látky, stopové prvky a další zdraví prospěšné látky, které pomáhají našemu tělu dodávat živiny potřebné pro jeho správné fungování a kondici. Tyto látky samozřejmě čerpáme především ze stravy, ta v dnešní době ale bohužel nemusí vždy obsahovat vše v potřebném množství. „Proto je na místě u každého jedince zvážit nebo se poradit, co je třeba doplnit,“ říká například zkladatel Aliance výživových poradců a jeden z VITAR ambasadorů Ing. Ivan Mach, CSc.

Podobně hovoří i MUDr. Martin Smetana, zástupce primáře ortopedického oddělení Krajské nemocnice v Liberci. „Standardní stravou

asi není člověk schopen všechny důležité látky průběžně doplňovat. Obzvláště těžké je to při vyšší pracovní či sportovní zátěži, dále v souvislosti se sezonní náročností na podporu imunitního systému a jistě i při zhoršené epidemiologické situaci vyvolané zvýšeným výskytem přenosných nemocí převážně cest dýchacích. V takových okamžicích jsou doplňky stravy jistě na místě,“ říká lékař s více než dvacetiletou praxí a další z VITAR ambasadorů.

Doplňky stravy pomáhají řešit problémy našich jídelníčků

Nedostatečný příjem některých důležitých

látek je fakt, který potvrzují i různé studie (např. o omega 3 mastných kyselinách, nedostatku hořčiku a další). Nahrává tomu kromě výše zmiňovaných faktorů také úspěchaná doba a stres. Ten je sám o sobě velkým nepřítelem zdraví a vliv může mít i na naše stravování. Časové vytížení lidí navíc nestíhají pořádně jíst nebo se spoléhají na průmyslově upravené potraviny a fast foody. Když se přidá ještě nedostatek pohybu a znečištěné životní prostředí, výsledkem je stav, ve kterém jsou doplňky stravy vítaným pomocníkem.

„Doplňky stravy mohou zalepit díry ve stále více děravějším potravinovém koši,“ potvr-

zuje Ivan Mach. Souhlasí s ním i další z VITAR ambasadorů, biochemik a trenér Petr Novák: „Jedná se o nejjednodušší cestu, jak se vyrovnat s tím, že stravovací návyky a možnosti nevyhovují zcela potřebám našeho organismu. Vyrovnaná strava je základ, ale často je potřeba si pomoci i výběrem a užíváním vhodných doplňků. Ať už ve zdraví, při nemoci nebo například při sportu.“

I oblast doplňků stravy se v průběhu času vyvíjí. „Trendem poslední doby je příklon k přírodě. Zákazníci stále častěji vyhledávají bylinné přípravky nebo vitaminy přírodního původu, velký zájem je o výrobky zabalené do veganských kapslí. Důraz je kladený také na ekologii a šetrnost k životnímu prostředí,“ doplňuje generální ředitel VITARu Vladimír Polášek.

Jaké doplňky stravy vybrat?

Na takovou otázku není jednoznačná odpověď – vždy totiž záleží na tom, jaký problém konkrétně řešíte. Potřebujete posílit imunitu? Trápí vás únava a vyčerpání? Máte potíže s očima kvůli neustálému koukání do monitoru? Řešíte krvetvorbu, svůj vzhled a péči o pleť nebo očistu organismu či péči o namáhaný pohybový aparát? Pokaždé sáhnete po něčem jiném. Vždy se ale vyplatí přemýšlet nad tím, jaký doplněk stravy z mnoha podobných vybrat. „Určitě je potřeba dívat se na složení, respektive na poměr výkonu a ceny. A také na vstřebatelnost,“ nabádá Ivan Mach.

Přesto ale nabízíme několik doporučení, podle kterých je dobré se řídit při výběru vhodného doplňku stravy:

✿ **Výrobce** – zajímejte se o to, zda jde skutečně o výrobce, který dané doplňky přímo vyrábí ve vlastním závodě, nebo zda

jde jen o někoho, kdo veškerý sortiment pouze přeprodává a nemá tak kontrolu nad výrobním procesem.

✿ **Výrobky** – musí být kvalitní, obaly přehledné a musí také poskytovat veškeré podstatné údaje, jako je složení výrobku, jméno výrobce či distributora, ideálně i odkaz na webové stránky a kontakt na sídlo společnosti.

„Když se podíváte na obal výrobku, měl by přehlednou formou spotřebitele informovat o tom, co obsahuje, nejlépe formou tabulky. V momentě, kdy je nepřehledný nebo matoucí, je výrobce amatér nebo s vámi nemá čisté úmysly,“ říká Vladimír Polášek.

✿ **Suroviny** – použité látky by měly být na straně výrobce prověřené tak, aby za jejich kvalitu mohl ručit. Využívá při tom sofistikovaných metod a celých oddělení zaměřených na vývoj a kvalitu. Vše dokládají certifikáty.

✿ **Tradice** – čím déle výrobce na trhu se svými produkty působí, tím větší důvěru v něj můžete mít. Roky existence prověřily jeho doplňky stravy a dá se předpokládat, že v daném oboru nasbíral cenné zkušenosti.

✿ **Původ** – jedná-li se o českého výrobce, určitě se s ním snáze domluvíte a můžete jeho aktivity dlouhodobě sledovat.

✿ **Renomé a zkušenosti** – dobré a účinné doplňky stravy si dělají reklamu samy. Zkuste se poptat ve svém okolí na zkušenosti vašich přátel, najdete si informace o daném výrobci, produktech či jeho aktivitách. Tak nejlépe poznáte, zda to s vámi a doplňky stravy myslí skutečně vážně a zodpovědně.



Vladimír Polášek, generální ředitel VITAR, s.r.o.

Proč jsou doplňky stravy pro člověka a jeho zdraví důležité? Najdeme vše důležité ve stravě?

Ve stravě je možné najít vše důležité, ovšem museli bychom žít někde ve Středomoří, mít k dispozici dostatek čerstvých ryb, zeleninu z vlastní zahrádky, a to celoročně. A pochopitelně nebýt vystaveni vlivu stresu a špatného životního prostředí. No a ruku na srdce, to u nás asi není reálné. Obzvláště ve střední Evropě – nemáme dostatek ryb, zelenina není úplně optimální, pak je tu stres a vliv životního prostředí. Dá se říct téměř s jistotou, že každému člověku ve střední Evropě chybí omega 3 nebo trochu hořčičku. Proto jsou tady doplňky stravy, aby nám doplnily to, co nám v jídelníčku chybí.

KOENZYM Q10: ENERGIE PRO VÁŠ ORGANIZMUS

Koenzym Q10 je přítomný v drtivé většině buněk lidského těla, v nichž je nezbytný pro produkci energie. V mitochondriích, které by se daly přirovnat k buněčným elektrárnám, se podílí na přeměně energie přijaté z potravy na energii využitelnou pro tělo. Proto je pro náš organizmus nesmírně důležitý. S přibývajícím věkem ovšem jeho produkce v organismu klesá a také jeho vyšší potřeba při některých činnostech si říká o jeho pravidelné dodávky.

Koenzym Q10 je látka podobná vitaminům, někdy také bývá nazýván jako vitamin Q. Podílí se na všech pochodech těla, ke kterým je potřeba energie, na jejíž tvorbu má nezastupitelný vliv.

Kdyby nebylo koenzymu Q10, netvořila by se v buňkách energie. Je-li ho málo, dochází k narušení energetické rovnováhy. Jednoduše řečeno: koenzym Q10 = energie. Proto se ho nejvíc vyskytuje v orgánech, které mají největší požadavky na energii, jako jsou plíce, srdce nebo játra. Důležitá je funkce koenzymu i ve svalových buňkách,

proto si na jeho příjem dávají pozor sportovci.

Koenzym Q10 částečně produkuje lidský organizmus a přijímáme ho i díky potravě, jenže v relativně malém množství. S rostoucím věkem, při velké fyzické zátěži nebo během nemoci navíc jeho produkce v buňkách klesá, což se projevuje nižší tvorbou energie a únavou. Chybí-li nám koenzym Q10, je narušena energetická rovnováha v organismu a buňka přestává správně fungovat.



Udává se, že v potravě přijmeme maximálně do 10 mg koenzymu Q10 za den.



S přibývajícím věkem produkce koenzymu Q10 v těle klesá.



Produkcí koenzymu Q10 blokují některé léky na snížení hladiny cholesterolu (statiny).



Fyzicky a psychicky náročný způsob života má vyšší požadavky na energii a koenzym Q10.

Naše tipy

Pro vitalitu organismu jsou mimo koenzymu Q10 velmi potřebné například i vitamín E a selen, které přispívají k ochraně buněk před oxidativním stresem. Pomáhají tak odstraňovat volné radikály, ochraňují buňky před jejich poškozením a tím i stárnutím.

Správné činnosti srdce zase napomáhá thiamin (vitamin B1). Dále příznivě ovlivňuje energetický metabolismus, přispívá k normální psychické činnosti a k normální činnosti nervové soustavy.

Při výběru doplňku stravy s koenzymem Q10 je dobré zohlednit i jeho formu – mělo by jít o kapsle s obsahem rostlinného oleje, ve kterém je koenzym rozpuštěný.



Vitar Koenzym Q10 + vitamín E + selen + thiamin dává na výběr ze tří možností – s 30, 60 nebo 100 mg koenzymu Q10. Všechny v balení po 60 kapslích.

Doplňky stravy

Víte, že...

Za objasnění a zkoumání koenzymu Q10 dostal v roce 1978 Nobelovu cenu britský biochemik Peter Mitchell.





VITAMINOVÁ ABECEDA: **VITAMIN C**

pro imunitu, energii i tvorbu kolagenu

Snad nejznámější a nejvyužívanější vitamin, který má v lidském těle celou řadu funkcí. Seznam schválených zdravotních tvrzení jej dává do spojitosti s imunitním systémem, tvorbou kolagenu, energetickým metabolismem, nervovou soustavou, psychickou činností, ochranou buněk před oxidativním stresem a zmiňuje i jeho příspěvek ke snižování míry únavy a vyčerpání nebo zvyšování vstřebávání železa. Zkrátka a dobře – příjem vitaminu C se člověku vyplatí!

A to i z toho důvodu, že člověk je jedním z mála živočichů, jejichž tělo si nedokáže vitamin C samo vytvářet, a proto je třeba ho neustále dodávat. Jeho nedostatkem v minulosti trpěli třeba námořníci, kteří prodělali kurděje – nemoc způsobenou extrémní avitaminózou. I dnes jsou některé skupiny lidí ohroženější nedostatkem vitaminu C.

Kdy a proč je potřeba vitamin C?

Snad každý sportovec, který dbá o své zdraví, vám řekne, že na vitamin C nedá dopustit. Je to především pro jeho antioxidační schopnosti – vitamin C přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem, který ve zvýšené míře způsobuje právě sport.

Mimo osob se zvýšenou fyzickou aktivitou by měli na pravidelný vyšší přísun vitaminu C myslet zejména kuřáci, starší osoby nebo těhotné a kojící ženy. Vitamin C se pak doporučuje podávat všem především v období výskytu virových onemocnění nebo při rekonvalescenci či poúrazových stavech. Nedostatek vitaminu C se může projevit jako únava nebo bolest svalů a kloubů.

Výčet pozitivních přínosů vitaminu C pro lidský organizmus je skutečně pestrý. Mezi nejdůležitější patří určitě jeho příspěvek k tvorbě kolagenu, který má vliv na funkci krevních cév, kostí, chrupavek, dásní, kůže a zubů. Přispívá také k funkci imunitního systému a k ochraně buněk před oxidativním stresem, tedy jejich poškození volnými radikály. Vitamin C zároveň přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání, a naopak zvyšuje vstřebávání železa, podílí se také na energetickém metabolismu.

Zaostřeno na přírodu

Zdrojem vitamínu C je celá řada rostlin a bylin



Šípek je plod růže šípkové, keře, který dorůstá až do třímetrové výšky a kvete v květnu a červnu. Šípky pak dozrávají na podzim, nejčastěji se sklízí v září a říjnu. Vynikají vysokým obsahem vitamínu C, kromě něj obsahují i vitaminy A, B, E nebo K. Jsou také bohaté na minerální látky - hořčík, vápník, fosfor, sodík, zinek nebo železo. Šípek využívali už staří Řekové. Zmínky o jeho přínosech najdeme v herbářích z 11. století a velmi oblíbený je dodnes.



Některé zdroje udávají, že **rakytník řešetlákový** obsahuje skoro 200 biologicky aktivních látek. Obsahuje všechny možné vitaminy (vitaminy A, D, E, K, B a C), vitamínu C má dokonce násobně více než třeba citrusy. I proto se rakytník v Rusku říká „citroník severu“ nebo „sibiřský zázrak“.

Rakytník řadíme mezi tzv. adaptogeny, které pozitivně působí na lidský organizmus – zvyšují psychickou i fyzickou odolnost. Obsahuje také prospěšné flavonoidy a serotonin, jako antioxidant nás chrání před volnými radikály. Mezi přínosy rakytníku patří posílení imunity a celkové odolnosti organismu, příznivý vliv na srdce i na pokožku.



Echinacea purpurea neboli třapatka nachová vzhledem připomíná kopretinu či sedmikrásku a najdete ji v mnoha českých zahradách. Jako první si přínosu echinacey všimli domorodí indiáni v Severní Americe, odkud třapatka pochází. I proto se jí dodnes říká indiánské slunce. K dalším lidovým názvům patří například červená slunečnice, její jméno je ale

odvozeno z řeckého „echinos“, což znamená ježek. Patrně kvůli pichlavému středu jejího květu, který může ježka připomínat. Echinacea přispívá ke správné funkci imunitního systému, k přirozené obranyschopnosti a ke správné funkci horních cest dýchacích.

Naše tipy

Posilte imunitu horkým nápojem, který zahřeje a prospěje vám obsahem extraktů z echinacey a aceroly i vitamínu C a zinku, nebo extraktů ze zázvoru a rakytníku i vitamínu C a zinku.

MaxiVita Herbal Horký nápoj
Echinacea, 10 sáčků s příchutí
černého rybízu



MaxiVita Herbal Horký nápoj
Zázvor, 10 sáčků s příchutí
čaje a citronu

Extrakt z rakytníku řešetlákového společně s vitamínem C v oblíbené formě sirupu.

MaxiVita Herbal Bylinný elixír
Rakytník, 200 ml



Čistý vitamin C (kyselina L-askorbová) v syté podobě, k individuálnímu dávkování. Nejlépe se užívá rozpuštěný ve sklenici vody nebo čaje.

Vitar Vitamin C, dóza
se 100 g prášku



Naše tipy

Příjemným způsobem doplnění vitamínu C je nápoj připravený z šumivých tablet. Kromě dané dávky vitamínu C obsahují také vlákninu inulin.



Revital Vitamin C 1000 mg, 20 šumivých tablet s příchutí pomeranče, citronu nebo limetky a grepu



Revital C vitamin 500 mg, 20 šumivých tablet s příchutí lesní jahody nebo pomeranče

500 mg vitamínu C v kombinaci s rakytníkem řešetlákovým. Vitamin C ve formě granulek je postupně uvolňovaný do organismu po dobu až 12 hodin.



Revital Vitamin C 500 mg s rakytníkem, 30 kapslí

Zvýšené množství vitamínu C a zinku, přírodní extrakty z echinacey a šípek, které jsou vhodným doplňkem pro posílení imunity a při respiračních potížích.



Revital Vitamin C + zinek + echinacea a šípek, 30 + 15 tablet s malinovou příchutí

Rychlé a pohodlné doplnění vitamínu C a dalších účinných látek pro podporu imunity díky modernímu doplňku stravy ve formě syké směsi v jednorázových sáčkích. Zabezpečí rychlý nástup účinku bez zapíjení.



MaxiVita Vitamin C komplex + acerola + šípek + zinek, 16 sáčků s pomerančovou příchutí

Doplňky stravy



Acerola je český název pro malpígii (Malpighia), rostlinu, která pochází z tropických a subtropických oblastí Střední a Jižní Ameriky nebo Karibiku a je přírodním zdrojem vitamínu C. Právě místům svého výskytu vděčí acerola i za označení jako tropická, barbadoská nebo karibská třešeň. A proč třešeň? Protože plody aceroly jsou právě třešni velmi podobné.

Mezi dalšími mikroživinami ukrytými v acerole jsou například vitaminy skupiny B, vitaminy A a E, minerální látky (selen, draslík, vápník, hořčík, zinek) nebo flavonoidy.



Zázvor dokáže perfektně prohřát celé tělo, a proto je populární zejména v zimním období, kdy se hodí i jeho přínos pro imunitní systém. Zázvor obsahuje vitaminy C, A, B a E, stejně jako řadu minerálních látek (vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor, železo). I proto je považován za silný antioxidant, který kromě imunity podporuje i funkce dýchacích cest. Mezi benefity zázvoru patří i vliv na správné trávení nebo činnost kardiovaskulárního systému.

KDE HLEDAT VITAMIN C?

Zdrojem vitamínu C je mnoho druhů ovoce a zeleniny, jenže je třeba myslet i na to, že jejich úpravou se vytrácí, a to velmi výrazně. Vitamin C je totiž hodně citlivý na teplo a udává se, že zmizet ho může kolem 10 % každých 5 minut vaření. Bohatým zdrojem vitamínu C je například šípek, rakytník nebo

černý rybíz (udává se až 200 mg na 100 g), ale také citrusy, jablka, rajčata, paprika, brokolice, kiwi či meloun.



Víte, že...

Do doplňků stravy se rostlinné extrakty často přidávají ve formě standardizovaného extraktu. Ten garantuje stálou kvalitu a stále stejný obsah účinných látek.

Revital®

Šumivé tablety Revital

v ovocných příchutích



Doplňky stravy

Posilujte imunitu
každým douškem

Naše tipy

Kombinace přírodního extraktu z plodů rakytníku a vitamínu C je doplněna o nukleotidy. Ty jsou základním stavebním kamenem nukleových kyselin, které se vyskytují v buňkách všech živých organismů a mají rozhodující úlohu v řadě biologických procesů.

MaxiVita Exclusive Posílení imunity forte+, 45 tablet s brusinkovou příchutí



Sirup s extrakty z plicníku lékařského a echinacey a s 10 vitaminy, které pomáhají obranyschopnosti organismu.

MaxiVita Herbal Bylinný elixír Posílení imunity, 200 ml



Chutné vitaminové tablety s malinovou příchutí a obsahem zinku, přírodního extraktu ze šípku a vitamínu C k posílení imunity.

Energit Imunita, 42 tablet



Veganské kapsle obsahují 500 mg vitamínu C ve formě granulek a rakytník řešetlakový. Výhodou výrobku je postupné uvolňování vitamínu C do organismu, čímž je podpořeno jeho efektivní využití.

Vitar EKO Vitamin C 500 mg s postupným uvolňováním, 60 kapslí



TIPY NA POSÍLENÍ IMUNITY



Imunitní systém je náš „ochranný štít“. Je to propracovaný systém, který nás má chránit před viry a bakteriemi, my mu ale musíme pomoci, aby mohl fungovat správně a naopak ho svým chováním neoslabovat. Přinášíme proto tipy, jak posílit obranyschopnost a imunitu.

1) Zdravá a pestrá strava

Pomáhá ke správnému fungování organismu i psychické pohodě. Základem je přijímat komplexní sacharidy namísto jednoduchých cukrů (sladkosti), zdravé formy tuků (nenasycené, omega 3) oproti nasyceným mastným kyselinám, a mít dostatek bílkovin.

Doporučujeme jíst celozrnné obiloviny, luštěniny, ovoce a zeleninu, libové maso, ořechy a semena, mléčné výrobky nebo ryby. To znamená vařit ze základních a nutričně bohatých potravin a vyhýbat se průmyslově zpracovaným potravinám.

2) Vitaminy a minerální látky

Přispívají k funkci imunitního systému - například vitamin C, vitaminy skupiny B, vitamin D, zinek, železo, rakytník, šípek, echinacea, acerola a další. Zejména v zimním období se mohou kromě vitaminů a minerálních látek z běžné stravy, které by vždy měly být základem, hodit i doplňky stravy.

3) Probiotika

Velmi důležitou roli v rámci imunitního systému hraje tzv. střevní mikrobiom, tedy prostře-

dí uvnitř střev. Významné je zejména tlusté střevo, v jehož sliznici se nachází obrovské množství buněk imunitního systému. Ty ke své správné činnosti potřebují zdravé prostředí a správné pH. Stav střevní mikroflóry příznivě ovlivňují i probiotika, tedy živé kultury, které najdeme především v zakysaných mléčných výrobcích – jogurtech, kefírech a podobně.

4) Spánek, relax, odpočinek

I příjemná věc v podobě spánku vám může pomoci posílit imunitní systém. Tělo tak dostane prostor si odpočinout, zregenerovat a nabrat sílu. Omezte ponocování a spěte alespoň 7 hodin denně. Dopřejte si také relaxaci, kterou máte rádi – ať už to je meditace, procházka, masáž, nebo návštěva kina či divadla. Pomůžete tak omezit stres a navodit dobrou náladu, což přispěje k posílení vaší imunity.

5) Hýbejte se



Že fyzická kondice pomáhá posilovat imunitu je dobře známá věc. Najděte si každý týden čas na nějakou formu pohybu, i kdyby mělo jít o víkendové procházky nebo cestu do práce místo použití auta či městské hromadné dopravy.

6) Otužování a saunování

Řízené střídání teplot má na imunitní systém pozitivní vliv. Ideální je klasická finská sauna a saunování jednou za týden. Vystačíte si ale i doma se sprchou – na konci každého sprchování si na chvíli pusťte studenou vodu a tělo zchladte. I to imunitě pomáhá.



Naše tipy

Veganské kapsle obsahují kombinaci 4 kmenů bakterií, které mohou obohatit střevní mikroflóru. Navíc obsahují vlákninu z čekanky – inulin a vitamin C.

Vitar EKO Probiotika forte, 30 kapslí



10 důležitých vitaminů, které přispívají k normální funkci imunitního systému, ke snížení míry únavy a vyčerpání a ochraně před oxidativním stresem.

Revital Multi, 20 šumivých tablet s příchutí pomeranče nebo maliny



Kombinace vitaminu C a zinku k posílení imunitního systému.

Revital Vitamin C + zinek, 30 tablet s pomerančovou příchutí



Doplňky stravy

Co negativně ovlivňuje imunitní systém?



Ing. Petr Novák, odborný garant v oboru klinické biochemie a hematologie Nemocnice Zatec a VITAR ambasador

- ✱ únava - fyzická, psychická, nedostatek spánku
- ✱ nedostatečný přísun nutrientů ve stravě – minerální látky, vitaminy, proteiny
- ✱ genetické vloh
- ✱ špatná mikroflóra na sliznicích
- ✱ nadměrné a nevhodné používání některých léků, například antibiotik nebo kortikoidů
- ✱ „špinavé“ prostředí - města, prach, ozon
- ✱ stres
- ✱ kouření, alkohol
- ✱ oxidativní stres způsobený volnými radikály

Naše tipy

Multivitaminové tablety ve třech ovocných příchutích (meruňka, borůvka, lesní jahoda) s obsahem 11 vitaminů a kolostrum. Kolostrum je takzvané prvoční mléko, je první potravou novorozence. Dodává mu vitaminy, minerální látky, stopové prvky, bílkoviny, růstové faktory a protilátky, čímž stimuluje jeho imunitu.

**The Simpsons Multivitamin
+ kolostrum, 45 tablet**



Multivitaminová želé obsahují 9 vitaminů, zinek, jód a přírodní extrakt ze šípku pro podporu imunity. V balení je mix pěti ovocných příchutí.

**The Simpsons Multivitamin,
50 želé**



Chutné vitaminové tablety se třemi skvělými ovocnými příchutěmi a devíti vitaminy pro posílení imunity dětí.

Energit Kidz, 42 tablet



Kombinace nukleotidů, 11 důležitých vitaminů a extraktu z rakytníku, který má příznivý vliv na obranyschopnost organismu.

**MaxiVita Herbal bylinný
elixír Posílení imunity pro
děti, 200 ml**



IMUNITU ŠKOLÁKŮ MŮŽETE POSILOVAT CHUTNĚ A HRAVĚ

Školáci a děti obecně mají velmi specifické potřeby. Jsou ve vývinu a neustále v pohybu. Potřebují tak hodně energie i vitaminů, minerálních látek a dalších důležitých živin pro správné fungování i k posílení obranyschopnosti. Základem je strava bohatá na všechny základní makroživiny (sacharidy, tuky a bílkoviny) i mikroživiny, které vstupují do stovek reakcí v lidském těle. Děti jsou ale někdy vybíravé a často je těžké do nich některé typy potravin dostat. Které látky potřebují?

Možná byste se divili, ale nedostatkem vitaminů, minerálních látek a stopových prvků mnohdy trpí i školáci, kteří jí pravidelně, nemají žádnou alergii a neodmítají žádnou z nabízených potravin. Důvodem může být jejich nedostatečná kvalita nebo skladba jídelníčku. „Proto vznikly akce „Ovoce do škol“ a „Mléko do škol“, protože se ukázalo, jak je jídelniček školáků minerálně a vitamínově nekomplexní,

když v něm chybí dostatek ovoce, mléčných výrobků i zeleniny,“ říká zakladatel Aliance výživových poradců ČR a VITAR ambasador Ing. Ivan Mach, CSc.

Další problém může nastat při intoleranci některé z potravin, ale i v rizikovém období, kdy dětský organizmus potřebuje vyšší příjem důležitých látek. Typickým příkladem je



podzim se svými plískanicemi a poklesem teplot, který klade na obranyschopnost nejen školáků zvýšené nároky. A jsou tu i další faktory. „Například krátké dny, kdy jsou školáci většinu dne bez dostatečné „dávky“ slunečního svitu, což se odráží i ve snižování tvorby vitamínu D, který je tedy vhodné dodávat,“ podotýká Mach. Školáci jsou navíc ve velkém kolektivu, kde se jakékoli viry snadno šíří. Boj s nimi má na starosti právě imunitní systém.

Nastartujte imunitu vašich školáků

Vitaminy a minerální látky jsou důležitým prvkem pro posilování obranyschopnosti, proto by jich školáci měli mít dostatek. Ke správné funkci imunitního systému přispívají vitaminy A, B, C a D nebo zinek. „Vývijejí se organismus je ještě náchylnější k deficitům těchto složek. Při jejich nerovnováze, popřípadě nedostatku, může docházet k častější-

mu výskytu onemocnění nebo špatné funkci některých složek organismu. Proto je nutné na pestrou a vyváženou stravu školních dětí zodpovědně dohlížet a eventuálně ji doplňovat,“ říká MUDr. Martin Smetana, další z VITAR ambasadorů.

Pokud bude imunitní systém vašich školáků správně fungovat, budou si moct každý den užít naplno s kamarády a plnit energie, kterou pro svůj aktivní život potřebují.



Naše tipy

Aminokyselina L-tryptofan se v krevním oběhu mění na serotonin, který je označován za hormon štěstí a pohody. Přírodní extrakty z Rho-dioly rosey a Schizandry obsahují látky, jež pomáhají navodit psychickou stabilitu a pocit pohody. Přípravek tedy obsahuje aktivní složky, které pomáhají tělu se lépe vypořádat s napětím, obavami, nervozitou a únavou.

Revital L-tryptofan forte,
30 kapslí



Kvalitní spánek je velmi důležitý pro regeneraci našeho těla. Bylinný elixír obsahuje přírodní extrakty z meduňky, mateřídoušky, třezalky a kozlíku, které mají uklidňující účinky, podporují mentální pohodu v případě vypětí a navozují harmonii při usínání. Navíc jsou doplněny o vitamin C.

MaxiVita Bylinný elixír
Klidný spánek, 200 ml



Doplňky stravy



CO JE STRES A JAK SE HO ZBAVIT?

Stres představuje reakci organismu na mimořádné zátěžové situace, které mohou mít psychický i fyzický charakter. Určitá míra stresu k našemu životu patří, dokonce je nezbytná – pomáhá nám s motivací a překonáváním překážek, dostane z nás lepší výkony. Takovému druhu stresu se říká eustres a jedná se o tzv. pozitivní zátěž. Nadměrnou zátěž naopak představuje tzv. distres, který může poškodit naše zdraví.

Právě distres zmiňuje Světová zdravotnická organizace (WHO) jako jedno z nejzá-

važnějších zdravotních rizik, se kterými se lidstvo potýká. Faktorů, které mohou způsobovat stres, je mnoho. Mezi psychické patří třeba napětí ve škole či v práci, pocit zodpovědnosti, frustrace nebo věk. Sociální faktory jsou například mezilidské vztahy nebo nezdravý životní styl zahrnující špatnou životosprávu, nedostatek spánku a další.

Stresovat nás ale mohou i různé vnější podněty, jako je nadměrný hluk, nepříjemná teplota okolí a podobně – pak mluvíme o faktorech fyzikálních. A stres lehce spustí i nejružnější životní události.

Jak se stresem bojovat?

- ✿ Zkuste stresovým okamžikům předcházet, například dobrou organizací práce a času. Neodkládejte úkoly na poslední chvíli.
- ✿ Dodržujte zdravý životní styl, který zahrnuje pestrý a pravidelný jídelníček, dostatek kvalitního spánku i prostor pro pohyb. Ten je velmi důležitý nejen

pro vaši fyzičku, ale také pro psychiku. Právě při sportu se totiž vyplavují hormony, které uklidňují a nabíjejí.

- ✿ Popovídejte si s lidmi, se kterými je vám dobře a kterým důvěřujete.
- ✿ Dopřejte si také relaxaci nebo zkuste meditaci.

HOŘČÍK: NEJEN PROTI STRESU

Hořčík neboli magnézium patří k nejdůležitějším prvkům v našem těle. Podílí se na téměř třech stovkách reakcí v organismu a výčet jeho přínosů je tak hodně dlouhý. Jaké jsou účinky hořčíku, a proč trpíme jeho nedostatkem, když by měl být relativně dobře dostupný?

Hořčík potřebuje každá naše buňka, podílí se totiž na enzymatických reakcích. Proto je hořčík důležitý pro naše svaly a jejich kontrakce, stejně tak i pro přenos nervových vzruchů. Kromě svalů se hořčík nachází hlavně v kostech a zubech. Nedostatek hořčíku se projevuje třeba podrážděností, náladovostí nebo svalovými křečemi.

Málo hořčíku

Průzkumy říkají, že hořčík chybí až třetině české populace. Není to rozhodně malé číslo, a to přesto, že hořčík obsahuje celá řada



potravin. Jenže obsah hořčíku v potravinách se snižuje, například vinou intenzivního zemědělství a nedostatkem hořčíku v půdě. Také vstřebatelnost není zdaleka stoprocentní, běžně se udává, že využít dokážeme jen kolem 30 procent hořčíku obsaženého v potravinách.

Jak nedostatek hořčíku řešit?

Snažte se eliminovat činnosti, které mají vliv na zvýšenou spotřebu hořčíku. Zpestřete svůj jídelníček a zařaďte do něj potraviny bohaté na hořčík, jako jsou luštěniny, ořechy, semena, ovesné vločky, datle, fíky, sušené meruňky, banány, výrobky z celozrnné mouky, některé ryby nebo třeba bulgur. A na pomoc si lze vzít také doplňky stravy.

Naše tipy

Šumivé tablety kromě hořčíku obsahují také vitamin B6, který přispívá k normální činnosti nervové soustavy, a vlákninu inulin.

Revital Hořčík + B6, 20 šumivých tablet s grepovou příchutí



Rychlou a pohodlnou formou doplnění hořčíku jsou jednorázové sáčky se sypkou směsí, kterou stačí nasypat do úst. Lze je vzít s sebou na sport nebo je mít v kabelce pro případ potřeby. Přípravek obsahuje i lépe vstřebatelnou organickou formu hořčíku a navíc i vitaminy B6 a C.

Vitar Magnézium 400 mg + vitamin B6 + vitamin C, 20 sáčků s příchutí manga nebo grepu



Ke snížení míry únavy a vyčerpání pomůže také hořčík obohacený o vitaminy B6, B12, kyselinu listovou a vitamin C, které podpoří jeho účinek.

MaxiVita Exclusive Magnézium Forte+, 60 tablet



Doplňky stravy

Hořčík a jeho účinky

Díky své důležité roli v organismu přispívá hořčík k mnoha činnostem, které se promítají do našeho zdraví. Nahlédneme-li do prověřených a potvrzených zdravotních a výživových tvrzení vydaných Evropskou komisí, dozvíme se, že hořčík přispívá ke:

- ✿ snížení míry únavy a vyčerpání
- ✿ správné činnosti nervové soustavy
- ✿ správné činnosti svalů
- ✿ udržení správného stavu zubů a kostí
- ✿ energetickému metabolismu
- ✿ elektrolytické rovnováze
- ✿ podílí se na procesu dělení buněk a syntéze bílkovin

Zvýšenou potřebu hořčíku má organismus například při:

- ✿ zvýšené konzumaci živočišných tuků a bílkovin
- ✿ zvýšené konzumaci sladkostí a výrobků z bílé mouky
- ✿ zvýšené fyzické aktivity a sportu
- ✿ diabetu
- ✿ znečištěném životním prostředí
- ✿ konzumaci alkoholu a stresu



VITAMINOVÁ ABECEDA: **VITAMIN D** pro kosti i imunitu

Vitamin D je tak trochu nedostatkovým zbožím, alespoň pokud jde o jeho obsah v našem těle. Řada epidemiologických studií totiž potvrdila nedostatek vitamínu D v populaci. Přitom má pro nás důležité přínosy.

Neoddiskutovatelným pozitivem vitaminu D je, že významně ovlivňuje metabolismus vápníku a fosforu. Tyto látky se tedy v těle lépe vstřebávají, přičemž fosfor i vápník jsou důležité pro stavbu kostí a zubů. Vitamin D je proto významný pro uchování kostí a zubů silných a nepoškozených a potřebný je především při jejich stavbě. Proto je důležitý pro malé děti, kterým se doporučuje hned po narození jeho dostatečný příjem. Vitamin D je důležitý i pro náš imunitní systém.

Kde získat vitamin D

Lidský organizmus si vitamin D umí sám vyrobit – v těle se syntetizuje v kůži díky

UVB záření. K jeho produkci tedy potřebujeme sluneční svit. Toho ne vždy máme dost, a proto trpíme nedostatkem vitaminu D především v zimě a po jejím skončení. Navíc syntéza vitaminu D klesá se zvyšujícím se věkem.

Možnosti příjmu vitaminu D nabízí samozřejmě i náš jídelníček. Jenže na rozdíl od jiných vitaminů, „děčko“ v mnoha potravinách nenajdete. Výčet těch vhodných a na vitamin D bohatých se v zásadě omezuje na rybí tuk, tučné ryby typu lososa, makrely nebo tuňáka, játra, vaječný žloutek, fortifikované oleje či tuky nebo mléko.

Naše tipy

Vitamin D3 v tabletách se doporučuje užívat všem, zejména při dlouhodobém nedostatku slunečních paprsků. Je důležitý nejen pro děti v období růstu (pro správný růst a vývin kostí), ale i pro seniory, ženy v menopauze nebo osoby se zvýšenou fyzickou aktivitou.

Revital Vitamin D3 Forte
1000 IU, 90 tablet



Šumivý multivitamin pro děti obsahuje vápník a 11 vitaminů včetně vitaminu D3.

The Simpsons Multivitamin, 20 šumivých tablet s malinovou příchutí

Vitaminy D3, C, E a zinek můžete získat také v doma připraveném osvěžujícím nápoji.

OvoCé, prášek pro přípravu 1 l nápoje



Doplňky stravy

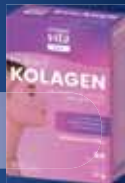
Víte, že...

Písmena IU označují tzv. mezinárodní jednotky. Jeden mikrogram (1 µg) vitaminu D odpovídá 40 IU. Doporučená denní dávka vitaminu D je 5 µg, tedy 200 IU.

Naše tipy

Vysoká dávka bioaktivního mořského kolagenu COLLAGEN HM, který je výjimečný pro svoji vysokou biologickou vstřebatelnost. Dodává tělu potřebné peptidy i aminokyseliny důležité pro tvorbu kolagenu. Navíc je doplněn o vitamin C, který podporuje správnou tvorbu kolagenu v lidském těle.

MaxiVita Beauty Mořský kolagen, 60 kapslí



Extra silná dávka kolagenu (kolagen typu I, nativní kolagen typu II a kolagenní peptidy), extrakt z rostliny Boswellia serrata a vitamin C jsou látky, které mohou významně prospět pohybovému aparátu.

MaxiVita Exclusive Kolagen forte+, 60 kapslí



Víte, že...

Kolagen tvoří až 10 % celkové hmotnosti těla? Je tedy jeho významnou složkou.

KOLAGEN: DŮLEŽITÝ PRO KLOUBY I PRO PLEŤ

Pohyb a vzhled, dvě oblasti, kde může pomoci kolagen, který se stará o pružnost a strukturu tkání – u kostí, vazů, šlach, chrupavek i kůže.

Známých je více než 20 typů kolagenu, které se vyskytují v různých částech našeho těla a také jejich význam je tedy rozdílný. Pro klouby je nejdůležitější kolagen II. typu, právě ten se v nich totiž vyskytuje a je přítomný i v chrupavce. Nejrozšířenějším kolagenem v našem těle je ale kolagen I. typu, který se nachází ve šlachách, kostech, vazivu a kůži. Odhaduje se, že je ho až 90 % z veškerého kolagenu v našem těle. Hlavní funkce, které kolagen v našem těle zajišťuje, jsou pružnost a pevnost.

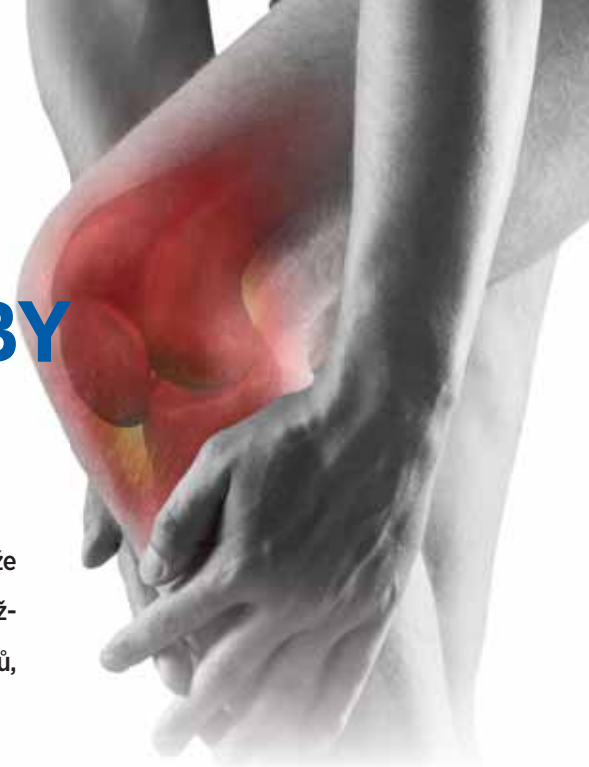
Jedná se o bílkovinu vyskytující se ve všech pojivových tkáních a ač je organismus schopný si ji vytvářet, jeho možnosti jsou v tomto směru dosti omezené. Navíc produkce kolagenu s přibývajícím věkem klesá a vliv na ni má i řada vnějších faktorů. A klesat začíná už ve středním věku. Od 60. roku se pak mluví o dramatickém poklesu produkce kolagenu a jeho úbytek je jedním

z projevů stárnutí. Vliv to má jak na pohybový aparát, tak na stav pokožky, která k pevnosti a pružnosti kolagen také potřebuje. Proto je vhodné myslet na dostatečný příjem kolagenu a začít ho tělu včas dodávat.

Kde kolagen brát?

Kolagen je látka živočišného původu, v rostlinách jej budete hledat marně. Ten z živočišných potravin zase může být hůře vstřebatelný. Kolagen je totiž pro

organismus nejlépe využitelný již naštěpený, v malých fragmentech. Proto se mluví o hydrolyzovaném kolagenu či kolagenových peptidech – v těchto formách je kolagen pro tělo dobře dostupný a přesně v takových formách se vyskytuje i v kvalitních doplňcích stravy.





OBLÍBENÝ KOLAGEN Z VAŠEHO OBCHODU

- extra silná dávka kolagenu
- pro vaše klouby, vazy a šlachy
- pevnost a odolnost kloubních chrupavek
- obsažený vitamin C se podílí na tvorbě kolagenu

Koupíte ve vašem oblíbeném obchodě nebo drogerii.
www.maxivita.cz



doplňky stravy

Naše tipy

Kombinace glukosamin sulfátu, chondroitin sulfátu, kolagenních peptidů, Boswellie serraty a vitamínu C v rozpustné směsi pro přípravu nápoje s výživnými látkami.

MaxiVita Exclusive Kloubní výživa,
20 sáčků



Vitamin C společně s dalšími látkami lze lehce doplnit díky jednorázovým sáčkům se směsí, která se syje přímo do úst a není potřeba ji zapíjet.

Vitar Vitamin C 300 mg
+ rakytník + zinek, 20 sáčků
s pomerančovou příchutí



Doplňky stravy

Proč klouby bolí?

Příčin bolestí kloubů je několik. Může jít o dědičné vady, infekci nebo poruchu imunitního systému. Mezi nejčastější onemocnění kloubů nezanětlivého původu patří artróza, degenerativní proces související s přetěžováním kloubů. Za bolest kloubů může ve velkém také nadváha, absence pohybu nebo špatná skladba jídelníčku. Původcem bolesti zad může být nesprávné sezení a obecně vadné držení těla. Důležité je, že bolest kloubů může postihnout každého a často se jedná o plíživý proces, proto se vyplatí na výživu kloubů začít myslet včas.



KLOUBY A POHYBOVÝ APARÁT: JAK POMÁHÁ KLOUBNÍ VÝŽIVA?

Základem zdravých kloubů je zdravá chrupavka, proto se vyplatí ji dobře vyživovat. Představte si motor ve vašem autě, který potřebuje mazivo v podobě oleje, jenž zabezpečuje jeho bezproblémový chod. I chrupavka si žádá své „mazivo“ v podobě vhodné výživy.



Chondroitin

Mezi symptomaticky pomalu působící léky při osteoartróze patří i chondroitin sulfát, glukosaminu podobná látka nejvíce zastoupená ve strukturách mezibuněčné hmoty chrupavky, které dodává pružnost. I pro chondroitin platí, že je třeba užívat ho delší dobu, než se dostaví účinek.

Kolagen

Podobně jako u glukosaminu a chondroitinu se i produkce kolagenu, který je přirozenou součástí lidského organismu, s přibývajícím věkem snižuje. Zároveň je žádoucí jeho vyšší příjem u sportovců, kteří své klouby nadměrně zatěžují. Kolagen je základní stavební hmotou pojivových tkání, tvoří až třetinu všech bílkovin v těle. Více se o něm dočtete i na straně 22.

Další účinné látky

Nepostradatelný pro tvorbu kolagenu a tím i pro strukturu chrupavek, vazů, šlach nebo kostí, je vitamin C (o jeho dalších účincích se dočtete i v samostatné kapitole, která se mu věnuje na straně 10).

K dobrému stavu kostí a kloubů přispívá také extrakt ze stromu Boswellie serrata. Vyrábí se z kůry a pryskyřice, jejíž součástí jsou tzv. boswellové kyseliny – v arabské medicíně využívané jako prostředek s protizánětlivým účinkem, který se vědecky zkoumá zejména v souvislosti s léčbou artritidy.

Glukosamin

Glukosamin je součástí kloubních chrupavek, jde tedy o tělu vlastní látku často označovanou jako „kloubní výživa“. V evropských státech je glukosamin registrován jako léčivý přípravek pro léčbu osteoartrózy a existují studie, které prokazují menší zúžení kloubní štěrbiny u kolen lidí, jimž byl podáván glukosamin. Účinek glukosaminu je opožděný, proto se dostaví až po několika týdnech užívání.

Naše tipy

OMEGA 3 Kyseliny: Důležité, ale často chybí

Výsledky nejrozličnějších výzkumů hovoří jasně – česká populace nemá dostatek omega 3 kyselin. Ty jsou přitom pro nás velmi prospěšné a nejvíce je potřebujeme pro udržení správného stavu srdce, krevního tlaku, mozku a zraku. Omega 3 mastné kyseliny jsou důležité také pro těhotné a kojící ženy – pro správný vývoj mozku a zraku plodu i kojeného dítěte.

Jako omega 3 jsou označovány skupiny nenasycených mastných kyselin (součást tuků), které jsou prospěšné našemu zdraví. Nejvýznamnější a nejprůběšnější z nich jsou eikosa-pentaenová (EPA) a dokosaheptaenová kyselina (DHA).

Lidský organizmus si omega 3 kyseliny nedokáže vytvořit – proto je nutné je doplňovat potravou nebo pomocí doplňků stravy. Ideálním zdrojem jsou tučné mořské ryby a mořské plody. Těch ale konzumujeme v Česku velmi málo a možná i proto figuruje Česká republika vysoko v žebříčku zemí s častým výskytem kardiovaskulárních chorob. Na nedostatečný příjem omega 3 poukazují vědecké výzkumy často. Do své stravy bychom měli ryby (lososa, makrele, pstruha, tuňáka nebo pstruha) zařadit dvakrát týdně.

Dávky, kterých je třeba, aby bylo dosaženo příznivého účinku na činnost mozku a zraku, jsou stanoveny na 250 mg DHA a 250 mg EPA. Taková množství mnohdy z běžné stravy nemáme, zajistit ho ale může i rybí tuk.

Omega 3 vs. omega 6

Kromě samotného příjmu omega 3 je nutné zaměřit se i na obsah omega 6 kyselin. Vzájemný poměr těchto dvou skupin je totiž pro organizmus velmi důležitý. Čím více omega 6 přijímáme, tím více bychom měli mít i omega 3. Zatímco těch prvních je dostatek díky konzumaci rostlinných tuků, druhých se nám nedostává. Alespoň ne z běžné stravy, na kterou jsme v Česku zvyklí, a tak poměr může činit klidně 16:1, zatímco ideál je 4:1 až 2:1. I proto je třeba na příjem omega 3 kyselin myslet.

Zejména pro děti je vhodná forma ochucených žvýkacích kapslí s příchutí tutti-frutti a bez pachuti rybího oleje. Kromě omega 3 mastných kyselin obsahují také vitaminy E a D3.

The Simpsons Omega 3 + vitaminy D3 a E, 60 kapslí



Kapsle s 1000 mg rybího oleje (EPA 18 %, DHA 12 %), doplněné vitaminem E.

MaxiVita Exclusive Omega 3 forte+, 90 kapslí



Doplňky stravy

Osobní doporučení



„Během několika let jsem si ověřil na sobě i své rodině blahodárné účinky kvalitní omega 3. Proto její užívání doporučuji všem.“

Vladimír Polásek, generální ředitel VITAR, s.r.o.



JAKÝ ZVOLIT POHYB A PROČ NEZAPOMÍNAT NA REGENERACI?

Důležitým a nezbytným prvkem zdravějšího života je bezesporu pohyb. Často jde o způsob, jak se zbavit přebytečných kil, podstatné je ale uvědomit si, že pohyb by měl být součástí našeho života bez ohledu na nutnost redukce hmotnosti. Pohyb je pro nás prostě zdravý a přináší celou řadu benefitů.

Pohyb zlepšuje naši kondici, zaměstnává a tím i udržuje ve zdraví náš pohybový aparát, pomáhá nám relaxovat. Také zlepšuje náladu, protože při pohybu se vyplavují endorfiny přezdívané hormony štěstí. Navíc je pravidelný pohyb účinným bojovníkem proti únavě. Proto bychom jej měli začlenit do běžného života a věnovat se mu pravidelně a s radostí.

A nemusí jít zrovna o vrcholový sport a náročné několikahodinové tréninky. Pohybem jsou i procházky, chůze do schodů, práce na zahradě nebo venkovní aktivity

s dětmi. Prostě cokoli, co naruší sedavý způsob života a donutí nás k nějakému fyzickému výkonu, který je pro nás velmi pozitivní.

Samozřejmě záleží, jaké jsou vaše cíle a co si od pohybu a sportu slibujete. Právě od toho se totiž odvíjí, jaká aktivita bude pro vás nejlepší.

A) Aerobní pohybová aktivita

Tak říkáme aktivitě, která se děje za dosta-

tečného přístupu kyslíku. Jedná se proto o aktivity s nízkou intenzitou, protože jen tehdy jsou nároky svalů na kyslík malé, a tudíž jsou pracující svaly dostatečně okysličovány.

Důležitým výsledkem je, že při těchto aktivitách po nějaké době začíná jako zdroj energie dominovat tuk v našem těle. K tomuto stavu dochází až zhruba po 30 minutách cvičení, aerobní aktivity proto trvají déle. A jsou vhodné třeba ve chvílích, kdy potřebujeme shodit přebytečná kila.

Potřebnou nízkou či střední míru zátěže snadno poznáme třeba tak, že si při dané pohybové aktivitě zvládáme povídat.

Příklady: Jogging, rekreační jízda na kole, chůze, nordic walking, plavání apod.

B) Anaerobní pohybová aktivita

Přejdeme-li v aktivitě do vyšší intenzity, při které se svalům nedostává kyslíku (a my už nemůžeme mluvit, popadáme dech), dostáváme se k anaerobnímu cvičení. Jeho hlavním znakem je, že svaly pracují na kyslíkový dluh, což lze jen po krátkou omezenou dobu.

Podstatné je, že při takové aktivitě dochází ke spalování sacharidů, nikoli tuků. Pokud

tato energie pochází ze zásob sacharidů v našem těle, které jsou velmi omezené, dojde k jejich vyčerpání, a hlavně – tuky se vůbec nevyužijí.

Typickým příkladem může být třeba posilování nebo sprint. Často se tak ale děje i u typicky fitness aktivit jako jsou spinnig nebo zumba, které jsou přitom mnohdy provozovány za jiným účelem než se úplně „vyšťavit“. Každopádně jde o druh aktivity,

kterou zařazujeme zejména ve snaze získat svalovou hmotu.

Příklady: Posilování, sprinty, hod, vrhy apod.



Strečink a regenerace

Ať už volíte jakýkoliv druh pohybu, nezapomínejte na strečink. Ten je žádoucí před i po fyzické aktivitě, kdy slouží především k protažení svalů, šlach a úponů, prokrvení, ale i k psychickému uvolnění a odreagování. Pokud se chystáte sportovat, je skutečně nezbytné se protáhnout, aby svaly byly připravené na zátěž a nedošlo ke zranění.

Zvláště důležité je to například po dlouhém sezení v kanceláři. Po sportu pak strečink při-

spívá ke snadnější regeneraci, která je také důležitá. Pokud nebudete dobře a dostatečně regenerovat, tedy pomáhat organizmu s obnovou vyčerpané energie a poškozených tkání v těle, druhý den se budete cítit pod psa a mohlo by vás to od dalšího pohybu odradit. A to by byla škoda...

Nezapomínejte ani na kvalitní výživu a dostatek spánku. Jen tak načerpáte zpět energii, budete se cítit dobře a mít ze sportu radost.

Naše tipy

Věnujete-li se pravidelně sportu, měli byste myslet i na zvýšené potřeby vašeho těla. Týká se to jak dostatečného příjmu energie (živiny), tak i vitaminů, minerálních látek a dalších účinných látek.

Pohybovému aparátu musíme věnovat kvalitní péči, k tomu může sloužit třeba kombinace kolagenu, vitaminů C a D3, chondroitin sulfátu a glukosamin sulfátu.

MaxiVita Premium Kloubní výživa, 30 kapslí



Extra silná dávka kolagenu, zahrnující kolagen typu I a II a kolagenní peptidy, společně s extraktem z rostliny Boswellia serrata a vitaminem C. Navíc v ekologicky šetrném balení.

Vitar EKO Friendly Kolagen forte, 60 kapslí



Naše tipy

Pitný režim může doplnit např. chutný nápoj s obsahem potřebných látek, které mnohdy v běžném jídelníčku v dostatečném množství chybí, připravený z šumivých (effervescentních) tablet.



MaxiVita Exclusive Vitamin C + rakytník, 20 šumivých tablet s příchutí citrону



Oblíbená dětská pitíčka s podílem ovocné šťávy i vitaminů, která si díky svému originálnímu obalu udrží delší dobu příjemnou teplotu.

Mohou sloužit ke zpestření pitného režimu.

Capri-Sun, 200 ml nebo 330 ml



Horký nápoj doplní tekutiny, posílí imunitu i zahřeje. Obsahuje extrakt z brusinek, vitamin C a zinek.

MaxiVita Herbal Horký nápoj Brusinka, 10 sáčků s příchutí brusinky



Doplňky stravy



PITNÝ REŽIM: KLÍČ KE ZDRAVÍ I VITALITĚ

Pít se musí a dvojnásob to platí v teplých dnech a při nadměrném pocení. Náš organismus tekutiny potřebuje k mnoha činnostem, mezi které patří třeba regulace tělesné teploty, udržování správné funkce ledvin a optimální hustoty krve nebo zásobování tkání kyslíkem, přivádění energie do svalů či odvodu látek z těla ven.

Aby naše tělo fungovalo, jak má, je důležité zajistit mu rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Obecně se doporučuje příjem tekutin kolem 35 ml na 1 kg tělesné váhy, což třeba pro 80kilového člověka představuje 2,8 litru. Do tohoto příjmu započítáváme i tekutiny přijaté s jídlem, to znamená v ovoci, zelenině, polévkách a podobně.

Vyšší nároky na příjem tekutin má organismus přirozeně ve chvílích, kdy spoustu tekutin sám vydává, tedy například při zvýšené fyzické aktivitě (sport, ale i práce na zahradě či v za-

městnání) nebo tropických teplotách. Potřebu tekutin také zvyšují slaná, sladká a tučná jídla. Nezapomeňte, že žízeň je už projevem stavu nouze, kterému byste měli předcházet.

Co pít?

Mezi vhodné nápoje určitě patří čistá voda, minerální voda, ovocné a bylinkové čaje, v menší míře pak i ředěné ovocné šťávy a džusy. Pitný režim je vhodné doplnit i příjmem vitaminů a minerálních látek, které našemu tělu také prospívají.



SVĚŽÍ CHUŤ ZÁBAVY



Capri-Sun
THE TASTE OF FUN

JAK NA ÚNAVU A VYČERPÁNÍ?

Na únavu a vyčerpání si stěžuje řada lidí. Mnohdy přitom stačí málo, abychom se cítili lépe. Proti ztrátě energie se dá bojovat například pohybem, relaxací, dostatečným příjmem tekutin nebo úpravou jídelníčku. Ten by měl obsahovat dostatek energie, správné zastoupení cukrů, tuků a bílkovin, ale i vitaminů a minerálních látek.

Únava je vlastně odpovědí organismu na zátěž, ať už fyzickou či psychickou. Sportovci dobře vědí, že po každém výkonu je třeba také kvalitně regenerovat, a to samé platí i pro každodenní činnosti. I pracovní povinnosti jsou zátěží, stejně jako starost o děti a domácnost. Proto je důležité dopřát si nějaký druh uvolnění, ať už se jedná o procházku, intenzivnější pohyb, relax u knížky, na zahradě, s přáteli nebo ve wellness.

Důraz je ale třeba klást i na pravidelný biorytmus s dostatečným spánkem a kvalitní výživou, ať už se jedná o pitný režim či příjem životně důležitých látek.

Které vitaminy a minerální látky přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání?

- ✿ Vitaminy B - konkrétně vitaminy B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (kyselina pantotemová), B6 (pyridoxin) a B12 (kobalamin).
- ✿ Vitamin C - snad nejznámější vitamin,

který má v lidském těle celou řadu funkcí. Patří k nim i příspěvek ke snižování míry únavy a vyčerpání nebo zvyšování vstřebávání železa, které je v tomto případě také důležité (viz níže).

- ✿ Železo - v našem organismu se podílí na řadě aktivit souvisejících s tvorbou energie.
- ✿ Hořčík - přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání, ale i normální činnosti svalů a nervové soustavy. Pomáhá také při bolesti hlavy, stresu a je nepostradatelný pro sportovce.

Doplňte energii

Abyste nebyli unavení, měli byste mít zajištěný dostatečný příjem energie. Tu základní samozřejmě přijímáte z jídelníčku, který by měl obsahovat všechny živiny (sacharidy, tuky, bílkoviny) ve vyváženém poměru.

Důležitý je i poměr mezi přijatou a vydanou energií - je-li té přijaté málo, budete se cítit unavení; je-li jí naopak hodně, bude se ukládat ve formě tuku. V případě potřeby můžete během dne přijmout i rychlou energii v podobě rychlých cukrů nebo jiných stimulantů.



Zaostřeno na přírodu



Velmi známým stimulantem je guarana. Popínává rostlina tropického pralesa se česky jmenuje paulinie nápojná (latinsky *Paullinia cupana*), pochází z Venezuely a severní Brazílie, dnes se jí daří i v Kolumbii, Peru nebo Ekvádoru. Na ní rostou plody, které obsahují řadu zajímavých aktivních látek v čele se stimulanty. Guarana pomáhá s bdělostí, potlačením únavy i dodáním energie.

Mezi aktivní látky v guaraně patří například theobromin, theofylin nebo kofein. Alkaloid, který byl z guarany extrahován a původně pojmenován jako guaranin. Až později došlo na přejmenování na kofein a zajímavostí je i to, že guarana kofeinu obsahuje více než káva – najdeme ho v ní až čtyřnásobný podíl (nejčastěji se udává od 4 do 8 %). Navíc má guaranin trochu jiné vazby než kofein v kávě, což umožňuje například jeho pozvolnější působení.

Obsažené alkaloidy včetně kofeinu stojí za povzbuzujícími účinky guarany. Díky nim pomáhá snižovat únavu a udržovat pozornost. Mimo stimulačního efektu pak guarana může nabídnout i pomoc s koncentrací a pamětí nebo s kontrolou tělesné hmotnosti a metabolismu tuků.



Ženšen pravý (*Panax ginseng*) je známý po staletí, je tradiční součástí čínské medicíny a lidového léčitelství. Je to vytrvalá bylina dorůstající výšky 30-60 centimetrů, další jeho výrazná část je pak skryta pod zemí. Užívá se právě zejména kořen, který je mohutný, až 20 centimetrů dlouhý. Ten se suší a následně drtí, nebo paří v nálevu.

Ženšen pravý pomáhá například udržovat bdělost a potlačovat únavu, posilovat vitalitu organismu a imunitní systém, podporovat kognitivní funkce, paměť a krevní oběh. Látky obsažené v ženšenu patří mezi tzv. adaptogeny, tedy látky, jež pomáhají navodit psychickou stabilitu a pocit pohody.

Naše tipy

Veganské kapsle s obsahem biologicky aktivního hořčiku ve formě Aquaminu, který je získáván z moře, a vitamínu B6.

Vitar EKO Hořčik Aquamin Mg, 60 kapslí



Mix taurinu, extraktů z ženšenu a guarany i vitaminů v jednorázových sáčcích zabezpečí rychlý nástup účinku bez zapíjení.

MaxiVita Energy Power, 12 sáčků



Chutné energetické tablety s višňovou příchutí a obsahem guarany a vitamínu C, např. k doplnění energie za volantem.

Energit Pro řidiče, 42 tablet



Extrakt z guarany a 10 vitaminů (vitamíny C, E a skupiny B), které přispívají k normální funkci imunitního systému, ke snížení míry únavy a vyčerpání a ochraně před oxidativním stresem.

MaxiVita Multivitamin + guarana, 24 šumivých tablet s pomerančovou příchutí



Doplňky stravy

Naše tipy

Vitaminy skupiny B je doporučeno užívat společně ve formě B-komplexu. Ten obsahuje 8 vitaminů skupiny B: B1, B2, B3, B5, B6, B12, kyselinu listovou (B9), biotin (B7), a vitamin C.

MaxiVita B-komplex forte + vitamin C, 30 tablet



Veganské kapsle obsahují kombinaci vitaminů skupiny B, z nichž se každý významně

podílí na správném fungování lidského organismu, a k tomu i vitamin C.



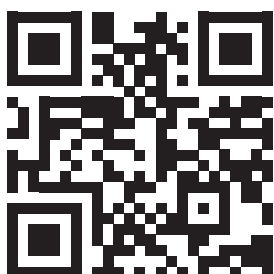
Vitar EKO Friendly B-komplex forte, 60 kapslí

B-komplex může být také součástí přípravků prospěšných pro problematickou pleť. Doplní jí jej extrakt z kopřivy, pivovarské kvasnice, vitaminy C a E, zinek a vláknina inulin.

MaxiVita Premium Aknestop, 30 kapslí



Výrobky firmy VITAR zakoupíte zde



VITAMINOVÁ ABECEDA:

VITAMIN B

pro energii a potlačení únavy

Jako B-komplex je označována skupina vitaminů B, které jsou nezbytné pro správné fungování metabolismu. Nedostatek vitaminu B je často spojován s únavou a vyčerpaním, kožními problémy, neschopností soustředit se nebo náchylností k infekcím. Vitaminy B-komplexu se doporučuje užívat například při nadměrné psychické i fyzické zátěži a tělu je potřeba tyto látky neustále dodávat – jako vitaminy rozpustné ve vodě se totiž dostávají močí z organismu pryč.

B vitaminů je celkem osm a každý z nich má specifický přínos pro lidský organismus. Protože jsou jejich účinky vzájemně provázané, doporučuje se jejich podávání společně. Společným znakem vitaminů B je jejich přínos energetickému metabolismu, činnosti nervové soustavy, ale také pomoc pokožce a sliznicím. Proto má například řada lidí B-komplex spojený s opary a afty.

Kde hledat vitamin B?

Mezi zdroje vitaminů B patří jak rostlinné, tak živočišné potraviny. Na B-komplex jsou bohaté například kvasnice, luštěniny, ořechy,

maso a vnitřnosti, sýry, mléko, vejce, listová zelenina nebo celozrnné obiloviny. Je ale třeba myslet na to, že tyto vitaminy jsou hodně citlivé na teplotu a při vaření se ztrácejí, neprospívá jim ani mražení.

Nedostatek B vitaminů v našem těle může být způsoben řadou faktorů, mimo jiné třeba stresem nebo konzumací nekvalitních či nevhodně upravených potravin (například nadměrná konzumace rafinovaného cukru spotřebovává zásoby B vitaminů, stejně působí toxické látky z prostředí). Zvláště u některých B vitaminů by si pak měli dávat pozor na jejich dostatečný příjem vegetariáni a vegani, kteří nekonzumují maso nebo dokonce vůbec žádné živočišné produkty.

ŽELEZO: PRO OKYSLIČENÍ A ZMÍRNĚNÍ ÚNAVY

Velmi důležitá minerální látka, lidem ale často chybí. Železo se přitom podílí na transportu kyslíku k buňkám a jeho přínos pro lidský organizmus je tak klíčový. Nedostatek železa způsobuje chudokrevnost, která se mj. projevuje únavou a celkovou ochablostí. Na dostatečný příjem by měli myslet zejména ženy, sportovci, vegani a vegetariáni, ale i starší lidé.

Železo je nezbytnou součástí krevního barviva hemoglobinu, které zajišťuje transport kyslíku do všech buněk těla a je tak nezbytné pro dýchání. Železo je také součástí myoglobinu, který zásobuje kyslíkem svaly. Tím mimo jiné pomáhá dodávat tělu energii. I proto platí, že železo snižuje míru únavy a vyčerpání.

Kde se železo nachází a kolik je ho potřeba?

V lidském těle najdeme zhruba 3 až 4 gramy železa, z nichž většina se nachází právě v hemoglobinu. Během dne dochází k jeho určitým ztrátám, proto je třeba ho do těla neustále doplňovat. Příjem by měl přitom převyšovat jeho ztráty, protože železo se špatně vstřebává. Vstřebatelnost železa mohou pomoci zvýšit například vitamin C nebo B12.

Lépe využitelná je forma přítomná v živočišných potravinách, na železo jsou bohaté zejména vnitřnosti a červené maso, ale i drůbež nebo ryby. Rostlinnými zdroji jsou třeba luštěniny, listová zelenina, sušené ovoce nebo některé druhy semen a ořechů.

Nedostatek železa může být způsoben i skladbou jídelníčku, zvýšenou ztrátou v podobě například krvácení nebo zvýšenou potřebou v době těhotenství. Mezi jeho příznaky patří únava, slabost, nechutenství, poruchy soustředění nebo bledost. Mezi skupiny lidí, kteří by si měli na dostatek příjmu železa dávat pozor, patří dospívající děti, těhotné a kojící ženy nebo třeba sportovci, starší lidé či ti, kteří prodělali nějakou operaci spojenou se ztrátou většího množství krve.

Naše tipy

Šumivé tablety s obsahem železa a trojici významných antioxidantů – beta-karotenu a vitaminů C a E.

Revital Ferrodyn, 20 šumivých tablet s příchutí tropického ovoce



Železo a kyselina listová jsou látky nezbytné pro tvorbu krvinek a červeného krevního barviva – hemoglobinu. Ten zajišťuje okysličování organismu a tím i jeho odolnost a výkonnost. Jejich účinky jsou zde navíc doplněny o vitaminy B12 a C.

MaxiVita Železo + kyselina listová, 30 tablet



Doplnky stravy



PROČISTĚTE ORGANIZMUS

Kdo už někdy slyšel o očistě neboli detoxikaci organismu, dobře ví, že je vhodné přistoupit k ní víckrát za rok. Jako ideální se nabízejí období jara a podzimu. Zatímco na jaře vám detoxikace pomůže s očistou organismu po zimě a svátcích, podzimní detox vaše tělo naopak připraví na mnohdy náročnou zimu.

Detoxikace zbavuje tělo škodlivých látek, které se v něm usadily. Díky očistě organismu pocítíte větší množství energie a pomůže vám překonat únavu. Správná

detoxikace také přispěje k posílení imunity. Dopřát si ji můžete kdykoli, typicky se ale zařazuje na jaře nebo během podzimu.

Náš organismus samozřejmě má samočistné schopnosti, které obstarávají zejména játra a ledviny, jenže potřebuje i naši součinnost. Očistné kúry mají mnoho podob, my preferujeme šetrnější přístup a doporučujeme dopřát tělu například odlehčení jídelníčku, zařazení ovoce a zeleniny, kvalitní a dostatečný pitný režim, pohyb, ale i klid na jídlo nebo relaxaci.

To vše společně s dodáváním důležitých látek – vitaminů a minerálních látek, které fungují jako katalyzátory chemických reakcí, jež se nepřetržitě dějí v lidském těle. Pomoci mohou i vybrané bylinné extrakty.



Zaostřeno na přírodu

Snadno si ho spletete s běžným bodlákem, na rozdíl od něj ale skrývá ceněné látky v čele se silymarinem. **Ostropestřec mariánský** přispívá k normálnímu trávení a činnosti jater, proto se již po staletí řadí k bylinám, které jsou velmi vhodné k pročištění při detoxikačních kúrách. Zároveň pomáhá s posilováním imunitního systému. Silymarin je významným antioxidantem a chrání tak buňky před oxidativním stresem.



Kvůli trnům a svému vzhledu si ostropestřec mariánský vysloužil název „Kristova koruna“. Druhové jméno „mariánský“ zase odkazuje na legendu, která praví, že bílé žilky na listech vznikly od potřísnění mateřským mlékem panny Marie.

Aloe vera je bylina známá po celém světě, využívaná v lidovém léčitelství i tradiční medicíně. Z pohledu očisty těla je důležitá, protože usnadňuje detoxikační procesy v lidském organismu a má pozitivní vliv na trávení. Zároveň má antioxidační účinky, což znamená, že bojuje proti volným radikálům, které mohou škodit buňkám. Posiluje také obranyschopnost organismu.



Sladkovodní řasa **Chlorella pyrenoidosa** obsahuje řadu prospěšných látek a díky tomu je řazena i mezi tzv. superpotraviny. Je ceněna mimo jiné pro příznivý vliv na funkci jater, které jsou důležitým orgánem odstraňujícím škodliviny z těla. Chlorella je jedním z nejbohatších zdrojů vitaminů, minerálních látek, esenciálních aminokyselin, nenasycených kyselin a karotenoidů.

Pro lepší vstřebatelnost je potřeba užívat již zpracovanou, tzv. dezintegrovanou chlorellu. Tento proces naruší její pevnou buněčnou strukturu a umožní tak její využití. Proto je chlorella nejčastěji dostupná ve formě prášku nebo tablet.

Naše tipy

Ostropestřec najdete v přípravcích od VITARu ve formě standardizovaného extraktu. Ten má řadu výhod, zejména v jasně deklarovaném obsahu účinné látky - silymarinu. Ostropestřec se doporučuje užívat v rámci dlouhodobější kúry v řádu týdnů.



MaxiVita Herbal Očista jater, 30 tablet



MaxiVita Exclusive Detox Očista jater, 20 šumivých tablet s malinovou příchutí

Kombinace 150 mg přírodního extraktu z aloe vera a vlákniny pozitivně ovlivňuje trávení.



Revital Očista těla, 20 šumivých tablet s citronovou příchutí

Chlorella pomáhá odstranit z organismu škodlivé látky, napomáhá posilovat obranyschopnost organismu a pozitivně působí na trávicí ústrojí.



MaxiVita Herbal Chlorella, 110 tablet

VITAMINOVÁ ABECEDA: VITAMIN A

pro pokožku, zrak i imunitu

Vitamin A patří do skupiny vitaminů rozpustných v tucích a je mu připisována celá řada pozitivních přínosů. Máme jej spojený se zrakem, pokožkou, ale také sliznicí nebo imunitním systémem. Vitamin A je také důležitý antioxidant, což znamená, že pomáhá tělu bojovat s volnými radikály, které jsou schopné poškozovat zdravé buňky. Vitamin A se na ně naváže a odchází s nimi z těla pryč, aniž by měly možnost na organismus negativně působit.

Velmi významnými antioxidanty jsou také karotenoidy – látky, ze kterých se vitamin A v našem těle tvoří. Jde o jeho tzv. provitaminy. Mezi nejznámější patří třeba lykopen (červené barvivo vyskytující se například v rajčatech), beta-karoten (oranžovo-žluté barvivo, jehož vlastností se využívá ve spojení s opalováním) nebo lutein a zeaxantin. Tyto dva karotenoidy mohou mít příznivý vliv na funkci očí.

K dalším vlastnostem vitaminu A patří jeho schopnost pomoci metabolismu železa, proto jeho provitaminy nechybí ani v doplňcích stravy obsahující právě železo.

S čím může vitamin A pomoci?

Vitamin A existuje ve dvou formách, a to jako vitamin A1 (retinol) a vitamin A2 (3-dehydroretinol). Široké spektrum jeho účinků zmiňuje i jinak velmi striktní nařízení EU týkající se schválených zdravotních tvrzení, mezi kterými najdete, že vitamin A přispívá k:

- ✿ udržení normálního stavu zraku
- ✿ normální funkci imunitního systému
- ✿ normálnímu metabolismu železa
- ✿ udržení normálního stavu sliznic
- ✿ udržení normálního stavu pokožky
- ✿ podílí se na procesu specializace buněk

Kde všude vitamin A najdete?

Například v rybím tuku, játrech, vaječném žloutku, špenátu, kapustě, kukuřici, másle a mléku nebo melounu. Beta-karoten obsahují zejména žluté a oranžově zbarvené druhy ovoce a zeleniny, jako jsou například mrkev, rajčata, meruňky, broskve, mango, papája, dýně a další.

Naše tipy

Kombinace přírodních extraktů z měsíčku lékařského (obsahuje lutein a zeaxantin) a borůvek s významnými antioxidanty – vitaminy C, E a zinkem, který přispívá k udržení normálního stavu zraku a normálním rozpoznávacím funkcím.

MaxiVita Exclusive Lutein forte+, 45 kapslí



Přírodní extrakty z borůvek, světlíku a měsíčku lékařského, který je zdrojem karotenoidů luteinu a zeaxantinu. Jejich pravidelný příjem může mít příznivý vliv na funkci očí.

MaxiVita Herbal Bylinný elixír Zdravé oči, 200 ml



Kombinace extraktu z mrkve – přírodního zdroje beta-karotenu, společně s dalšími důležitými látkami – vitamínem E, selenem, biotinem a extraktem z aloe vera.

MaxiVita Exclusive Beta-karoten forte+, 60 tablet



Chutné vitaminové tablety s obsahem přírodních extraktů z borůvek a měsíčku lékařského (je zdrojem luteinu), vitamínu C a zinku můžete mít díky praktickému balení v plechové krabičce pořád u sebe.

Energit Pro oči, 42 tablet s borůvkovou příchutí



Podle intenzity pigmentace dělíme pokožku na 4 fototypy. I podle nich je potřeba se řídit při opalování - citlivější pokožka je náchylnější ke spálení, může se vystavovat slunci kratší dobu a musí používat opalovací krémy s vyšším faktorem.

Fototyp I

Velmi světlá pleť, často s pihami, světlé oči, zrzavé vlasy.

Velmi citlivá pokožka, při opalování vždy zrudne, ale jen velmi málokdy zhnědne. Na citlivých místech hrozí rychlé spálení.

Fototyp II

Světlá pleť, modré, zelené nebo šedé oči, světlé (blond) až hnědé vlasy.

Citlivá pokožka, při opalování zrudne, občas zhnědne.

Fototyp III

Světlehnědá pleť, hnědé nebo šedé oči, tmavé blond až hnědé vlasy.

Normální pokožka, po opálení hnědne, je bronzová.

Fototyp IV

Hnědá až olivová pleť, tmavé oči, tmavě hnědé nebo černé vlasy.

Odolná pokožka, opaluje se velmi dobře, rychle zhnědne, téměř nikdy nezrudne.

TIPY PRO KRÁSNOU BRONZOVOU PLEŤ

Kdo by nechtěl v létě „nachytat“ dostatek bronzu, který mu pak navíc nějakou dobu vydrží. Opálení vypadá dobře, díky němu v těle vzniká vitamin D a k létu prostě patří. Bohužel k němu ale patří i možné problémy – spálení a poškození či stárnutí pokožky. Jak na to, abyste byli při opalování dobře chráněni, s jeho výsledkem spokojeni a vaše kůže netrpěla?

Díky vystavení pokožky slunečnímu svitu dochází k tvorbě melaninu, tzv. opalovacího pigmentu. Ten zbarvuje pokožku a zajišťuje tak její opálení. Je potřeba ale dodržovat určité zásady:

1. Začínajte zvolna

Nechtějte všechno hned a na začátku raději vystavujte tělo slunci jen na krátkou dobu, třeba půl hodiny. Ani poté není vhodné na sluníčku trávit celé dny, protože by to mohlo přinést víc potíží než užitku.

2. Chraňte se opalovacími krémy

Použití opalovacího krému vám zajistí možnost pobývat na slunci delší dobu než bez něj. Ochranný faktor (SPF) udává, jak dlouhá ta doba může být. Například SPF 10 znamená, že než vám začne pokožka rudnout, můžete být na slunci 10x déle než

bez jeho použití. Myslete také na to, abyste krém aplikovali v dostatečném množství a v předstihu, nikoli až těsně před samotným opalováním.

3. Dejte pozor na citlivé partie

Některá místa našeho těla jsou ke spálení velmi náchylná a vyplatí se tedy chránit je ještě více. Platí to například o obličejí, uších nebo nártach. Na tato místa můžete použít opalovací krémy s vyšším ochranným faktorem nebo je při opalování zakrýt.

Naše tipy

Sedm účinných látek s pozitivním vlivem na kvalitu, ochranu a stav vaší pokožky: beta-karoten, lutein a zeaxantin obsažené v extraktu z měsíčku lékařského, extrakt ze sedmikrásky obecné, biotin, vitaminy C a E.

**Revital Super beta-karoten,
60 nebo 120 tablet**



Čistě přírodní složení - extrakty z měsíčku lékařského a mrkve, které jsou významnými zdroji karotenoidů zeaxantinu, luteinu a beta-karotenu. Přírodně vázané karotenoidy se ve svém účinku vzájemně doplňují a jsou pro lidský organizmus biologicky dostupnější ve srovnání se syntetickými formami.

**Revital Beta-karoten
Vegan, 60 kapslí**



Doplňky stravy

4. Nepobývejte na slunci přes poledne

Kolem poledne bývá slunce nejostřejší a spíše vám uškodí. V době zhruba od 11 do 14 hodin byste se proto měli před sluncem raději schovat než se mu vystavovat. Jinak si spíš než o bronzovou barvu koledujete o spálení a poškození vaší pokožky.

5. Pijte a hydratujte i svou pleť

Pitný režim je důležitý a v letních slunečných dnech je třeba doplňovat ještě více tekutin než obvykle, má to vliv i na vaši pokožku. Té pomůže také pravidelná hydratace v podobě krémů, které je vhodné aplikovat po opalování, ráno po probuzení i večer před spaním.

6. Dopřejte si peeling

Pokud se o svou pleť postaráte tím, že ji zbavíte odumřelých buněk, bude se opalovat lépe a opálení vám také déle vydrží. Stačí tedy při sprchování myslet na peeling a pokožku budete mít připravenou.

7. Užívejte beta-karoten

Beta-karoten je provitaminem vitamínu A, který pečuje o pokožku a pomáhá jí získat a udržet krásnou barvu po pobytu na slunci. Proto je doporučovaný ke konzumaci v době před, během i po opalování. Vhodné je začít klidně jeden až dva měsíce před sluněním a stejně dlouhou dobu pokračovat i poté. Ideálním doplňkem stravy je komplexní přípravek s více účinnými látkami pro péči o vaši pokožku.

Doporučení odborníka



„Doplňek stravy s beta-karotenem s ochrannými účinky na pleť a oči bych doporučil užívat každému od jara do podzimu. Také jej lze užívat jako

kúru jeden měsíc před „opalovací“ dovolenou a dva až tři měsíce po ní k udržení bronzového odstínu,“ říká zakladatel Aliance výživových poradců a jeden z VITAR ambasadorů Ing. Ivan Mach, CSC.

Naše tipy

Výživa od kořínků v podobě 18 účinných látek pro krásné a silné vlasy v extra silném doplňku stravy. Obsahuje aminokyseliny L-methionin a L-cystein, vitaminy a minerální látky, kyselinu hyaluronovou, pивovarské kvasnice a extrakty ze zlatého prosa, pšeničných klíčků, kopřivy a přesličky rolní.

Revitalon, 30 tablet nebo 120 + 30 tablet



Doplňek stravy

Vnější péče pro krásné a silné vlasy – šampon s obsahem kofeinu, ceramidů a arganovým olejem.

Revitalon Kofeinový šampon, 250 ml



JAK PEČOVAT O VLASY?

Problémy s vlasy mohou být způsobeny nejen nedostatečnou vnější péčí o ně samotné, příčinou může být i špatná výživa zevnitř. Důležitá je vyvážená strava bohatá na bílkoviny, vitaminy a minerální látky. Vlasům prospívají aminokyseliny, vitaminy skupiny B, vitamin C, železo, zinek, měď nebo selen.



V jakých potravinách jsou tyto látky obsaženy?

Na vitaminy skupiny B jsou bohatá vejce (zejména žloutek), vepřové, drůbeží i hovězí maso, vnitřnosti, ryby, pивovarské kvasnice, pšeničné klíčky, ořechy nebo brokolice.

✿ Vitamin C se vyskytuje v celé řadě ovoce a zeleniny, bohaté na něj jsou například šípek, rakytník nebo černý rybíz, ale také citrusy, jablka, rajčata, paprika, brokolice, kiwi nebo meloun.

✿ Vitamin A hlavně v rybím tuku, játrech a ovoci, stejně jako v zelenině žluté nebo zelené barvy. *(pokračování na str. 42)*

Jak na mytí vlasů?

Mytí vlasů není žádná věda. Přesto je pár zásad, které je dobré dodržovat, aby při mytí vlasy netrpěly.

✿ Před mytím vlasy pořádně pročesáte, zbavíte je tak všech použitých stylingových přípravků a rozceseáte případná zašmodrčání. Vlasy umývejte šetrně, moc je netřete, raději jen jemně masírujte konečky prstů a nepoužívejte příliš horkou vodu.

✿ Volte šampon vhodný pro váš typ vlasů,

jiný je pro vlasy mastné, suché, poškozené, barvené, vlnité atd.

✿ Mytí vlasů začínáte u pokožky hlavy a u kořínků vlasů, konečkům vlasů stačí šamponu méně. Nezapomeňte vlasy důkladně propláchnout od veškerého šamponu a pěny. Na závěr je dobré

vlasy opláchnout vlažnou vodou, což vlas uzavře, je pak odolnější a navíc i lesklejší.

✿ Vlasy jemně protřete ručníkem, příliš je nemačkejte a netahejte. Mokřý vlas je mnohem křehčí a náchylnější k poškození než vlas suchý.

✿ Pokud chcete mokřé či vlhké vlasy pročesávat, vezměte si hřeben s řídkými zuby a česejte šetrně.

Revitalon

PRO KRÁSNÉ A SILNÉ VLASY

VIDITELNÉ VÝSLEDKY JIŽ PO MĚSÍCI UŽÍVÁNÍ

✓ podpora růstu vlasů

✓ vitalita a lesk



Revitalon Kofeinový šampón
pro vitalitu a lesk



Revitalon Forte
pro podporu růstu vlasů

STAČÍ
1 KAPSLÉ
DENNĚ

doporučuje *Tereza Vlčková*
TEREZA VLČKOVÁ
Česká Miss Supranational 2017



ZAKOUPÍTE V LÉKÁRNÁCH

(pokračování ze str. 40)

- ✿ Železo je obsaženo ve vejcích, masě, rybách, játrech nebo listové zelenině.
- ✿ Zinek a selen se vyskytují například v jedlých mořských řasách.

Pokud není vaše strava opravdu pestrá nebo některý druh potravin nejíte (ať už z důvodu alergie, sezónní nedostupnosti nebo že je prostě „nemusíte“), je docela možné, že se vašemu tělu – a tedy i vlasům – nedostává všech potřebných živin. V tomto případě je vhodné začít užívat komplexní doplňky stravy. Zároveň je důležité nezanedbávat ani vnější péči o vlasy a správně se o ně starat i při pravidelném mytí a stylingu.

Fénování a žehlení

Také tepelná úprava vlasů může vlasy hodně zatížit a napáchat na nich škody. Pokud se bez fénování a žehlení neobejdete, snažte se jejich dopad na kvalitu vlasů co nejvíce zmírnit.

Co platí pro fénování?

- ✿ Nefénujte mokré vlasy, ale počkejte, až budou mírně proschlé.
- ✿ Fén držte asi 20 cm od hlavy a nepoužívejte příliš horký vzduch.
- ✿ Nepoužívejte nejvyšší teplotu, stačí určitě nižší stupeň, který bude k vašim vlasům šetrnější.
- ✿ Nesušte vlasy dlouho na jednom místě. Dochází-li k přehřívání vlasů, může dojít i k jejich poškození.
- ✿ Fénujte vlasy od kůže ke konečkům.
- ✿ Nemusíte také vlasy fénovat zcela do sucha až přesušena, ale skončit, když jsou vlasy ještě trochu málo vlhké.

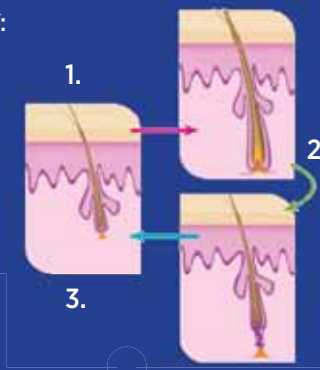
Vlasový cyklus aneb jak nám rostou vlasy

Každý vlas prochází několikaletým vlasovým cyklem, který zajišťuje neustálou obměnu vlasů. V jeden okamžik se tak vlasy nacházejí v různých fázích vlasového cyklu. A v každé z nich je důležité vlasům zajistit pravidelný přísun všech potřebných látek, které je dlouhodobě a cíleně vyživují, čímž přispívají k jejich přirozenému růstu a krásnému vzhledu.

Vlasový cyklus má tři hlavní fáze, které na sebe navazují:

1. Fáze růstu (anagenní)

- vlas roste rychlostí zhruba 1 cm za měsíc
- délka fáze je 2-6 let, závisí na zdravotním stavu, životním stylu, stravování, věku, typu vlasů a dalších faktorech



2. Fáze přechodná (katagenní)

- růst vlasu se zastaví
- fáze trvá 1-4 týdny

3. Fáze klidová (telogenní)

- vlasy se začnou uvolňovat a vypadávat
- při běžné obnově vypadne 50-100 vlasů denně

A jak je to s žehlením?

- ✿ Pokud používáte žehličku častěji, ošetřujte vlasy speciálními přípravky pro ochranu vlasů při žehlení.
- ✿ Pečujte také o žehličku – čistá žehlička upraví vlasy rychleji a tedy i šetrněji.
- ✿ Snažte se každý pramen vlasů žehlit jen jednou. Vyplatí se tedy žehlit spíše po menších pramenech než po větších a opakovaně, což by mohlo mít za následek spálení a trvalé poškození vašich vlasů.
- ✿ Čím nižší teplota, tím lépe. Proto se při žehlení vlasů vyplatí používat takovou žehličku, u níž si můžete teplotu korigovat. A postupně přidávat jen do té chvíle, kdy jste s vašimi vlasy spokojení.
- ✿ Nežehlete mokré vlasy. Doporučení kadeřnic

zní jasně, při žehlení mokrých kadeří byste totiž mohli vlasy poškodit.

- ✿ Stylingové přípravky naneste až po žehlení. Žádné laky, tužidla a gely nepatří na vlasy před jejich žehlením.

Víte, že...

- ✿ Průměr jednoho vlasu je v řádu desítek mikrometrů, nejčastěji do 100 μm .
- ✿ O barvě vlasů rozhoduje tvar a skladba melaninových zrn – barviva obsaženého ve vlasech. Jejich počet roli příliš nehraje a hlavní úlohu hraje, jak jinak, genetika.
- ✿ Genetika rozhoduje i o tvaru vlasů, který je daný pozicí vlasového kořenu.
- ✿ Nejvíce vlasů mají na hlavě světlovlasí lidé, nejmenší počet naopak najdeme u rzavých. Je jich zhruba od 80 do 140 000 vlasů.
- ✿ Z každého vlasového kořínku vyroste během jeho existence až 12 vlasů – starý vlas vždy nahradí nový.
- ✿ Bílá barva vlasů je způsobena postupným vytrácením barviva melaninu. Pokud chybí, vlas je bezbarvý. Šedivý odstín je způsobený spíše naším dojmem a optickými klamy.
- ✿ Padání vlasů může být vratné (dočasné), jako například při těhotenství, stresu, nedostatku vitaminů a podobně. Při obnovení optimálních podmínek pro lidský organizmus se růst vlasů obnoví.
- ✿ Padání vlasů ale může být i nevratné, což je způsobeno činností mužských hormonů, především testosteronu.



JAK PEČOVAT O NEHTY?

Jak se starat o nehty, abyste byli s jejich kondicí a vzhledem spokojeni? Důležité je ruce i nehty chránit, pravidelně je ošetřovat a jednou za čas si zajít na manikúru. Také je vhodné respektovat specifika svých nehtů. Jestliže se i přesto lámou nebo třepí, bude zřejmě problém ve výživě a je třeba jim zajistit dostatečný přísun všech důležitých látek – vitaminů, minerálů a dalších.

Nehty vyžadují vyváženou stravu bohatou na vápník, bílkoviny, vitaminy A, C a skupiny B, křemík nebo zinek. Jsou stejně jako vlasy tvořeny bílkovinou keratinem, takže vyžadují i výživu podobného druhu jako vlasy. Často tedy problémy s kvalitou vlasů a nehtů jdou ruku v ruce a podaří se je i společně vyřešit.

Jaké potraviny zařadit do jídelníčku si také můžete přečíst na stránkách věnovaných

pěči o vlasy. Obdobně lze doporučit i stejné doplňky stravy, které pomůžou, pokud vaše strava není dostatečně pestrá a vyvážená a nedodává tak tělu potřebné vitaminy či minerální látky.

Jak pečovat o ruce a nehty?

Jde o základní tipy, které jsou všeobecně známé, ne vždy je ale všechny dodržujeme a ruce i nehty pak mohou trpět.

✱ Základem všeho je **chránit ruce a nehty**, nevystavovat je působení škodlivých či agre-

sivních látek. Typickým příkladem jsou čisticí prostředky běžně používané v domácnostech. Proto byste vždy, když tyto prostředky používáte, například při mytí nádobí, vytírání podlahy, mytí oken, úklidu koupelny a podobně, měli chránit ruce rukavicemi.

✱ **Používejte pracovní rukavice** také při práci na zahradě, v dílně a na jiných místech, kde by mohly ruce přijít do styku se špinou či mastnotou.

✱ **Ruce i nehty pravidelně ošetřujte.** Natírejte je krémem určeným pro péči o ruce, který dodá pokožce potřebné látky a hydratuje ji. Krém je nejlepší aplikovat večer, na ruce dát speciální kosmetické rukavice a nechat působit klidně i celou noc.

✱ Nechte si nehty jednou za čas **upravit od profesionální manikérky**. Dá vašim nehtům jednotný tvar, ošetří nehtovou kůžičku, poradí s případnými problémy a dá tipy, jak se o nehty správně starat. Dodá tak nehtům kvalitní základ, na kterém můžete stavět při domácím ošetřování.

✱ Pokud máte nehty křehčí a lámou se, nesnažte se je nechat narůst co nejdelší. **Udržujte je spíše kratší a posilujte je** za pomoci zpevňovačů nehtů. Pevnost dodá také lak na nehty. Jestliže nechcete na své nehty upozorňovat pestrými barvami, použijte lak velmi světlý nebo bezbarvý.

Náš tip

Extra jemná bílá vazelina v lékopisné kvalitě, dermatologicky testovaná. Navíc obohacená o bambucké máslo a extrakt z Aloe vera. Pomáhá ošetřit suchá, drsná a popraskaná místa na pokožce. Je vhodná i pro dětskou citlivou pokožku.

Vitar Vazelina - Aloe vera
a bambucké máslo, 110 g



Víte, že...

- ✱ Nehet chrání špičky prstů a zároveň zlepšuje jejich citlivost.
- ✱ Rychlost růstu nehtů je závislá na věku, pohlaví, podnebí či ročním období, na výživě, nemocech a dalších faktorech. Rychleji rostou nehty mladším lidem, mužům a při teplejším počasí.
- ✱ Nehty na rukou rostou rychleji než na no-

hou. Rychlost růstu nehtů na rukou bývá udávána od 0,05 po 0,1 mm za den, na nohou je i třikrát pomalejší.

- ✱ Nehet se skládá ze tří vrstev keratinu, z nichž nejměkčí je vespodu a nejtvrdší na povrchu.
- ✱ Nehet obsahuje až 30 % vody.
- ✱ Zdravý nehet je hladký, přirozeně lesklý, lehce klenutý a narůžovělý.

ZINEK: PRVEK S MNOHA BENEFITY

Zinek patří mezi stopové prvky, jde tedy o látku, kterou organismus potřebuje ke správnému vývoji v malém množství. O to větší je ale výčet jeho přínosů pro člověka: zinek podporuje imunitní systém, přispívá k udržení správného stavu kostí, vlasů, nehtů a pokožky, podílí se na metabolismu makroživin, mastných kyselin nebo kyselin a zásad. A je toho ještě víc – se zinkem se pojí téměř dvě desítky zdravotních tvrzení, které potvrdil Evropský úřad pro kontrolu potravin (EFSA).

Zinek je nepostradatelným prvkem pro náš organismus. V těle se vyskytují zhruba 2 gramy zinku, z nichž drtivá většina je uložena v červených krvinkách. Tělo si ale zinek nedokáže samo vyrobit, proto je třeba mu ho neustále dodávat. Doporučená denní dávka činí 10 miligramů, u sportovců nebo kojících žen to může být více.

S čím vším zinek v lidském těle pomáhá?

Přítomnost zinku v organismu je nezbytnou podmínkou pro správné fungování řady enzymatických systémů, je totiž součástí zhruba dvou stovek enzymů. Podílí

se tak na procesu dělení buněk, syntéze DNA nebo bílkovin. Pro ženy je klíčový vztah zinku k vlasům, nehtům či pokožce, důležitý je i jeho příspěvek k plodnosti a reprodukci, u mužů pak vliv na hladinu testosteronu.

Kde hledat zinek?

Zinek je lépe přijímán z živočišných potravin, kde se také vyskytuje ve větším množství než v těch rostlinných. Mezi bohaté zdroje patří například vnitřnosti (játra), červené maso, mořští živočichové, mléko, vejce. Z rostlinných produktů pak dýňová semínka, ořechy, hrách, fazole, vložky nebo celozrnné produkty.

Naše tipy

Kombinace zinku a dalších tří antioxidantů, vitaminů C, E a selenu podporují vitalitu a imunitu organismu.

MaxiVita Selen + zinek + vitamin C a E, 30 tablet



Komplexní doplněk stravy podporuje obranyschopnost a vitalitu organismu 23 důležitými vitamíny a minerálními látkami vč. zinku.

Revital Multi forte, 20 šumivých tablet s příchutí tropického ovoce nebo pomeranče



Kúra pro krásné vlasy, nehty a pleť obsahuje v jedné kapsli 15 účinných látek (vitamíny, minerální látky, aminokyseliny, přírodní extrakty) vč. zinku.

MaxiVita Exclusive Krásné vlasy, nehty a pleť, 45 kapslí



Zinek přispívá k:

- ✿ správnému metabolismu kyselin a zásad
- ✿ správnému metabolismu sacharidů
- ✿ normálním rozpoznávacím funkcím
- ✿ správné syntéze DNA
- ✿ správné plodnosti a reprodukci
- ✿ správnému metabolismu makroživin
- ✿ správnému metabolismu mastných kyselin
- ✿ správnému metabolismu vitaminu A
- ✿ správné syntéze bílkovin
- ✿ udržení zdravých kostí
- ✿ udržení zdravých vlasů
- ✿ udržení zdravých nehtů
- ✿ udržení zdravé pokožky
- ✿ udržení správné hladiny testosteronu v krvi
- ✿ udržení zdravých očí
- ✿ správné funkce imunitního systému
- ✿ ochraně buněk před oxidativním stresem

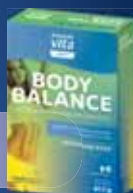
Doplňky stravy



Naše tipy

Vápník a hořčík z mineralizovaných mořských řas rodu *Lithothamnium species* = Aquamin F, čistě přírodní multiminerální komplex s vysokou vstřebatelností. Vedle přírodně vázaného vápníku a hořčíku obsahuje dalších 72 důležitých stopových prvků. Aquamin pochází z čistých vod, z mořského dna Severního Atlantiku.

MaxiVita Beauty Body
balance, 60 kapslí



Vápník, hořčík, zinek, vitaminy B6, D3 a K1 - aktivní látky, které přispívají k udržení normálního stavu kostí a zubů v období dospívání, při rekonvalescenci po úrazech se zlomeninami, osobám ohroženým řídnutím kostní hmoty a současně i lidem s vyšší fyzickou zátěží.

MaxiVita Exclusive
Vápník-hořčík-zinek
forte+, 60 tablet



Kombinace vápníku, hořčíku a vitaminů v komfortní formě užívání.



Revital Vápník + hořčík + vitaminy C, B6, D3, K1, 20 šumivých tablet s citronovou příchutí

Doplňky stravy

Kde hledat vápník?

Vápník neboli kalcium najdete v řadě potravin, z nichž nejvyšší množství obsahuje mák, mořské řasy, parmezán nebo chia semínka. Vhodné jsou i mořské ryby (které navíc obsahují také prospěšné omega 3 mastné kyseliny), ořechy, luštěniny, květák, kapusta či brokolice. Tedy potraviny obecně prospěšné s množstvím dalších přínosných látek.

VÁPNÍK: NEJEN PRO KOSTI A ZUBY

Když se řekne vápník, každému se vybaví kosti a zuby. A je to dobře – 99 % vápníku obsaženého v našem těle se nachází právě tam. Vápník neboli kalcium ale v organismu plní i celou řadu dalších nezbytných funkcí – podílí se například na nervových přenosech, přispívá ke správné srážlivosti krve nebo činnosti našich svalů. Vápník je zároveň nejzastoupenější minerální látkou v našem těle, které ho obsahuje více než kilogram.



Vápník je odpovědný za tvrdost a pevnost našich kostí a zubů. Právě ty jsou zároveň jeho největší zásobárnou, do které si organismus sáhne, když je příjem vápníku příliš nízký na to, aby uspokojil potřebné tělesné funkce. To znamená, že se v případě nedostatku musí z kostí uvolnit, jeho obsah v nich se sníží a kosti pak mohou řidnout. Proto je důležité na příjem vápníku myslet, zejména ve spojení s dalšími látkami.

Samotný vápník se do těla vstřebává hůře, než když je doprovázen hořčíkem a zinkem, jeho ukládání pomáhá

hájí i vitaminy K a D. Vápník nejlépe přijímají děti, pro které je v době růstu velmi potřebný.

Co naopak vápníku nevyhovuje, je například nadměrný příjem sladkostí. Ty by obecně v naší stravě neměly příliš figurovat, z pohledu vápníku jsou nežádoucí proto, že zakyselí organismus, který ke své rovnováze využije mimo jiné právě kalcium.

A tím se o něj dobrovolně připravujeme...

Doporučená denní dávka vápníku činí 800 mg, vyšší potřebu mají děti a mladiství, těhotné

ženy nebo staří lidé.





VITAMINOVÁ ABECEDA: VITAMIN K pro krev i kosti

Když se řekne vitamin K, vybaví by se nám měla krev. I jeho označení je odvozeno od procesu srážení krve (v němčině „Koagulation“), na kterém se podílí. Nezbytný je ale pro lidský organizmus i z jiných důvodů, zejména díky vlivu na stav našich kostí.

K čemu všemu nám tedy je a kde ho najdeme?

Vitamin K patří mezi vitaminy rozpustné v tucích, což znamená, že se v našem těle může ukládat. Jenže podle dostupných informací je vitamin K v našem organismu uchováván jen v malém množství a bez jeho pravidelného příjmu je jeho zásoba rychle pryč. Nedostatek vitaminu K, který není u zdravého člověka běžný, se projevuje poruchami srážlivosti krve a souvisí i s řídnutím kostí.

Vitamin K se přirozeně vyskytuje ve dvou formách – vitamin K1 je „vyráběn“ rostlinami,

vitamin K2 je produkován bakteriemi v našem zažívacím traktu. Vitamin K (alespoň K2) je tedy jedním z mála vitaminů, které si naše tělo dokáže samo vyrobit. Nicméně odborné diskuse o takto získaném množství uvádějí poměrně nízkou hladinu. Tu je možné doplnit konzumací zejména listové zeleniny, která je na vitamin K velmi bohatá, což platí například pro kapustu, brokolici nebo petržel, ale také špenát. Vitamin K je přítomný i v některých rostlinných olejích (sojový, řepkový, olivový) a obsahují ho ve velkém také játra.

Náš tip

Vitamin K je pro svůj vliv na stav kostí často součástí komplexních přípravků, zejména pro podporu pevnosti a správného vývoje kostí, zubů a nervů. Ty se doporučují v období dospívání, jsou velmi vhodné při rekonvalescenci po úrazech se zlomeninami, pro osoby ohrožené řídnutím kostní hmoty nebo pro lidi s vyšší fyzickou zátěží.

Vítar Vápník-hořčík-zinek +
vitaminy D3 a K1, 100 + 50 tablet



Naše tipy

„S repelenty obecně mám dobré zkušenosti a Predator se jeví podle našich výzkumů jako vysoce efektivní,“ říká imunoložka, vysokoškolská pedagožka a také ambasadorka VITARu doc. RNDr. Alena Žáková, PhD.

Repelent se zvýšeným obsahem účinných látek. Působí proti komárům, klíšťatům, muchničkám a dalšímu hmyzu. Lze jej aplikovat jak na pokožku, tak i na oděv. Účinnost trvá po dobu 4-6 hodin. Účinná látka: DEET 24,9 %.

Predator Repellent Forte, 90 ml
nebo 150 ml



Repelent vhodný pro děti už od 3 měsíců i osoby s citlivou pokožkou. Působí proti komárům, klíšťatům a muchničkám. Lze jej aplikovat jak na pokožku, tak i na oděv. Účinnost trvá po dobu 2-4 hodin. Účinná látka: IR 3535 15 %.

Predator Repellent Junior, 150 ml



REPELENTY: PREVENCE PŘED KOMÁRY, KLÍŠŤATY A PŘENÁŠENÝMI NEMOCEMI



Komáři, mouchy, muchničky nebo klíšťata dokážou pořádně otrávit jarní a letní pohodu. Nejen svou dotěrností, bodáním a sáním, ale také kvůli obavám z možné nákazy. Proto se vyplatí myslet včas na základní prevenci, která dotěrnému a nebezpečnému hmyzu vystaví stopku – účinné repelenty.

Lymská borelióza, encefalitida, horečka Dengue, západonilská horečka nebo malárie. To je jen stručný výčet závažných nemocí, které klíšťata a komáři mohou přenášet. Aby k nákaze nedošlo, stačí relativně málo – aby se klíště vůbec nepřisálo a komár nebodnul. Proto existují repelenty. Ty svou funkci plní díky různým účinným látkám, které těmto nezvaným hostům nevoní a my vám přinášíme přehled těch nejčastěji používaných.

Na jaké látky můžete v repelentech narazit?

DEET (diethyltoluamid)

- ✳ Nejčastěji používaná účinná látka v repelentech.

- ✳ Lze aplikovat na oděv i kůži.
- ✳ Doba jeho účinnosti závisí na koncentraci v repelentu.
- ✳ Nejčastější koncentrace pro děti je do 10 %, u koncentrací do 30 procent není třeba dělat testy dermální absorpce – DEET je při běžném užívání a v těchto koncentracích naprosto bezpečný.
- ✳ Je možné kombinovat s dalšími účinnými látkami.

Icaridin

- ✳ Látka účinností srovnatelná s DEETem.
- ✳ Nedráždivý a bez zápachu.
- ✳ Objeven až v 21. století.



**KOMÁŘI
A KLÍŠŤATA
NEMAJÍ
ŠANCI!**

**REPELENT
PREDATOR**



REPELENT PREDATOR

**ODPUZUJE KOMÁRY A KLÍŠŤATA
ODPUZUJE KOMÁRE A KLIEŠTE**

VYSOCE ÚČINNÝ SPRAY NA KŮŽI A OĎEV
JEMNĚ PARFEMOVANÝ
PRO DĚTI OD 2 LET

TESTOVÁNO V EXTRÉMních PODMÍNKÁCH
ZAPLAVOVÝCH OBLASTÍ LUŽNÍCH LESŮ

0 ————— 6 HOD

ÚČINNÁ LÁTKA: DEET 24,9 % 249 g/l

FORTE

REPELENT PREDATOR

ODPUZUJE KOMÁRY A KLÍŠŤATA

VYSOCE ÚČINNÝ NEPARFEMOVANÝ
NA POKOŽKU A OĎEV

TESTOVÁNO STÁTNÍM ZDRAVOTNÍM ÚSTAVEM PRAHA

6 HOD

ODSAHUJE 50% ÚČINNÝCH LÁTEK

MAXX plus

1 | JEDNIČKA NA TRHU
MEZI REPELENTY*

* V lékárnách. (Zdroj IMS Data report 2019)



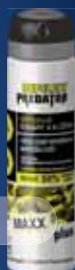
 **ZAKOUPÍTE V LÉKÁRNÁCH**



Naše tipy

Maximálně silný a vysoce účinný kapesní repelent proti klíšťatům a všem druhům komárů ve všech zeměpisných regionech, určený i pro oblasti s vysokou pravděpodobností přenosu nákazy nebezpečným hmyzem a extrémně vysokým výskytem komárů. Lze jej aplikovat jak na pokožku, tak i na oděv. Účinnost trvá po dobu 6-8 hodin. Účinná látka: DEET 24,9 %, icaridin 25,1 %.

Predator Repellent Maxx plus, 80 ml



Repelent s ochranným faktorem proti slunečnímu záření (SPF 30). Odpuzuje všechny druhy komárů a klíšťat, navíc pokožku chrání před slunečním zářením. Lze jej aplikovat pouze na pokožku a jeho účinnost trvá po dobu 6-8 hodin. Účinná látka: DEET 25 %, icaridin 25 %.

Predator Repellent Aloha, 90 ml



Repelent se zvýšeným obsahem účinných látek fungující na bázi přírodních esenciálních olejů (citronelal, eukalyptol, limonen a další). Je 100% BIO, bez parfemace a odpuzuje všechny druhy komárů a klíšťat. Lze jej aplikovat jak na pokožku, tak i na oděv. Účinnost trvá minimálně 3,5 hodiny. Účinná látka: Citriodiol 30 % - Eucalyptus citriodora.

Predator Repellent Bio, 150 ml



✱ Aplikace na oděv i kůži.

✱ Doba účinnosti závisí na koncentraci – ta se podobně jako u DEETu pohybuje od 20 do 30 %.

✱ Je možné kombinovat s DEETem pro lepší účinnost – tato kombinace se využívá například pro silné repelenty do exotických oblastí.

IR3535 (ethyl aminopropionate)

✱ Nedráždí pokožku, je bez zápachu, a proto bývá používán v repelentech pro děti a osoby s citlivou pleť.

✱ Aplikace na pokožku i oděv.

✱ Ve srovnání s DEETem a icaridinem (odpuzují a komár si na vás nesedne) působí jinak – i při aplikaci repelentu s IR3535 si na vás komár může sednout, ale nebodne.



✱ Používají se nižší koncentrace než u DEETu a icaridinu.

Citriodiol

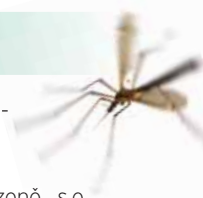
✱ Účinná látka na bázi přírodních esenciálních silic.

✱ Vychází z látky přirozeně se vyskytující v listech eukalyptu (Eucalyptus Citriodora), ale obsahuje mnohem více samotné účinné látky (PMD), která zaručuje jeho dlouhodobější účinnost.

✱ Je alternativou pro ty, kteří vyhledávají produkty vyráběné na základě látek vyskytujících se v přírodě.

✱ Musí být použita silná koncentrace, ale jen do té míry, aby nepůsobila dráždivě na kůži.

✱ Aplikace na oděv i kůži.



Víte, že...

✱ Repelenty Predator jsou standardně testovány v extrémních podmínkách záplavových oblastí lužních lesů Státním zdravotním ústavem.

✱ Při testování prostřednictvím portálu Ženy s.r.o. doporučilo testovaný Predator Forte 94 % testujících (recenzi vyplnilo 48 testujících).

✱ V rámci své odborné práce SOČ testovaly studentky doc. Žákovské dva repelenty značky Predator a na každý z nich bylo použito 50 v přírodě odchycených klíšťat. Ta se odchytávají vždy ve stejné lokalitě,

jejíž přírodní charakteristika je pečlivě sledována. „Repelent Predator Forte odpudil 92 % klíšťat a repelent Predator Outdoor Impregnance 96 %. Odpuzená klíšťata ve většině případů zůstávala v části bez repelentu a nepřežila jej ani po analýze,“ shrnuje závěry Alena Žákovská.

✱ Repelenty Predator zvítězily v anketě „První volba lékárníka 2020“, která proběhla pod patronací Educomm, vzdělávacího portálu pro lékárníky a farmaceutické asistenty. Hlasovalo v ní 691 zaměstnanců lékáren z celé České republiky, 8 z 10 volilo Predator Repellent.

Naše tipy

VITAMINOVÁ ABECEDA: VITAMIN E antioxidant pro podporu buněk

Mezi vitaminy byl zařazen v roce 1922 jako pátý v pořadí, proto nese označení E. Jedná se o souhrnné pojmenování více látek (tokoferolů) s podobným účinkem, z nichž nejvýznamnějším je ochrana buněk před volnými radikály – vitamin E je totiž důležitým antioxidantem. Bývá také nazýván vitaminem plodnosti či lásky, vždyť samotné slovo „tokoferol“ je odvozeno z řeckého „tokos“ (porod) a „pherein“ (nésti).

Tokoferoly se mohou vyskytovat ve čtyřech různých formách – alfa, beta, gama a delta. Nejúčinnější z nich, tedy látkou s největším antioxidačním účinkem, je alfa tokoferol. Vitamin E je rozpustný v tucích a v těle se může při nadbytku ukládat v tukových zásobách a játrech.

Přínos vitaminu E

Za nejpodstatnější funkci vitaminu E se pokládá jeho antioxidační činnost, díky které chrání buněčné membrány před poškozením volnými radikály. Proto se jako velmi potřebný ukazuje například u kuřáků, kteří jsou ve větší míře ohroženi působením vol-

ných radikálů, navíc tabák zároveň snižuje hladinu vitaminu E.

Kde hledat vitamin E

Vitamin E není obsažen v mnoha potravinách, při kuchyňském zpracování navíc mizí. Vyskytuje se v potravinách bohatých na tuk, jenže i při rafinaci olejů se ničí a z toho důvodu bývají oleje či margariny tímto vitaminem obohacovány. Obtížné je získat ho v dostatečném množství při nízkotučné stravě. Bohatým zdrojem vitaminu E jsou pšeničné klíčky, oříšky, sója, maslo, mléko nebo rostlinné oleje (nerafinované či obohacené), ale obsahují ho i některé druhy listové zeleniny či maso savců.

Vitamin E bývá součástí multivitaminových přípravků. Například tento přípravek ve formě šumivých tablet obsahuje celkem 10 vitaminů a 3 minerální látky.

MaxiVita Exclusive Multivitamin,
20 šumivých tablet s příchutí
pomeranče a mandarinky



Najdete jej i v doplňcích stravy, které se zaměřují na vzhled pokožky či vlasů, v kombinaci s dalšími aktivními látkami – extraktem z přesličky, vitaminem C, vitaminy skupiny B, beta-karotenem a zinkem.



MaxiVita Premium Zdravé vlasy, nehty a pokožka,
30 tablet

Do kapsy, do kabelky, do auta i na domácí mlsání. Ochucené vitaminové tablety balené v praktické plechové krabičce můžete mít vždy po ruce. Obsahují mix vitaminů E, C, skupiny B a extraktu z rakytníku řešetlákového.



Energit Multivitamin + rakytník,
42 tablet
s pomerančovou příchutí



SLADIDLA: SKVĚLÍ POMOCNÍCI V KUCHYNI

Kdo řeší kalorie nebo cukrovku, určitě se se sladidly už setkal. Jsou to sladké látky s mnohem vyšší sladivostí než v případě cukru, který dokážou nahradit, nebo jeho příjem výrazně omezit. Téměř bez kalorií a bez výrazného zvýšení hladiny cukru v krvi. Kromě toho jsou snad nejanalyzovanějšími látkami ze strany úřadů, takže se jich nemusíte bát.

K oslazení čaje, kávy nebo potravin pomocí sladidel stačí nepatrné množství. Tam, kde byste použili hrnek cukru, stačí třeba lžičce sladidla, velkou kostku cukru nahradí malinká tabletky. Sladidla mohou být až tisícinásobně sladší než cukr a jsou vhodnou alternativou jak pro diabetiky, tak pro ty, kteří si hlídají linii. Jejich uplatnění v potravinářském průmyslu je dnes obrovské a celosvětové.

Sladidel existuje celá řada, třeba populární steviol-glykosidy získávané ze stévie, sukralóza, sacharin, aspartam, neotam, thaumatin a další. Některá jsou vhodná i pro tepelnou úpravu, takže s nimi můžete



péct i zavařovat. Pro všechny pak platí, že jsou před uvedením na trh velmi důkladně zkoumány.

„V rámci Evropské unie spadá posouzení o zdravotní nezávadnosti pod Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA), ve Spojených státech zase pod ministerstvo zemědělství (USDA). Bez jejich schválení se

žádné nové sladidlo na trh nedostane,“ říká Jana Pszczolková, ředitelka oddělení vývoje, kvality a legislativy ve VITARu.

Sladidla v tabletkách i prášku

Když sáhnete po sladidlech ve formě tablet, přijímaná množství jednoduchého cukru i kalorií jsou naprosto minimální. Sypká sladidla určená zejména pro pečení obsahují i jednoduché cukry. Hlavní rozdíl je ale v tom, že je-li přítomné i sladidlo, stačí prášku použít mnohem méně.

Další výhodou sladidel je, že jejich glykemický index je mnohem nižší než v případě cukru. Vysoký glykemický index potraviný přitom stojí za velkým nárůstem glukózy v krvi, zatímco když je nízký, hladina cukru v krvi nestoupá, nebo alespoň ne tak rychle. Proto se sladidla hodí i diabetikům, kteří si musí hladinu cukru v krvi hlídat.

Vyzkoušejte recepty se sladidly Irbis



Meruňkový džem

1 kg vyzrálých meruněk, 100 g sladidla Irbis Stévie (sypké sladidlo), 150 ml vody.

Postup: Meruňky omyjeme a vyloupeme. Takto upravené ovoce vložíme do hrnce, který není náchylný k připalování. Přisypeme sladidlo a zalijeme určeným množstvím vody. Vše na mírném ohni za občasného promíchání povaříme cca 15-25 minut (až se směs rozvaří).

Hotový džem (ještě horký) plníme do zavařovacích sklenic, zavíčkujeme a nakonec sterilujeme 20 minut.

Rebarborový závin

1 balíček listového těsta, 200 g rebarbory, 70 g sladidla Irbis Stévie (sypké sladidlo), 4-5 polévkových lžic strouhanky, mletá skořice, 1 vejce, vanilkový lusk.



Naše tipy

Tablety se sladidly z rostliny stévie jsou teplotně stabilní, proto je možné je použít ke slazení teplých i studených nápojů i pro tepelnou úpravu potravin (vaření, zavařování apod.).

Irbis Stévie, 110 nebo 220 tablet



Nízkokalorická sladidla na bázi sukralózy, která je asi 600krát sladší než cukr. Navíc s obsahem chromu pro udržení normální hladiny glukózy v krvi.

Irbis Sukralóza s chromem, 110 tablet



Aspartam je nízkokalorické sladidlo, které je přibližně 200krát sladší než sacharóza. 1 tableta osladí jako 1 kostka cukru, ale o 97 % méně kaloricky.

Irbis Aspartam, 110, 220 nebo 500 tablet



Stolní sladidlo v prášku na bázi steviolglykosidů a fruktózy je vhodné na pečení, vaření, zavařování nebo přípravu nápojů. Jedna lžička osladí stejně jako 4 lžičky cukru, ale o 82 % méně kaloricky.

Irbis Stévie, sypká směs 250 g



Stolní sladidlo na bázi aspartamu a maltodextrinu se hodí ke slazení teplých i studených nápojů, ovocných a zeleninových salátů, náplní dortů, krémů, jogurtů, pudinků, desertů, hotových jídel atd.

Irbis Aspartam Sweet 3x sladší, sypká směs 200 g





Postup: Rebarboru omyjeme a oloupeme pevná vlákna. Poté ji nakrájíme na cca 1 cm dlouhé kousky a posypeme sladidlem Irbis Stévie. Přidáme skořici, strouhanku a vše dobře promícháme. Listové těsto rozválíme na tloušťku cca 0,5 cm. Doprostřed dáme rebarborovou náplň a přeložíme přes sebe protilehlé části. Takto připravený závin položíme na čistý plech a potřeme rozšlehaným vejcem. Vložíme do vyhřáté trouby a pečeme při teplotě 180 °C do zlatova. Po vychladnutí posypeme sladidlem Irbis Stévie, do kterého jsme předem vložili vanilkový lusk, uzavřeli a nechali několik dní rozležet.

Kynuté těsto na vánočku, velikonoční mazanec nebo koláče

230 g pšeničná mouka hladká, 150 g pšeničná mouka hrubá, 40 g Irbis Stévie, 30 g droždí, 40 g vepřové sádlo, 150–200 ml mléka, sůl, loupané sekané mandle, rozinky, vejce na potřeni.

Postup: Mouky promícháme a prosejeme sítkem. Vsypeme do mísy, přidáme rozinky a vyrobíme důlek, do kterého rozdrobíme

droždí. Mléko zahřejeme na teplotu cca 30 °C a malou částí (100 ml) zalijeme droždí v míse. S malým množstvím mouky si v důlku pomocí vidličky vyrobíme velmi řídké těsto – omládek. Takto připravený omládek necháme v teplém prostředí vykynout (až svůj původní objem zvětší na dvojnásobek).

Ve zbylém mléce rozpustíme sladidlo Irbis Stévie, přidáme žloutek, olej, sádlo, sůl a směr

zнову zahřejeme na původní teplotu. Zalijeme do mísy s vyzrálým omládkem a hnětím vypracujeme hladké, nelepivé těsto. Mísu přikryjeme utěrkou a necháme v teplém prostředí vykynout (zvětší svůj původní objem opět minimálně na dvojnásobek). Nejlépe uděláme, když těsto po vykynutí opět promícháme a znovu necháme vykynout.

Vánočka: Hotové těsto rozdělíme na klonky 6, anebo 8 ks, ty vyválíme na prameny a upleteme zvolený tvar vánočky. Tu položíme na tukem potřený plech, namašlujeme vejcem a posypeme mandlovými nudličkami – lupínky. Vánočku necháme kynout v teplém prostředí asi 20–30 minut a poté pečeme při teplotě cca 180 °C.

Mazanec: Hotové těsto rozdělíme na dvě poloviny a ty stočíme do tvaru bochánku. Položíme na tukem zlehka namazaný plech a potřeme rozšlehaným vejcem. Natvarované výrobky necháme kynout v teplém prostředí asi 20–30 minut a poté pečeme při teplotě cca 180 °C.

Kynuté tvarohové koláče: Takto vyrobené těsto je připravené k dalšímu tvarování a plnění, například tvarohovou náplní.



Tvarohová náplň

250 g měkkého tvarohu, 50 g sladidla Irbis Stévie (sypké sladidlo), 10 g (1 kávová lžička) pudinku s vanilkovou příchutí, 2 žloutky, špetka mletého anýzu.

Postup: Všechny uvedené suroviny vidličkou promícháme, až vznikne stejnorodá hladká směs, kterou plníme koláče.

Linecké cukroví

450 g pšeničná mouka hladká, 50 g sladidlo Irbis se stévií, 300 g tuku (Hera, máslo, 80% margarín), 2 vejce, kůra z půlky chemicky neošetřeného citronu

Postup: Na vále z mouky vytvarujeme ohrádku. Do této vložíme ostatní suroviny a rychle zpracujeme na stejnorodé polotuhé těsto. Hotové zabalíme do potravinářské fo-



lie a necháme v chladu do druhého dne rozležet. Poté rozválíme na vále na tloušťku těsta cca 5 mm, vykrajujeme tvořítky zvolené tvary a ty ukládáme na čisté plechy. Pečeme

v předehřáté troubě při teplotě 180 stupňů a po vychladnutí plníme zvolenou náplní.

Poznámka: Pracujeme v chladném prostředí, abychom těsto při jeho výrobě tzv. nespařili.



TRÁVENÍ: JAK ZVLÁDNOUT SVÁTKY A OSLAVY BEZ ÚJMY?

Jez do
polosyta,
píj do polopi-
ta, vyjdou ti napl-
no léta. Asi znáte toto

české přísloví, které nabádá
ke střídmosti v konzumaci jídla a pití.
Je pravdivé a odpovídá i modernímu
přístupu ke stravování, které radí jíst
5x denně menší porce. Ale občas se to
prostě nepovede...

Rodinné oslavy, večírky, letní grilovačky, velí-
konoční nebo vánoční svátky – akce, ke kte-
rým patří dobré jídlo a pití. Touha ochutnat
všechno je někdy moc silná a my podlehne-
me a nakonec sníme nebo vypijeme více, než
by bylo vhodné. A následuje ta nepříjemná
část - pocit těžkosti, tlak v břiše nebo jiné
žaludeční obtíže. V případě nadměrného pití

Rady z lidu

**Protože je přejedení a přepití častým pro-
blémem, koluje mezi lidmi řada osvědče-
ných moudr, jak se problémům vyhnout
nebo si s nimi poradit.**

✱ Dobrého pomálu. Musíte to sníst opravdu
všechno? Zeptejte se sami sebe, zda je
nutné jíst všeho velké porce. Radši si vždy
vezměte od každého trochu a jezte z men-
ších talířků.

✱ Zařadte pohyb. Pobyť na čerstvém vzdu-
chu pomůže trávení, navíc čas strávený
venku (většinou) neproijete. I během osla-
vy můžete vyrazit na krátkou zdravotní
procházku. Nebo si aspoň na oslavě za-
tančete.

✱ Volte vhodné oblečení. Když budete mít
volný oděv, asi toho sníte víc. Co takhle
úzká sukně nebo přesně padnoucí dží-

ny? Ty vám brzy dají signál, že je čas pře-
stat jíst.

✱ Nezapomínejte na nealko. Po celou dobu
konzumace alkoholu jej zapíjejte nealko-
holyckými nápoji, nejlépe obyčejnou vo-
dou. Sycené nápoje vhodné nejsou.

✱ Kávu raději ne. Káva odvodňuje a překo-
seluje žaludek. Na alkoholem pokažený
žaludek nepomůže.

Naše tipy

Unikátní složení kombinující kromě ověřené jedlé sody a kyseliny vinné také vitaminy C a E, komplex vitaminů B a minerální látky. Díky tomuto složení mírní příznaky kocoviny a dodá tělu potřebné látky, které po náročné noci organismu chybí.

Vyprošťovák Forte, sáček (6,7 g)



Univerzální pomocník proti pálení žáhy, tlaku v žaludku a pocitech plnosti, ve formě prášku nebo tablet.

Vitar Soda, prášek, 100 g



Vitar Soda, 150 tablet



Vhodný doplněk při nadměrné plynatosti, říhání, pocitu tlaku v břiše či kručení ve střevech. Moderní doplněk stravy v praktických jednorázových sáčkích, které umožňují vysoce komfortní užívání bez nutnosti zapíjení.

MaxiVita Herbal Nadýmání, 16 sáčků



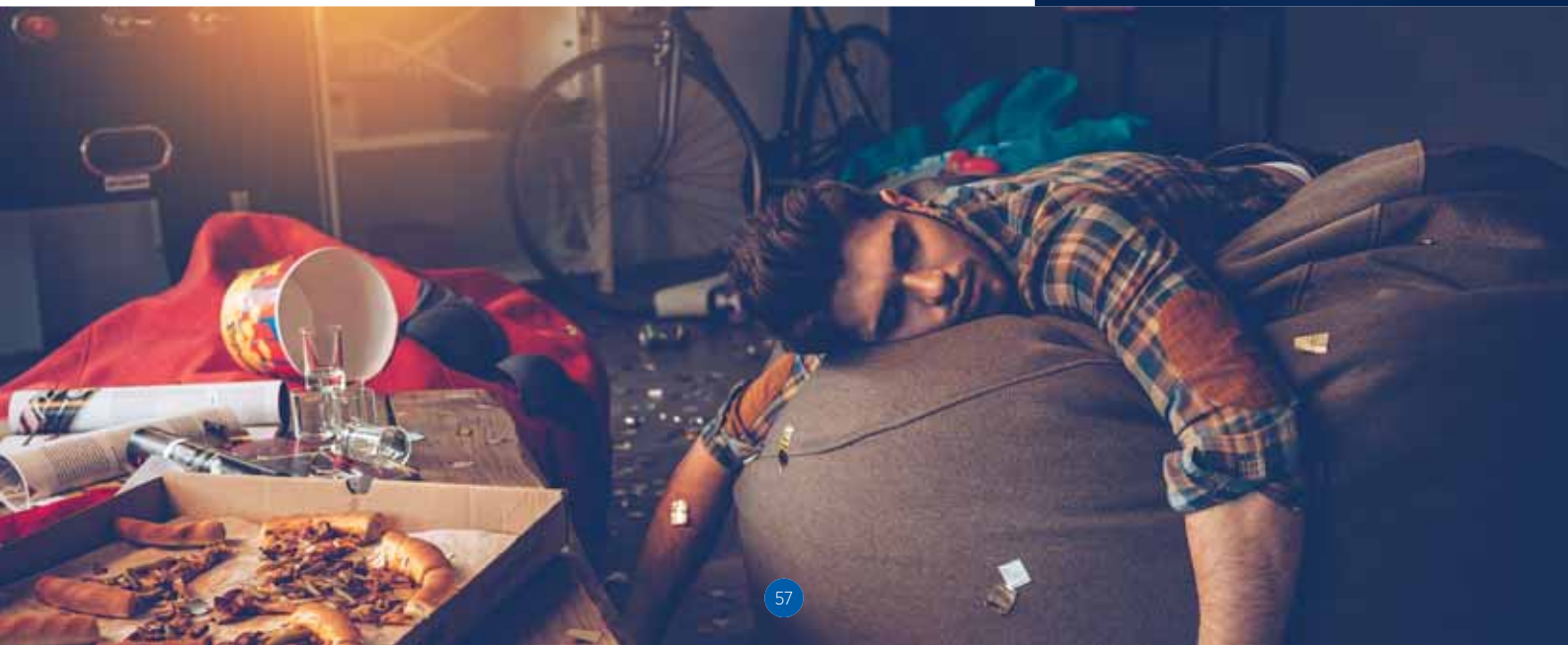
Doplňky stravy

alkoholu se ještě další ráno přidá žaludek jako na vodě, naopak v ústech je naprosté sucho.

K pomocníkům, kteří tradičně s pocity plného žaludku pomáhají, patří hydrogenuhličitán sodný neboli jedlá soda. Po nadměrné konzumaci těžce stravitelného jídla, alkoholu nebo kávy totiž může dojít ke zvýšené produkci žaludečních kyselin. A právě soda má schop-

nost neutralizovat žaludeční kyseliny, proto se doporučuje užívat právě při zmíněných problémech se zažíváním.

V případě kocoviny dochází také k dehydrataci organismu a k deficitu vitaminů a minerálních látek. Proto je vhodné už v průběhu konzumace alkoholu myslet na pravidelný přísun vody a ideálně i vitaminů.



Naše tipy

Před tréninkem nebo závodem:

Lehce stravitelné sacharidové želé nastartuje energetické systémy pro sportovní výkon, zamezuje pocitům hladu a zabezpečuje dlouhodobé uvolňování energie.

Enervit PRE Sport, 45 g,
gel s pomerančovou nebo
 brusinkovou příchutí



Během tréninku nebo závodu:

Iontový nápoj přispívá k udržení výkonnosti. Doplnuje energii, minerální látky a zvyšuje vstřebávání vody během fyzického výkonu. Je užitečný během jakékoliv fyzické aktivity.

Enervit Isotonic Drink, prášek
s pomerančovou nebo citronovou
příchutí



JAK SI SPRÁVNĚ VYBRAT VHODNOU SPORTOVNÍ VÝŽIVU

Nejdůležitějším pravidlem a předpokladem správného výběru sportovní výživy je, že vybraný výrobek vám má pomoci vyřešit váš problém. Hledisko reference či doporučení od kamaráda je sice silné, ale nesmí převažovat nad tím, že řešíte svůj vlastní problém, máte svoji vlastní představu o tom, jak vám má produkt pomoci. A podle toho si volte svůj produkt.

Výživa stručně

- ✱ Volte potraviny podle potřeb organismu, ne podle toho, co používá váš kamarád.
- ✱ Potřeby organismu korespondují s fyziologickými pochody v organismu.
- ✱ Před výkonem pijte čistou vodu (případně s vymačkanou šťávou z citronu), během výkonu iontový nápoj a po výkonu regenerační nápoj – každý tento nápoj má jiné složení a odpovídá potřebám organismu v danou chvíli.
- ✱ Dostatek energie můžete během výkonu ovlivnit především v podobě rychlých sacharidů.
- ✱ U výrobků sledujte doporučené dávkování, jen tak využijete naplno jejich přínos a nebudete plýtvat penězi na mnohdy nesmyslně vyšší dávky.
- ✱ Sledujte doporučené časování produktu. Produkt v nevhodném timingu nefunguje tak, jak má.
- ✱ Při výběru produktů se nejdříve zaměřte na ty důležité, které přímo souvisí se základními fyziologickými principy vytrvalců – jsou jimi předvýkonové sacharidové želé, během výkonu pak iontový nápoj, energetické tablety, gely nebo koncentráty a energetické tyčinky a po výkonu pak regenerační nápoj a zhruba 1-2 hodiny po něm proteinový koktejl.

Sportovní výkon můžeme rozdělit na tři základní fáze – před, během a po výkonu. V každé této fázi potřebuje tělo něco diametrálně odlišného. Jak nejlépe organizmus připravit na sportovní výkon? Nejlépe správnou stravou.

Před výkonem

V posledních 90 minutách před sportem je důležitá střídmost. Nekonzumujte nic sladkého, ani žádné tuky či bílkoviny – nikdo by přeci nechtěl mít při sportu těžký žaludek. Proto si dejte dostatečný časový rozestup mezi běžným jídlem a sportem. A jak pak zamezíte hladu před startem? Z důvodu nastartování vytrvalostních energetických systémů a pro dlouhodobé uvolňování energie zvolte nízkoglykemické sacharidové želé bez bílkovin a tuků.

Výživa během výkonu

Když začnete sportovat, tělo začne řešit úplně jiné vnitřní pochody a z toho vyplývají i jiné postupy. Během výkonu totiž svaly potřebují energii, pro niž jsou v případě vytrvalců nejvýznamnějšími zdroji sacharidy a tuky. Zatímco tuky tělo využívá jen ty uložené v těle (tzv. vnitřní tuky), sacharidy spotřebovává jak ty ve formě svalového glykogenu (tedy sacharidy uložené v těle), tak i ty konzumované během výkonu. Tyto doplňované sacharidy jsou velmi důležité a mohou být alfou i omegou radosti či strasti z našeho výkonu.

Zásadní je, aby sacharidy konzumované během výkonu byly rychle využitelné, tedy musí být v podobě rychle vstřebatelných sacharidů, které nejlépe dodáme (kromě vhodného pitného režimu) prostřednictvím energetických gelů, energetických tablet, energetických koncentrátů. A je důležité je doplňovat zhruba každých 35-45 minut. „Žádné výraznější řešení, jak mít co nejvíce energie během sportu a jak co nejvíce za-

mezit poklesu výkonnosti, neexistuje. Tady řešíme fyziologické pochody v organizmu, tedy jak organizmus funguje na základě evoluce, a fyziologii nejde ošálit,“ říká Aleš Máslo, expert na sportovní výživu společnosti VITAR Sport a bývalý vrcholový sportovec.

Zároveň je třeba dbát na doplňování tekutin. Co od pitného režimu sportovci chtějí? Aby se rychle vstřebával, aby doplňoval energii i potem ztracené minerální látky. Z pohledu fungování organismu je pozoruhodné, že čistá voda se vstřebává hůře než iontový nápoj. Důvodem je, že v iontáku jsou obsaženy sacharidy, které nejen dodávají energii, ale zároveň i zrychlují vstřebatelnost tekutin. Další významnou vlastností iontového nápoje je, že obsahuje minerální látky, a to ty nejčastěji obsažené v potu. Tyto ionty jsou potřeba pro správné přenesení nervových impulsů, které jsou i častou příčinou křečí.

Fáze po výkonu

Každý znalý sportovec ví, že právě ve fázi regenerace se zvyšuje výkonnost. Z pohledu výživy řešíme v procesu regenerace doplňování živin a tekutin, tedy toho, co tělo během výkonu spotřebovalo a co bude pro další výkon potřebovat. Navíc je třeba si uvědomit, že žádný jiný regenerační proces nám s touto fyziologickou potřebou organismu nepomůže – živiny doplní jen strava.

Okamžitě po skončení výkonu je třeba začít doplňovat tekutiny, energii ve formě sacharidů a stavební živiny (aminokyseliny, bílkoviny) pro obnovu poškozených svalových vláken. Prvních třicet minut po skončení sportu je klíčových, v této fázi je tělo extrémně otevřeno příjmu uvedených živin, proto je třeba je dodat co nejrychleji a v rychle vstřebatelné formě.

Naše tipy

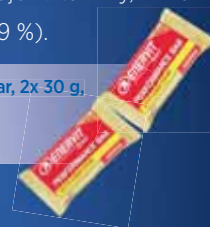
Energetické tablety s vysokým obsahem více druhů sacharidů pro rychlé zažehnání nastupující únavy i pro průběžné doplňování energie. Jsou připravené tak, abyste je mohli mít vždy u sebe k okamžitému použití.

Enervit Carbo Tablets,
24 energetických tablet
s citronovou příchutí



Energetická tyčinka rozdělená na dvě porce, je vhodná pro průběžné doplňování energie během tréninku či závodu nebo jako svačina během dne. Kromě energie ze sacharidů (54 %) doplňuje i vitaminy, minerální látky a bílkoviny (19 %).

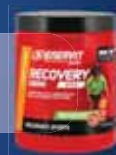
Enervit Performance bar, 2x 30 g,
citronová, kakaová
nebo jablečná příchut'



Regenerace po výkonu:

Povýkonový sportovní nápoj urychlující procesy obnovy sil organismu po tréninku, po závodech a po deletrvajících fyzických aktivitách.

Enervit Recovery drink, 50 nebo 400 g,
prášek s pomerančovou
příchutí



Výrobky Enervit zakoupíte zde



CO JE NEGATIVNÍ ENERGETICKÁ BILANCE

Zatímco problémem moderní doby souvisejícím s přibýváním na váze je vyšší příjem energie než její výdej (tzv. pozitivní energetická bilance), negativní energetická bilance je jeden z nejpálčivějších a současně i nejčastěji se vyskytujících problémů sportovců, ale nejen jich. Problém je to především proto, že mnoho lidí negativní energetickou bilanci dennodenně „zažívá“, aniž by si to uvědomovali. A přitom z negativní energetické bilance pramení mnoho neduhů zdravotních i výkonnostních, kterým kdybychom zabránili, naše výkonnost a celková vitalita by mohla být na mnohem vyšší úrovni.

Co to vlastně je „negativní energetická bilance“? Je to rozdíl mezi energií potravou přijatou (včetně tekutin) a energií vydanou (sportem, běžnými denními činnostmi, stresem, fyziologickými potřebami organismu atd.). Energetická bilance se posuzuje za nějaké období, ale většinou to bývá jeden den. Může být:

- ✿ vyrovnaná, kdy energetický příjem je roven energetickému výdeji,
- ✿ pozitivní, kdy energetický příjem je větší než energetický výdej (organismu tedy energie přebývá, což využívá pro růst, ať už růst postavy, růst svalové nebo i tukové hmoty),

- ✿ negativní, kdy energetický příjem je nižší než energetický výdej (organismu tedy energie chybí).

Jak si vypočítat energetickou bilanci

Na úvod je vhodné upozornit, že výpočet energetické bilance je vhodné si udělat, ale brát jej jen jako orientační přehled pro představu, v jakém stavu je vaše životospráva. Časový úsek, pro který budeme energetickou bilanci počítat, je jeden den. Jelikož energetická bilance je rozdíl mezi přijatou a vydanou energií, musíme nejdříve vypočítat energii vydanou, a tu porovnat s energií přijatou.

Energetický výdej je součtem šesti dílčích energetických výdejů během dne, kterými jsou bazální metabolismus, celodenní režim a jeho fyzická náročnost, psychická náročnost dne, krátkodobý koncentrovaný

Výživa stručně

Doporučený trojpoměr živin

	sacharidy	bílkoviny	tuky
běžný jídelníček (ženy)	55	15	30
běžný jídelníček (muži)	50	20	30
vytrvalostní sportovci	70	12	18
siloví sportovci	55	30	15



Návrh jídelníčku pro vytrvalce

výdej energie, termický efekt a energetické ztráty trávicího procesu.

Podrobné vysvětlení a vzorce k výpočtům:



Na druhé straně balance stojí energetický příjem, tedy energie přijatá z potravy. Kromě doporučeného příjmu energie bychom měli dodržovat i doporučený poměr živin (sacharidů, bílkovin a tuků). V případě vytrvalců je výrazně nakloněn na stranu sacharidů, a to především proto, že sacharidy představují základní zdroj energie vytrvalců.

Energetická hodnota živin (a vlákniny)

Sacharidy: 4 kcal (17 kJ) na 1 g

Bílkoviny: 4 kcal (17 kJ) na 1 g

Tuky: 9 kcal (36 kJ) na 1 g

Vláknina: 0 kcal na 1 g

Voda: 0 kcal na 1 ml

Problémy vyplývající z negativní energetické balance

Zpomalení metabolismu

Chybějící energii organismus řeší nejen tím, že se jí snaží „někde“ sehnat (nejčastěji sahá do svalových vláken, viz další bod), ale zároveň se i snaží utlumit některé běžné procesy, aby co nejvíce energie ušetřil. Utlumí tedy svoje fungování na stav nouze a potlačí plýtvání energií např. tím, že z našeho života zcela vymizí „nadbytečné“ projevy vitality, výbušnosti, radosti ze života apod. Jsme tak malátní, věčně unavení a jen přežíváme. Ve sportu nejsme schopni přepnout na vyšší otáčky, jít do vyšší intenzity.

Katabolizmus

S negativní energetickou bilancí a tedy chybějící energií je spojen stav organismu definovaný jako katabolizmus, kdy nedostatek energie organismus vykrývá nejčastěji rozpadem svalové tkáně, z níž složitými chemickými reakcemi a za velké energetické náročnosti získává alespoň část chybějící energie.

Zvýšená únava

Nedostatek energie je logicky spojen se zvýšenou únavou, která se ještě násobí tím, že chybějící energii organismus „čerpá“ ze sva-

lových vláken, což je energeticky velmi náročný proces. A tím se už tak znatelná únava ještě více prohlubuje.

Chronická únava

Nemá-li organismus dostatek energie, odbývá i procesy, které jsou aktuálně pro přežití méně důležité, jako je například regenerace sil po sportu. Doplnění vyčerpaných zdrojů energie tak trvá o mnoho déle. A další trénink je proto s velkou pravděpodobností zařazen ještě ve fázi únavy, tedy ne se zcela doplněnými živinami. Je-li tento postup dlouhodobý, může dospět až do tzv. chronické únavy.

Snížená imunita

Nedostatek energie, únava, pomalá regenerace, zpomalení metabolismu – to vše stojí za sníženou imunitou. Jako by nestačily výše popsané problémy, sportovec je navíc i náchylnější k nemocem a díky oslabenému organismu viry velmi často vítězí.

Zhoršená psychická pohoda

Nedostatek energie vede ke zvýšené podrážděnosti a celkově ke zhoršené psychické pohodě.

Naše tipy

Negativní energetická balance je velmi častý problém aktivních sportovců. Výrazným pomocníkem, jak zamezit problémům plynoucím z negativní energetické balance, může být i vhodně zvolená sportovní výživa během fyzické aktivity.

Energetická tyčinka (48 % sacharidů) pro sportovce s významným obsahem bílkovin (26 %), aminokyselinami BCAA, kreatinem a vitaminy. Je vhodná pro intenzivní opakované výkony – dlouhý sportovní výkon s výrazně intenzivními úseky, kde je potřeba hodně energie a pro svaly i více než jen samotná energie (kreatin, bílkoviny, aminokyseliny).

Enervit Power Sport Competition,
40 g, s kakaovou příchutí



Pro sportovce je vhodný také energetický tekutý gel (liquid gel) doplňující velkou dávku bleskové energie. Obsahuje speciální směs maltodextrinu a fruktózy, které ve správném poměru a množství dokáží zlepšit využitelnost energie ze sacharidů.

Enervit Liquid Gel, 60 ml,
s příchutí citronu, pomeranče
nebo zeleného čaje



Rozpustná směs s vysokým obsahem hořčíku, vitamínu C a dalších minerálních látek v každém sáčku. Doplnuje potřebné, potem ztracené minerální látky (sodík, draslík, hořčík, chlór).

Enervit Magnesium Sport, 10 sáčků
po 15 g, s citronovou příchutí





PRÁZDNÉ KALORIE V KAŽDODENNÍM JÍDELNÍČKU. PROČ SE VYHNOUT SLADKOSTEM?

O tom, že sacharidy jsou důležitým zdrojem energie, není pochyb. Proto je třeba s nimi dobře hospodařit, tělo dostatečně zásobit a myslet na jejich příjem v podobě vyvážené a pestré stravy. Jak je to ale s klasickými sladkostmi v našem každodenním jídelníčku? Tam je třeba dávat velký pozor - jsou totiž plné jednoduchých cukrů a tuků, naopak v nich chybí „strategické“ živiny v podobě kvalitních bílkovin, kvalitních nenasycených mastných kyselin, enzymů, vitaminů nebo minerálních látek.

Doporučené množství za den konzumovaných sacharidů je 5-10 g na kilogram tělesné váhy, kdy 5 g je doporučením spíše pro nesportovce. Ovšem jedná se o komplexní sacharidy, z nichž má tělo užitek v podobě živin a postupného uvolňování energie po delší dobu. K takovým potravinám patří např. obilniny včetně celozrnného pečiva, těstoviny, rýže, jáhly, pohanka. Naopak sladkosti bychom měli jíst jen občas, a hned si řekneme proč.

Sladkosti obsahují převážně dvě hlavní složky, a to:

- **rychlý cukr**, aby se po jejich sněžení co nejrychleji zvýšila hladina krevního cukru a pocitově jsme tak byli nabití energií (což ale vydrží jen pár minut a poté se dostaví stav podobný delíriu),
- **tuk**, který má potravinu zvláčnit, zlepšit její chuťové vlastnosti i prodloužit její trvanlivost - velmi často se jedná o trans mastné

kyseliny, ty nejhorší druhy tuků, které jsou na seznamu neškodlivějších potravin pro naše zdraví.

Živiny, které potřebujeme

Co však v žádné sladkosti nenajdete, je to, co náš organismus potřebuje pro kvalitní život a přežití - „strategické“ živiny v podobě např. kvalitních bílkovin, kvalitních nenasycených mastných kyselin (např. omega 3), enzymy, vitaminy, minerální látky. Sladkostem naopak dominuje obrovská hmota nabitá rychlou energií bez živin potřebných pro zdravý vývoj buněk uvnitř našeho organismu. Proto se těmto vysoce nekvalitním potravinám říká, že obsahují „prázdné kalorie“ - je to jenom energie, ale nic dalšího.

Náš život je postaven především na chemických reakcích uvnitř našeho organismu,

kteří probíhají jen díky enzymům, minerálním látkám či vitaminům a díky nimž jsme schopni živiny využít efektivně pro tvorbu svalové hmoty, pro opravu orgánů, pro výrobu energie atd. Prázdnými kaloriemi nabité potraviny náš organizmus v tomto jen zaneřádí a dramaticky brzdí zdravé pochody uvnitř těla.

Je jasné, že každý člověk je vystaven mnoha stresovým situacím (to nemusí být jen psychický stres, ale na tělo působí i jiné stresy, které sami sobě způsobujeme, např. nedostatek spánku). Bude-li mít organizmus potřebné kvalitní živiny (kvalitní bílkoviny, kvalitní sacharidy, kvalitní tuky) včetně enzymů, vitaminů a minerálních látek, pak bude schopen se těmito stresorům efektivně bránit.

A jaké množství sladkostí tedy můžeme „beztrestně“ denně sníst? Budeme-li jíst správně a náš obecný jídelníček bude v souladu s dnešními doporučeními a v kontextu vyrovnané energetické bilance (viz text na str. 60), pak nás naše hormony nebudou „přemlouvat“ k tomu, abychom si dali něco sladkého či průmyslově nadmíru upraveného. Nakonec si na konzumaci sladkostí vlastně ani nevzpomeneme. A když, tak jen velmi zřídka.

Náš tip

Chuti na sladké může zamezit proteinová tyčinka s vysokým obsahem bílkovin (50 %) a vitamíny B6 a D. Zasytí a dodá potřebné bílkoviny (30 g / tyčinka).

Enervit Protein Bar 50%, 60 g,
s příchutí pomeranč + čokoláda
nebo mandle



Jak organizmus reaguje na příjem sladkostí?

Na základě sněžené sladkosti se zvýší hladina krevního cukru.

✿ Zvýšená hladina krevního cukru vyvolá vyplnění inzulinu (hormon vylučovaný slinivkou břišní).

✿ Úkolem vylučovaného inzulinu je snížit hladinu krevního cukru na optimální úroveň.

✿ Obrovského nadbytku najednou uvolněné energie je potřeba se zbavit, a protože je jí najednou moc, kam jít s ní, než do tuků.

✿ Jelikož inzulinu bylo vyloučeno hod-

ně, dojde i k rychlému a náhlému poklesu krevního cukru až pod výchozí úroveň.

✿ Nízká hladina krevního cukru, to je přímé energetické ohrožení mozku a centrální nervové soustavy, proto mozek reaguje vyvoláním pocitů hladu a především nutkavé a neodolatelné

chuti na sladké (nad mozkem nelze zvítězit).

✿ Mozek nás tedy prostřednictvím svých hormonů donutí sníst něco sladkého.

A celý proces se může opakovat...





Stres a výživa sportovců

Tělo sportovce je stresovým situacím vystaveno v daleko větší míře. Už třeba tím, že sport je pro organismus určitá míra stresu, která produkuje více zplodin třeba v podobě tzv. volných radikálů, což se může projevit například i nižší imunitou. Má-li se tedy organismus sportovce efektivně bránit, musí logicky mít i lepší obranné podmínky než organismus nesportovce. Tzn. v běžném jídelníčku musí jíst více kvalitních bílkovin (zvěřina, ryby, vejce), kvalitních tuků (ryby, ořechy, semena), kvalitních sacharidů (pohanka, luštěniny, celozrnné pečivo, rýže basmati, ovesné vločky) a k tomu samozřejmě stále myslet na zeleninové přílohy ke každému jídlu a ovoce třeba i jako svačiny.

Bohužel opak bývá často pravdou. Zvláště u sportovců je organismus totálně vyždíman sportem a současně na příjmové

stránce (tzn. v rámci jídelníčku) je obrovská živinová nekvalita. Pomyslné nůžky jsou pak velmi rozevřeny a i to je důvod, proč je u sportovců vyšší sklon k nemocem než v případě běžné populace. A co více, „vyždímaný“ organismus se dožaduje svého a jelikož se cítí ohrožen, žádá ten nejrychlejší zdroj energie a tím si vlastně podřezává větev...

V tomto případě je obrovská nerovnováha mezi tím, co po organismu požadujeme (sport, škola či práce, rodina a záliby) na straně jedné, a vytvořením podmínek pro efektivní a vitální život na straně druhé.

Proto je důležité, aby spor-

tovci a vlastně všichni aktivní lidé (a nadmíru zaměstnaní či zaneprázdnění lidé) zařadili do svého jídelníčku sportovní výživu i vitaminové doplňky, protože realita běžné populace ukazuje, že bez nich lze jen těžko najít rovnováhu mezi aktivním životem a příjmem kvalitních živin.



HROZNOVÝ CUKR: POMOC PŘI SPORTU, STUDIU I V NEMOCNICI

Sportovci, studenti, nebo řidiči. Ti všichni mohou potřebovat rychlý zdroj energie a tím pádem se jim hodí hroznový cukr. Dodává bleskovou energii v řádu minut a dokáže tak vytáhnout z krize i řešit snadný příjem energie při fyzické zátěži, únavě nebo ve chvílích, kdy z různých důvodů není možné sáhnout po klasické stravě.

Sportovci to znají dobře – pro svůj sportovní výkon potřebují energii. Ta ze sacharidů je rychlá, svaly ji mohou využít během chvíle. Hroznový cukr neboli dextróza se k okamžitému doplnění energie hodí skvěle, navíc je dobře dostupná a skladná.

Hroznový cukr je svým složením tím nejjednodušším možným cukrem, jedná se totiž o monosacharid, tedy sacharid s jedinou molekulou (glukóza). Tím pádem s ním organismus nemá žádnou velkou práci, nemusí nic rozkládat na menší části a energii z hroznového cukru využívá v řádu minut.

Proto se hodí třeba pro:

- ✿ Povzbuzení – hladina cukru v krvi rychle stoupne a náš organismus „ožije“.
- ✿ Sport a jinou fyzickou aktivitu – naše svaly potřebují dodávat energii, aby mohly pracovat. Vzít si jej můžete s sebou do kapsy na běh, na kolo nebo na lyže.
- ✿ Podporu mozku a nervové soustavy –

mozek je velkým konzumentem energie a jeho činnost je závislá na hladině cukru v krvi. Tuto rychlou energii ocení třeba studenti nebo řidiči.

- ✿ Příjem energie při nemožnosti sníst klasické jídlo – to se netýká jen sportu, ale také případů nechutenství nebo při pobytu v nemocnici či porodnici.

Naše tipy

Hroznový cukr obohacený o pět základních vitaminů (vitaminy C, B1, B2, B6 a kyselinu pantothenovou) dodá rychle potřebnou energii a posílí imunitu.

Energit Hroznový cukr multivitamin, 17 tablet, s citronovou, jahodovou, pomerančovou nebo třešňovou příchutí



Rychlé doplnění energie při sportu díky energetickým tabletám s hořčíkem a vitamíny.

Energit Dextróza sport Magnézium + vitamíny, 14 tablet s příchutí tropického ovoce





PRO ZDRAVÍ ZVÍŘAT

Jeden tip pro vás máme navíc. Tentokrát se netýká přímo zdraví lidí, ale jejich domácích mazlíčků. Stejně jako lidé i zvířata trpí celou řadou neduhů. Jen s tím rozdílem, že o pomoc si neřeknou a sami si neporadí. Mohou to být problémy s klouby, se zubním kamenem či imunitou.

Zvířecí miláčkové, domácí mazlíčci, malí kamarádi, nejlepší přátelé člověka. Tato krásná pojmenování pro zvířata, která člověk chová pro radost a potěšení, nejlépe vystihují, jaký vztah k nim Češi mají. V počtu chovaných zvířat na počet obyvatel patříme k evropské špičce. V českých domácnostech se pak nejčastěji vyskytují psi a kočky. Po-

kud jsou domácí mazlíčci v pohodě, jistě to přispívá i k pohodě u jejich „páníčků“. Proto můžeme s trochou nadsázky říct, že i tento tip zprostředkovaně patří k našim tipům pro zdraví.

Problémy s klouby

Zvířata namáhají klouby úplně stejně jako lidé, a proto zvláště ve vyšším věku může dojít k jejich opotřebení a s tím souvisejícím problémům. Týká se to především středních a velkých plemen psů. Postiženy jsou zejména kyčelní klouby, následované kolenými, loketními a ramenními. Častá diagnóza je artróza, což jsou degenerativní změny na kloubu, dále artritida, tedy infekční záňt kloubu nebo dysplazie – vývojové one-

mocnění větších plemen (kloubní plocha kyčelní jamky a hlavice kloubu se neshodují, kloub je tím volný a dochází k velkým problémům).

Jak poznat problémy s klouby

Problém se nejčastěji projevuje kulháním, pes je pasivní, nevyskočí kupříkladu do kufru auta nebo na sedačku. Obtížně vstává, trpí bolestmi, poznáte na něm, že není ve své kůži. Může také najednou agresivně reagovat na dotyk v citlivém místě nebo si bolavou nožku pořád olizovat. Pokud si tedy všimnete čehokoli zvláštního, neváhejte pejska nechat prohlédnout od odborníků.

Jak mu můžete pomoci? První věc, kterou byste měli udělat, je navštívit svého veterináře, který by měl určit příčiny potíží. Kloubní onemocnění lze podle jeho povahy léčit speciálními přípravky a doplňky stravy, také pomůže pravidelná rehabilitace. V ně-



kterých případech však není zbytí a jediným řešením je operace. „I v takovém případě pak při zotavování pomůže kvalitní strava, nejrozumnější doplňky a cvičení. Na trhu existuje mnoho preparátů, nejčastěji v tabletové formě, které mají však tu nevýhodu, že je třeba konzumovat každý den mnoho tablet, a ne všechna zvířata jsou ochotna je dlouhodobě užívat. Řešením ale může být sirupová forma kloubní výživy, kterou zvířata konzumují naprosto bez problémů, protože jim velice chutná,“ uvádí Miroslav Sadílek, odborník na výživu zvířat ze společnosti VITAR Veterinae.

Důležitá je také prevence

Jakmile se chrupavka v kloubu jednou poškodí, už nejde její stav vrátit zpět. Proto bychom se měli snažit poškození předcházet. Co vše můžete v tomto směru pro svého pejska udělat? A na co si dát pozor, abyste se vyvarovali větších problémů a úrazů?

✿ Dodávejte kloubům potřebné živiny dříve, než dojde k jejich poškození vlivem opotřebování. A to správnou výživou a pravidelným doplňováním vitaminů a nutričních preparátů, preventivně aspoň dvakrát do roka i u mladších zvířat, která zatím problémy nemají, ale je u nich pravděpodobnost, že se potíže objeví později. Jsou to především střední a větší plemena psů. Velmi často jsou to labradoři, zlatí retrívrí a vůbec větší psi.

✿ Stejně jako myslíme u sebe na pestrou a zdravou stravu a pravidelný pohyb, dopřejte ji i vašemu chlupatému příteli. Myslete na to, že pokud je pes obézní, musí jeho klouby nést nepřiměřenou váhu a přetěžují se.

✿ Klouby samozřejmě trpí i při vysoké zátěži. Jde hlavně o nepřírozený opakující se pohyb. Proto netrapte pejska

tím, že bude aportovat míč ze schodů nebo celý den skákat přes zídku. Pamatujte také, že pobíhání po tvrdém betonu nesvědčí žádným kloubům. Mnohem lépe uděláte, když budete chodit do přírody.

✿ Myslete také na vhodný pelíšek. Tvrdá studená podlaha určitě kloubům neprospívá. Pořídte mu měkký a dostatečně vysoký pelech nebo matraci, která ochrání pejska před otlaky a prochlazením.

Posilování imunity

Zejména v podzimním a zimním období mohou být zvířata náchylnější k poklesu imunity. Nejvíce ohrožená jsou menší plemena psů a zvířata chovaná v bytě. Proto nesmíme zapomínat na úpravu stravy, která by měla oproti letnímu období obsahovat mnohem více vitaminů a minerálů. Věnujte pozornost pestrému a vyváženému krmivu anebo můžete sáhnout po kvalitním nutričním doplňku, který vám pohodlně zajistí denní přísun tak potřebných vitaminů a minerálů.

Péče o zuby

Zvláště malá plemena psů trápí zubní kámen a s ním spojená celá řada problémů, které mohou vést až k úplnému vypadání zubů. Řešením bývá mechanické odstranění u veterináře, které se však provádí v celkové anestezii. Ale existuje i další řešení, které pomáhá problémům předcházet. Tím je pravidelné užívání mořské řasy *Ascophyllum nodosum*, která účinně brání usazování zubního plaku na zubech a vytváření zubního kamene. Velmi výrazně také redukuje zápach z tlamy našich mazlíků.



Naše tipy

Komplex látek důležitých pro kloubní výživu – glukosamin sulfát, chondroitin sulfát, MSM, hydrolyzovaný kolagen, extrakt z *Boswellia serrata* a kyselina hyaluronová. Forma sirupu nebo prášku umožňuje bezproblémové podávání i při dlouhodobé terapii. Psi i kočky je velmi dobře snášejí. Stačí přidat do běžného krmiva.



VITAR Veterinae ArtiVit sirup,
200 ml, 500 ml nebo 1000 ml



VITAR Veterinae ArtiVit Forte
prášek, 70 g, 400 g nebo 600 g

Univerzální multivitamin ve formě měkkého želé, které si zvířata okamžitě zamilují. Želatinky jsou ideální formou pro dlouhodobé užívání, psi i kočky je velmi dobře snášejí. Vhodný u fyzicky zatěžovaných zvířat, v období březosti, u starších psů a koček pro zlepšení fyzické a psychické kondice. Významně také zlepšuje kvalitu a lesk srsti.



VITAR Veterinae Multivitamin,
40 želé

Přírodní přípravek obsahující mořskou řasu *Ascophyllum nodosum*, která výrazně pomáhá redukcii zubního plaku a kamene, navíc snižuje zápach z tlamy psů a koček. Preparát působí přímo v zažívacím traktu zvířete, odkud se následně dostává do krevního řečiště, poté do slin a tím velmi účinně působí na zuby a dásně. Prášek stačí smíchat s běžnou stravou zvířete.



VITAR Veterinae DentON,
prášek 50 g nebo 100 g

HISTORIE FIRMY

VITAR, S.R.O.

Založení firmy

Ing. Vladimírem Poláškem a Janou Poláškovou

Prvním výrobkem uvedeným na trh je šumivý přípravek Revital Multi

1990

Zakoupili jsme administrativní budovu ve Zlíně-Loukách,
která je sídlem firmy i dnes

Uvádíme na trh Energit, vitaminové tablety v typických
plechových krabičkách

Zakoupili jsme výrobní areál v Tišnově

1993

1995

Plně automatizována výroba a balení tablet
Na trh uvádíme řadu Revital v dózách

1997

Zakládáme zahraniční pobočku VITAR SLOVAKIA

1998

Vstup na trh obchodních řetězců

Jako první jsme zalistovali naše doplňky do řetězce Globus

2000

Uvádíme novou řadu přípravků určenou pro
obchodní řetězce pod názvem MaxiVita

2004

Vedení firmy přebírá

Vladimír Polášek jr. jako výkonný ředitel

2005

Stáváme se jedničkou v prodeji doplňků
stravy v retailu (segment zahrnuje obchodní
řetězce a drogerie)

2008

Stáváme se distributorem repelentních
přípravků Predator

2009

Repelenty Predator jsou nejprodávánějšími
repelenty v českých lékárnách

Inovace Energitu, jeho nový obal získává cenu Obal roku 2010

2010

Uvádíme novou řadu ekologicky šetrných doplňků stravy
Vitar Eko Friendly a novou řadu MaxiVita Beauty

Opět se umísťujeme v žebříčku
rodinných firem v časopisu Forbes

Slavíme 30 let



**POMÁHÁME LIDEM
VÉST ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT**

2020

Zdvojnásobujeme výrobní kapacitu nápojů Capri-Sun
a přebíráme jejich distribuci v dalších 7 evropských státech

Překonáváme hranici 200 zaměstnanců. Umísťujeme se
v žebříčku rodinných firem v časopisu Forbes

2019

Pitíčka Capri-Sonne mění název na Capri-Sun
a majitel licence s námi prodlužuje smlouvu na
výrobu na dalších 10 let

Pokořili jsme hranici 500 milionů ročních tržeb

2018

Rozjíždíme projekt VITAR pro zdraví, abychom
komplexně naplňovali naše firemní motto a pomáhali
lidem vést zdravější život. Kromě doplňků stravy nově
i prostřednictvím seminářů, VITAR klubu, Poháru zdraví,
spolupráci s odborníky a dalšími aktivitami

Poprvé v historii jsme pokořili hranici 400 milionů Kč
v ročních tržbách

2017

Pouštíme se do oblasti veterinárních nutričních
přípravků, kterým se věnuje nově založená dceřiná
firma VITAR Veterinae

Podepsáním licenční smlouvy přebíráme výrobu
a distribuci sladidel značky Irbis

2015

Získáváme licenci na postavičky kultovního animovaného
seriálu Simpsonovi. V následujícím roce představujeme
první doplňky stravy v designu The Simpsons

2013

Na základě licence švýcarského partnera zahajujeme
výrobu a distribuci nápojů Capri-Sonne

Získáváme výhradní distribuci italské profesionální
sportovní výživy Enervit pro ČR a SR, k tomuto účelu
zakládáme dceřinou společnost VITAR Sport

2011



POMÁHÁME LIDEM
VÉST ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT

Jak to všechno začalo...

- * Vladimír a Jana Poláškoví založili VITAR v roce 1990 od nuly.
- * S výrobou vitaminových doplňků začali, protože věřili, že je s nimi možné pomáhat lidem vést zdravější život.
- * Prvním výrobkem byl šumivý přípravek Revital Multi, který mimochodem najdete na trhu dodnes.
- * Prodejním hitem se stal v polovině 90. let Energit.
- * Přidružená byla i výroba nealkoholických nápojů.

...a kde je VITAR dnes

- * V rodinné tradici a ve vedení firmy pokračují děti zakladatelů – Vladimír Polášek mladší a Lucie Miklová.
- * Společnost má roční tržby atakující 700 milionů korun a figuruje v žebříčku nejlepších českých rodinných firem.
- * VITAR je jedničkou v oblasti doplňků stravy v obchodních řetězcích a drogeriích v ČR a SR.
- * Doplňky z tišnovského výrobního závodu míří do Česka, Slovenska i téměř 40 dalších států světa.
- * VITAR má svůj vlastní vývoj a výrobu.
- * Pitíčka Capri-Sun jsou nejprodávanějšími nesycenými nealko nápoji do objemu 0,5 l na českém trhu.
- * Repelenty Predator jsou jedničkou na českém lékárenském trhu.

Capri-Sun

maxi
vita
VAŠE ZDRAVÍ

energite



PREDATOR

Revital®

Revitalon

irois®

Vyprošťovák

eMVe

Ovolé

vitar
veterinae
ZDRAVÍ ZVÍŘAT

vitar

30
let

1990 · 2020

**POMÁHÁME LIDEM
VÉST ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT**

VITAR, s.r.o.
tř. T. Bati 385
763 02 Zlín

www.vitar.cz