

SUPLEMENTAČNÍ SURVIVAL

Co brát a co raději ne?



Mgr. Sabinka Průchová
&
Mgr. Evička Vlčková

**Užíváte nějaké suplementy?
Dáváte si nějaké doplňky stravy?**

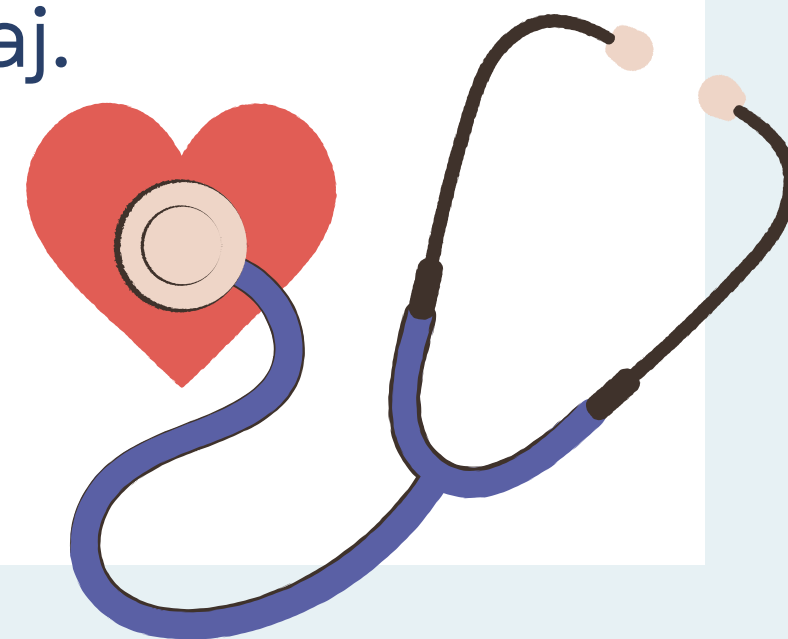
... no prostě a jednoduše

ZOBETE NÁKÉ PATÁKE A VITAMÍNE?



Proč si myslíme, že je suplementace DULEŽITÁ?

- zhoršující se kvalita potravin
- kontaminace vody, větší výskyt mikroplastů a hormonálních disruptorů
- průmyslově zpracované potraviny
- vyšší četnost užívání léků
- prevence chronických změn a onemocnění
- adaptace na změny - menopauza, andropauza, těhotenství aj.



PREFERUJEME PŘIROZENOST A KVALITU NAD KVANTITOU!



různé koncepty X různé pohledy



Jaký doplněk stravy je ten **NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?**

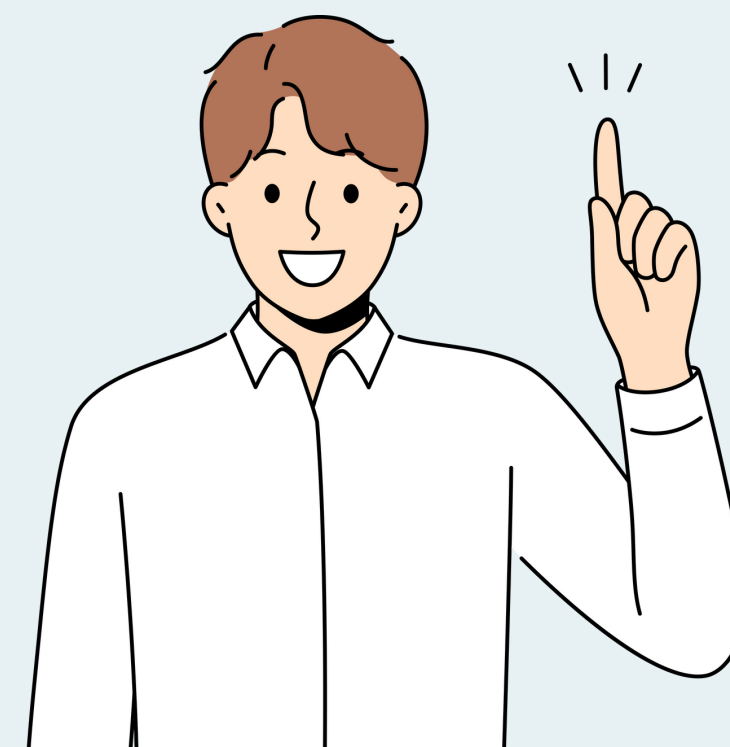
...

Vyberte ten jeden a ten
nejlepčéčéšší!



Každý doplněk má jinou důležitost ...

**ZKUSME VYBRAT TU NEJVHODNĚJŠÍ VARIANTU Z
NÁSLEDUJÍCÍCH 3 PYRAMID:**



TAK KTERÁ?

A

01

vitamín D, probiotika, B-komplex

02

wobenzym, hořčík - šumivé tablety,
greensy

03

vápník, multivitamíny, vitamín C,
ginko biloba

B

01

ashwaganda, čaga, reishi,
cordyceps, noni, stress control,
živočišné uhli

02

multivitamíny, fat burners,
antioxidanty, kolagen

03

vápník, hořčík, železo, měď,
selen, zinek, sodík, draslík,
vitamíny A, B, C, D, E, K

C

01

vitamín D, vápník, rakytník

02

domácí zázvorovka, hořčík

03

ostropestřec, levandule, čaj,
koňská mast

JEDINÁ SPRÁVNÁ PYRAMIDA

...

je ta vaše, INDIVIDUÁLNĚ sestavená!





NEPOPULÁRNÍ, bez kterého to ale nejde ...

- * vyvážená strava
- * pravidelný pohyb
- * hýčkejte svůj spánek
- * naučte se dostat stres pod kontrolu
- * budujme sociální vazby a zdravé vztahy
- * *a k tomu přidejme suplementy*

NAŠE BIG 5



H

0

*****3

3+2

+

KsC

*****+*

SZM

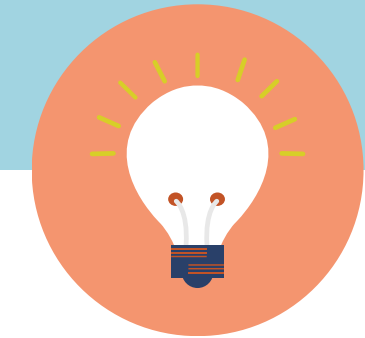
*****+*****+***

To je šifra jako blázen ... tak si to raději pojd'me vysvětlit!

1. miesto má ... ?

HOŘČÍK

Hořčík neboli “magnézko”



- ✓ minerál účastnící se přes 300 biochem. reakcí v těle
- ✓ **NEUMÍME** si jej **VYTVOŘIT**
- ✓ **NELZE** efektivně zjistit jeho hodnotu z krevních testů - pouze 1% máme v krvi
- ✓ v těle ovlivňuje regulaci glukózy, syntézu bílkovin
- ✓ **NEDOSTATEK:** únava až otupělost, poruchy spánku, křeče, syndrom neklidných nohou, brnění, tiky!

VHODNÉ FORMY: ✓

- Magnezium malát
- Magnezium bisglycinát
- Magtein

NEVHODNÉ FORMY: ✗

- oxidy - Magnosolv
- laktáty - Magnesii lactici

2. místo patří ... ?

OMEGA 3 MASTNÉ KYSELINY

Omega 3MK a rybí olej



esenciální MK - tělo je NEUMÍ VYTVOŘIT



zásadní není množství omega 3 a 6, ale jejich POMĚR!



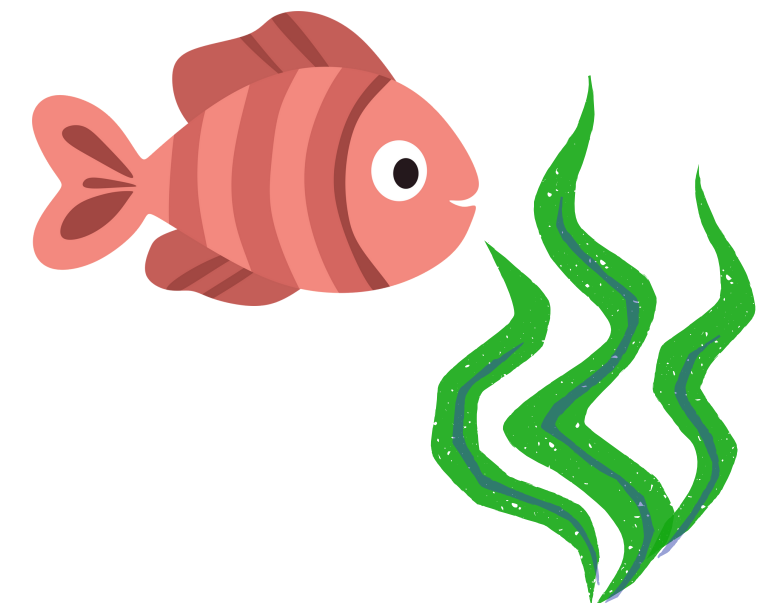
OMEGA 6 = rostlinné oleje, margaríny - prozánětlivé

OMEGA 3 = ryby, semínka, ořechy - protizánětlivé, podporují funkce mozku, srdce a ovlivňují i kognitivní funkce

-3 základní - **ALA, EPA a DHA**

-ve formě **dražé** a **olejů** (např. krillový olej)

-pro vegany i z **řas**



3. příčku si zabírá ... ?

VITAMÍN D3 + K2

Vitamín D3+K2 = super tým



- ✓ až 80% populace trpí nedostatkem = **CIVILIZAČNÍ PROBLÉM**
- ✓ hladinu zjistíme z odběrů krve 
- ✓ syntéza na sluníčku ano, **ALE ...!**
- ✓ vitamín rozpustný v tucích - ukládá se v tukové tkáni a tak může zůstat “uvězněný” - problém u obezity
- ✓ optimální množství 2000 IU, ale při nedostatku až **1800-4000 IU!!!**
- ✓ prevence biologického stárnutí
- ✓ prevence karcinomu prsu, prostaty a tlustého střeva

ÚČINKY

- podporuje **vstřebávání vápníku ze střev** - podpora mineralizace kostí
- zlepšuje **imunitní reakce** těla - aktivace T lymfocytů
- zdraví **zubů**
- podpora **činnosti svalů**- nedostatek vede ke svalové slabosti
- podpora rovnováhy **estrogen-progesteron**, tvorba **testosteronu** u mužů
- regulace stresové osy** přes KORTIZOL

4. místo si drží ... ?

KOLAGEN + VITAMÍN C

Kolagen + vitamín C = VELKÝ MARKETING

- ✓ nejrozšířenější bílkovina v lidském těle
- ✓ má 28 DRUHŮ!!!
- ✓ VŽDY si stanovit PROČ ho chci brát

**“KVALITA a ČISTOTA kolagenu
nade vše.”**



Kolagen I typ

PEVNOSTNÍ

-kosti, vlasy, nehty a kůže

Kolagen II typ

KLOUBNÍ

-klouby, menisky,
meziobratlové ploténky

Kolagen III typ

MĚKKÝ

-kůže, cévy

5. ale důležité místo má ... ?

SELEN, ZINEK A MĚĎ

Selen, zinek a měď - super trojlístek, ale ...



SELEN

- esenciální stropový prvek
- antioxidační** účinky, přeměňuje T4 na T3 - štítná žláza
- zdraví **vaječníků** a pohyblivost **spermii**
- snižuje riziko infekce a viróz**
- v Evropě výrazný **nedostatek**
- lze užívat se zinkem i mědí jakoukoliv denní dobu
- PARAOŘECHY
- 50-100 mikrogramů

ZINEK

- výrazná podpora **IMUNITY**
- podpora **hojení a regenerace**
- tvorba **testosteronu** u mužů
- ovlivňuje PMS, **menstruační cyklus**
- nejlépe večer nebo odpoledne či nalačno (lepší vstřebání)
- není moc vhodné kombinovat s mědí, železem a vápníkem
- 10-15 mg (v zimě až 30)

MĚĎ

- esenciální stopový minerál
- podporuje tvorbu **červených krvinek i bílých krvinek** a zdraví cévní stěny
- syntéza dopaminu a norepinefrinu - ovlivnění nálady, motivace, učení a bdělosti
- podpora **tvorby kolagenu a elastinu**
- asi 10 mg/ denně
- nejlépe ráno nebo dopoledne s jídlem - NE NALAČNO
- NE SOUČASNĚ se zinkem, železem a vysokou dávkou vitamínu C

CO SPOLU UŽÍVAT?



SPOLU si dobře ROZUMÍ:

- kolagen a vitamín C
- hořčík a vitamín B6
- vitamín D3+K2
- vitamín D3 a hořčík
- hořčík a draslík a sodík
- omega 3 a vitamín D

A CO NE?



Moc si spolu NESEDÍ:

- hořčík a vápník
- multivitamíny
- vápník a železo
- vitamín K2 x léky na ředění krve

A to jako musím brát samé tablety?



Jiné formy, které máme k dispozici ...

1

strava

2

oleje

3

tinkturey

4

másla

5

čaje

6

infuze

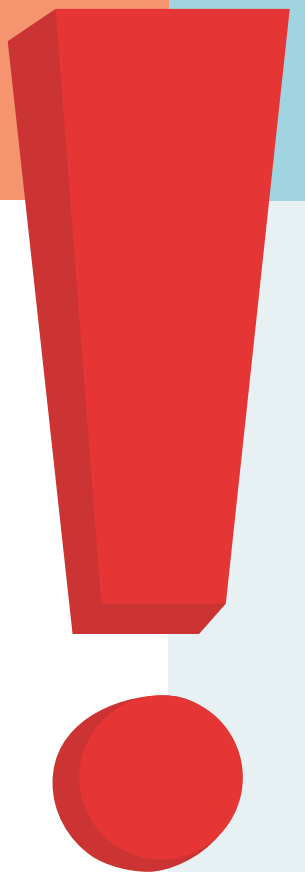
A takto to stačí???

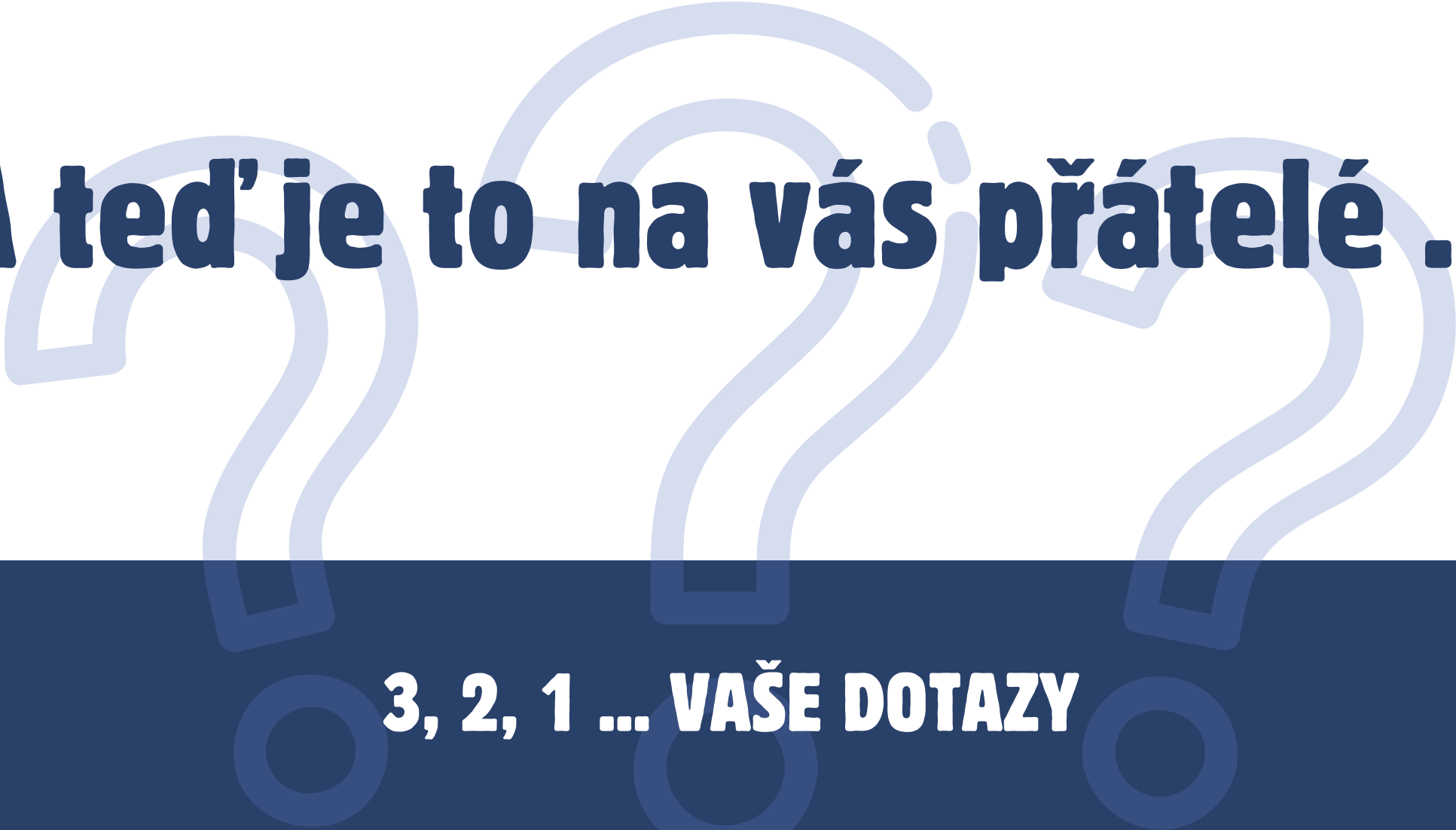


- sezónně (jinak suplementujeme v rámci roku)
- vnímat i naši cykličnost
- přizpůsobení zdravotnímu stavu
- přizpůsobení zátěži (stresová, sportovní, fyzická)
- menší změny konzistentně
- pravidelné kontroly
- konzultace s lékařem nebo odborníkem - ALE !!!

NEJČASTĚJŠÍ MÝTY:

1. Vždyť je to jen pro sportovce!
2. Všechno máme v jídle a tak to stačí.
3. Naše babičky a prababičky to taky neměly...
4. Suplementy jsou super na vše!
5. Stejně je to jenom drahá moč!
6. Čím více toho dáme, tím lépe.
7. Co je dražší, je více kvalitní a lepší.
8. V lékárně mi něco dají...
9. Marušce to pomohlo, tak to taky musím...
10. To zdraví fakt nepotřebují...
11. Raději si to vezmu na recept bez doplatku, než kupovat drahé blbosti.





A teď' je to na vás přátelé ...

3, 2, 1 ... VAŠE DOTAZY

DĚKUJEME ZA POZORNOST.



Čemu se **PODLE NÁS** spíše vyhnout



Co je **PODLE NÁS** dobré a rády užíváme a doporučujeme



Kolageny



Vitamín D3+K2 a omega 3



Selen, zinek a měď

