



Nastartujte svůj organizmus po zimě

JARNÍ VITAMÍNOVÁ BOMBA

*Začátek roku bývá z pohledu únavy, stresu a celkového vyčerpání problematický – málo slunce, krátký den a dlouhá tma, sychravé počasí a k tomu zvýšená kalorická potřeba a málo pohybu. Zima nikdy nikomu moc nepřidá a dobře se **NASTARTOVAT** na jaře znamená mimořádnou **VÝHODU PO ZBYTEK ROKU**.*

PROJEVY NEDOSTATKU VITAMÍNU C

Mezi nejzákladnější patří pocit únavy a celkového vyčerpání, jak duševního, tak fyzického. Mnohdy se jeho nedostatek projeví i na fyziologické úrovni, například krvácením dásní a dalšími komplikacemi. Pokud člověk zjistí, že mu není dobře, měl by se pokusit tělo nastartovat pomocí vysoké dávky této látky – jde vyloženě o životabudič a imunitní stimulant, tedy o látku, která nám zase dodá energii a jiskru, ale ideální je dodat ho pokud možno v přírodní podobě.

SYNTECKÁ PODOBA VITAMÍNU C

Syntetický vitamín C (kyselina L-askorbová) má některé vlastnosti negativní. Je proto potřeba se jich vyvarovat, neboť mohou způsobovat i docela fatální problémy. V organismu vydrží jen krátkou dobu a tělo se ho bohužel poměrně rychle zbavuje. Masivní nárazové dávkování, tedy velké dávky najednou nemají v zásadě žádný význam, působí chvilku a dále již opět tělo trpí nedostatkem této látky. Připusťme, že jedna



▲ Acerola

TRÁPÍ VÁS BOLESTI ZAD?

„Bolí mě záda.“ Věta, kterou slyšíme a říkáme poměrně často, se nemusí vždy týkat bolavé páteře. Bolest mohou způsobovat špatné životní návyky v práci, či doma. Je přitom jedno, jestli sedíte celý den u počítače, nebo dřete na stavbě – bolesti zad dostihnou kohokoliv bez ohledu na pohlaví, věk, či fyzickou zátěž. Příčin je mnoho a léčí se několika různými způsoby.

Mezi nejčastější příčiny bolesti zad se řadí nesprávné držení těla. Jde o špatný návyk, který si nosíme zpravidla už od dětství. S tím souvisí také druhá nejčastější příčina – ochablé vzpřimovače. To je svalstvo na zádech a na břiše, které by mělo udržet páteř v přirozené poloze, ovšem jednostrannou zátěží či nedostatečným pohybem tyto svaly ochabují. Může tak dojít až k deformaci páteře.

Bolesti zad vám hrozí také, pokud máte sedavé zaměstnání. Udržet tělo v přirozené poloze je v tomto případě takřka nemožné, a tak dochází k hrbení a opět k namáhání páteře. Naopak dobré není ani časté zvedání těžkých předmětů.

Stejně tak může ublížit nedostatečná aktivita a málo pohybu. S tím souvisí také problém s obezitou. Lidé s nadváhou jsou k bolestem zad náchylnější, protože přetěžují páteř a klouby. Pozlobit by vás také mohl dlouhý pobyt v průvanu, nebo v chladném prostředí.

JAK PŘEDEJÍT BOLESTEM ZAD?

V případě, že dojde k namožení zad či páteře je lepší zůstat v klidu, případně místo rozmasírovat. Pokud bolest přetrvává, je nezbytné vyhledat lékařskou pomoc. Kromě správné životosprávy, která zahrnuje i dostatek pohybu a udržování kondice, je potřeba myslet také na

správné držení těla pokud jsme zrovna v klidu. Dobré je pravidelné cvičení. Speciálně například cvičení na velkém míči, plavání nebo jízda na kole. Pomáhá rovněž pravidelná chůze.

Pohyb ale není jediná věc, která vám pomůže s prevencí proti bolavým zadům. Neméně důležitá je také třeba volba židle, na které nejčastěji sedáváte, či postele, ve které spíte. Zanedbat byste neměli ani volbu vhodného polštáře.

Ať už budete mít se zády chronické, nebo akutní potíže, je dobré poradit se s lékařem o pomoci. Bolest zad totiž může přejít i ve větší zdravotní komplikace.

Reklamní text: Medochemie



100 g
ALMIRAL® gel

50 g
ALMIRAL® gel

250 g
ALMIRAL® gel

Lék k zevnímu použití, k aplikaci na pokožku.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

ALMIRAL® gel



- tlumí bolest a zánět, zmírňuje otok
- má zklidňující a chladivý účinek
- proniká velice dobře pokožkou a dosahuje v tkáních rychle účinnou koncentraci
- nemastí
- obsahuje léčivou látku diklofenak

210199_03/2016



www.medochemie.cz

dobré RADY

ZDROJE PRO JARNÍ START

CAMU CAMU

Ve většině případů se užívá bez přípravy. Jde o poměrně dobře rozpustný prášek, který ovšem nemusí každému chutnat. Je vhodné denně užít zhruba 5–10 gramů, přičemž je ideální dávku rozdělit na dvě, například jednu dopoledne a druhou odpoledne. Camu berry prospívá nervům, zejména při depresích a nespání. Velmi účinně bojuje proti stárnutí, snižuje krevní tlak, pečuje o cévy, srdce i krevní oběh, zlepšuje paměť a její podávání se doporučuje při Alzheimerově chorobě. Tato rostlina je považována za antivirový přípravek, je vhodná pro lidi trpící na opary či vředy a díky obsaženému železu působí blahodárně na oslabenou imunitu.

ACEROLA

Denně je doporučeno užít zhruba 10–20 g a opět ideálně rozdělit do dvou dílčích dávek. Jedná se o dobře zpracovatelný prášek nebo se dá koupit v podobě tobolek. Její využití je obdobné jako u camu camu. Kromě vitamínu C, kterého má acerola v sobě asi 40× víc než citrony, obsahuje i vitamíny A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, E, mnoho minerálů a důležité flavonoidy.

ŠÍPEK

Je trochu specifický, ale asi nejpřirozenější a nejlevnější zdroj pro naše podmínky. Denně se dá po krátkém návyku dodávat 20–30 g, opět ideálně rozděleno do dvou nebo více dílčích dávek. Šípek se vnitřně neužívá celý, protože drobné chloupky a semínka obsažená uvnitř plodu mohou velmi intenzivně dráždit střevní sliznici. Kupujte proto přímo produkt šípek slupky, kde jsou tyto vnitřní části odstraněny a stačí pouze vytrít drobné nečistoty a kousky větviček. Po vytrídění si šípkové slupky v tříštivém kávomlýnku rozmixujeme na jemný prášek a ten pak používáme k dalšímu zpracování. Kdo chce prášek hodně jemný, může použít na prosetí sítko a větší kousky pomlít opakovaně, tak se dá docílit opravdu téměř kvalitní prachu. Opět jej lze pouze zamíchat do vody a vypít, případně macerovat nebo konzumovat ve formě čaje.

JAK PŘIPRAVIT VITAMÍNOVOU BOMBU?

Jde o smoothie z grepu nebo červené řepy, která velmi dobře restartují organismus. Takto aplikovaný vitamín C v přírodní podobě se uvolňuje do organismu prakticky po dobu celého dne.

Grep – snažíme se plod oloupat pouze z tvrdé slupky, aby nám zůstalo co nejvíce bílého albeda, které obsahuje poměrně velké množství citrinu, mimořádně užitečné látky pro stav našich cév. Grep nahrubo nakrájíme, vložíme do vysokoobrátkového mixéru a přisypeme pro jednu dávku cca 10–15 gramů šípkovému prášku. Můžeme

dávka je schopna v těle pracovat cca dvě, maximálně čtyři hodiny. Je tedy nutné používat v průběhu dne menší dávky. Dalším významným negativem, které není obecně známé a je potřeba si na něj dávat pozor i přes obecně vyhlášenou vysokou bezpečnost užívání vitamínu C v doplňcích, je fakt, že vitamín C je schopen při podávání vysokých pravidelných dávek potlačovat měď v organismu! Konkrétně může zhoršit hladiny ceruloplasminu a následně i schopnosti těla navázat měď do séra. Tímto se dají z dlouhodobého pohledu vyvolat nepříjemné problémy, které nemusejí být snadno a rychle řešitelné, zvednout hladinu ceruloplasminu není zase tak jednoduché. Vždy tedy doporučuji navázat syntetický vitamín C minimálně na bioflavonoidy, tedy smíchat s nějakou barevnou potravinou, například rajčetem, borůvkami, červenou řepou, a užívat v takovémto komplexu. Tím se výrazně zvedne doba, po kterou organismus syntetický vitamín C udrží a je tedy schopen ho lépe využít, doba nutná k vyloučení z organismu se takto prodlouží minimálně na dvojnásobek a mnohdy i více.

ČERPEJTE Z PŘÍRODY

Mnohem lepší a využitelnější pro organismus jsou přírodní zdroje, ať už místní, či zahraniční. Zimní měsíce nám bohužel v místních podmínkách nedávají mnoho možností dostat se k čerstvě utrženému zralému ovoci nebo si sklídit čerstvou zeleninu.

Zaměříme se zde tedy na tři v zimních měsících použitelné zdroje, které jsou objektivně nejsilnější a nejvhodnější k použití pro jarní start vyjma čerstvého ovoce a zeleniny. Jedná se o camu camu, třešeň acerolu a naše šípkové slupky. Uvádím je záměrně v pořadí od nejsilnějšího zdroje k nejslab-

přidat 2–5 g camu camu, případně přiměřené množství aceroly. Není nutno dávat vše naráz, ale je to možné. Záleží na individuální snášenlivosti. Poté rozmixováním homogenizujeme na jemnou pastu, kterou lze bez problémů vypít, například jako chutnou přesnídávku.

Červená řepa – pracujeme s ní obdobně jako s gremem, s množstvím řepy to ale nepřehánějte. Pro člověka, který začíná, stačí 50–100 g, následně je možno množství navýšit, ale není to nutné. Další postup je stejný jako u smoothie z grepu. Chuťové vlastnosti se zásadně liší a někomu smoothie z červené řepy nemusí vyhovovat.

šímu, což ovšem neznamená, že každý z těchto zdrojů bude každému stejně vyhovovat. Mnoho lidí, předpokládám, nejlépe akceptuje právě šípkové, které jsou v místních podmínkách velice snadno dostupné a dají se směle nazvat pomerančí severu.

VITAMÍN C

- Patří mezi antioxidanty, pomáhá z těla odstraňovat volné radikály a těžké kovy.
- Řadí se mezi obránce imunitního systému.
- Tlumí příznaky nachlazení.
- Má významný vliv na tvorbu kolagenu.
- Působí preventivně proti srdečním a cévním chorobám.
- Jeho nedostatek může způsobit krvácení do kůže, kloubů nebo může dojít ke ztrátě pružnosti cév či k vypadávání zubů.
- Spolehlivými zdroji vitamínu C jsou citrusy, černý rybíz, jeřábina, šípek, jahody atd.
- Po ztrátě krve či při menstruaci je vhodné zvýšit denní dávku, stejně tak by se měli zachovat i kuřáci.

UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Jaroslav Zajíček
léčitel – Poděbrady
tel. 603 248 832
e-mail: zdravi@zdravi-az.cz
skype: j.zajicek; zajicek.samos
www.zdravi-az.cz





lamart
by Piero lamart

*Cut, mix, grate,
cook & play :)*

HARD

HLINÍKOVÉ NÁDOBÍ

- Sada hliníkového nádobí 7 dílů HARD
- Kastroly - Ø16; 18; 20 X 8,5; 9,5; 10,5 cm, rendlík - Ø16 x 7,5 cm
- Vyrobeno z vysoce odolného hliníku metodou Hard Anodized
- Poklice z odolného skla s otvorem páry pro dokonalou kontrolu vaření
- Designové nádobí z vnitřním keramickým povrchem odolným proti připalování, opatřeno silným dnem a velmi elegantními nerezovými úchyty
- Rychlé a rovnoměrné vaření na základě akumulčního přenesení tepla
- Použití na typy sporáků: plynový, elektrický, halogenový, sklokeramický a indukční


Indukce

3
ROKY
ZÁRUKA

Doporučená cena:

2 590,-



www.lamart.cz