

Odhalená Pravda o Doplnčích:

Co Funguje a Co Ne



Tereza Javůrková



DEN
ZDRAVÍ

Úvod

V dnešním světě, kde je nabídka doplňků stravy obrovská, může být náročné vyznat se v jejich složení, účincích a vhodnosti. Tento e-book je vytvořen pro všechny, kteří chtějí porozumět, kdy a jak doplňky stravy správně používat, a rozpoznat kvalitní produkty, které skutečně prospívají jejich zdraví.

Autorka e-booku: Tereza Javůrková, odbornice na suplementaci a doplňky stravy, která úzce spolupracuje s lékaři a nutričními terapeuty. Tereza se dlouhodobě a úspěšně věnuje prevenci civilizačních chorob a podporuje zdravý životní styl. Díky jejím zkušenostem a odbornému přístupu získáte cenné informace, které vám pomohou se orientovat v široké nabídce doplňků na trhu.



Proč tento e-book vznikl? Trh s doplňky stravy je přesycen nejrůznějšími produkty. Často se setkáváme s nepravdivými nebo zkreslenými informacemi, které mohou vést k nesprávnému výběru či nadměrnému užívání suplementů. Cílem tohoto e-booku je poskytnout vám jasný a odborný přehled o doplňcích stravy a pomoci vám rozhodnout se informovaně a s jistotou.

Pokud jste připraveni naučit se, jak se vyznat v doplňcích stravy a rozlišovat mezi potřebnými a zbytečnými produkty, čtěte dále.

2. Co jsou doplňky stravy?

Doplňky stravy jsou potravinové produkty určené k doplnění běžné stravy. Obsahují koncentrované zdroje živin nebo jiných látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, jako jsou vitamíny, minerály, aminokyseliny, byliny a rostlinné extrakty. Jejich hlavním účelem je podpořit správné fungování organismu, ale nenahrazují pestrou a vyváženou stravu.

Rozdíl mezi doplňky stravy a léky

Je důležité rozlišovat mezi doplňky stravy a léky. Zatímco léky jsou určeny k léčbě, zmírnění nebo prevenci nemocí a podléhají přísnějšímu schvalovacímu procesu, doplňky stravy spadají pod potravinové normy a jejich kontrola je zpravidla méně přísná. To znamená, že výrobci doplňků stravy nemusí prokazovat jejich účinnost, ale musí doložit jejich bezpečnost a dodržování pravidel stanovených pro potraviny.

Klíčové rozdíly:

- **Léky:** Podléhají regulačním orgánům, jako je Státní ústav pro kontrolu léčiv, a musí projít klinickými studiemi potvrzujícími jejich účinnost a bezpečnost.
- **Doplňky stravy:** Kontroluje se jejich bezpečnost a složení, ale neúčinnost nemusí být prokazována před uvedením na trh. Výrobci často využívají marketingové strategie, které mohou být zavádějící.

Typy doplňků stravy

1. **Vitamíny a minerály:** Nejčastěji se jedná o produkty zaměřené na doplnění vitamínů (např. vitamín C, vitamín D) a minerálů (např. zinek, hořčík), které mohou chybět v běžné stravě.
2. **Bylinné a rostlinné extrakty:** Tyto doplňky obsahují přírodní složky, jako je echinacea, ženšen, nebo kurkuma, které mají různé zdravotní účinky.
3. **Proteiny a aminokyseliny:** Populární zejména mezi sportovci pro podporu regenerace svalů a růstu svalové hmoty.
4. **Omega-3 mastné kyseliny:** Podporují zdraví srdce a mozku a jsou oblíbeným doplňkem stravy zejména v zemích, kde je nízká konzumace ryb.
5. **Probiotika a prebiotika:** Zaměřují se na podporu střevní mikroflóry a zdravého trávení.

Díky této kapitole nyní víte, co doplňky stravy jsou a jaké mají základní typy. Další část vám poskytne návod, jak poznat kvalitní doplněk stravy a na co si dát pozor při jeho výběru.

3. Jak poznat kvalitní doplněk stravy?



Čtení a porozumění etiketám

Etiketa produktu obsahuje důležité informace, které byste měli před nákupem pečlivě zkontrolovat:

1. **Seznam složek:** Pečlivě si přečtěte, co produkt obsahuje. Hledejte konkrétní a známé složky a vyhněte se produktům, které obsahují neznámé chemické látky nebo nadbytečné přísady, jako jsou umělá barviva a konzervanty.
2. **Dávkování a obsah účinných látek:** Zkontrolujte, zda je na obalu uvedeno přesné množství účinných látek. Například u vitamínu C by mělo být uvedeno, kolik miligramů ho doplněk obsahuje.
3. **Značky kvality a certifikace:** Hledejte doplňky, které mají certifikáty kvality od nezávislých organizací, jako je například NSF International, USP (United States Pharmacopeia) nebo evropské certifikáty kvality. Tyto certifikáty zajišťují, že produkt prošel kontrolou a splňuje přísné normy.

Co hledat na obalu

- **Země původu:** Informace o tom, kde byl produkt vyroben, může být ukazatelem kvality. Doplňky stravy z důvěryhodných zemí s přísnými regulacemi bývají spolehlivější.
- **Doba trvanlivosti:** Ujistěte se, že doplněk nemá prošlou nebo blížící se expiraci.
- **Forma doplňku:** Zvažte, jaká forma doplňku vám vyhovuje nejvíce – tablety, kapsle, prášek nebo kapalina. Některé formy se lépe vstřebávají, například kapalné doplňky mohou mít rychlejší účinek.

Rozdíl mezi přírodními a syntetickými doplňky

Přírodní doplňky stravy jsou získávány z přírodních zdrojů, jako jsou rostliny a minerály. Tyto produkty mohou být často dražší, ale jsou mnohdy lépe přijímány organismem. Syntetické doplňky jsou vyrobeny v laboratoři a obsahují syntetické verze živin. U některých vitamínů a minerálů nemusí být rozdíl v účinnosti mezi přírodní a syntetickou formou podstatný, ale je důležité vědět, že přírodní formy mohou obsahovat i další prospěšné látky.

Známky kvality a ověření

Vyhledejte produkty, které prošly testy třetích stran, a ověřte si jejich výsledky. Značky kvality, jako jsou již zmíněné NSF nebo USP, zaručují, že doplněk obsahuje to, co uvádí na etiketě, a neobsahuje škodlivé látky.

Doplňky stravy pro specifické potřeby

Každý člověk má jiné potřeby, které závisí na jeho věku, životním stylu, zdravotním stavu a cílech, kterých chce dosáhnout. Některé doplňky stravy mohou hrát významnou roli v podpoře určitých tělesných funkcí a prevenci zdravotních problémů. V této kapitole si rozebereme, které doplňky mohou být užitečné pro konkrétní potřeby a jaké mají účinky.

4.1 Podpora imunitního systému

Imunitní systém hraje klíčovou roli v obraně těla proti infekcím a nemocem. Zde jsou nejčastější doplňky, které mohou pomoci podpořit vaši obranyschopnost:

- **Vitamín C:** Silný antioxidant, který pomáhá chránit buňky před poškozením a podporuje tvorbu bílých krvinek.
- **Vitamín D:** Podporuje správnou funkci imunitního systému. Jeho nedostatek je častý, zejména v zimních měsících, kdy je méně slunečního záření.
- **Zinek:** Minerál, který podporuje správnou funkci imunitního systému a pomáhá při regeneraci těla.
- **Echinacea:** Bylina, která je známá svými imunostimulačními účinky a může pomoci při prevenci nachlazení.



4.2 Energie a vitalita

Pro zlepšení celkové energie a pocitu vitality lze sáhnout po doplňcích, které tělu dodávají potřebné živiny a podporují funkci metabolismu:

- **B-komplex:** Skupina vitamínů, která je důležitá pro energetický metabolismus a zdraví nervového systému.
- **Hořčík:** Pomáhá snížit únavu a vyčerpání, podporuje svalovou funkci a celkovou regeneraci.
- **Ženšen:** Adaptogen, který pomáhá zvyšovat odolnost těla vůči stresu a zlepšuje fyzickou i duševní výkonnost.

4.3 Podpora kloubů a kostí

Zdraví kostí a kloubů je důležité nejen pro sportovce, ale i pro osoby, které chtějí zůstat aktivní do vyššího věku:

- **Vápník:** Klíčový minerál pro udržení pevnosti kostí.
- **Kolagen:** Protein, který je základní stavební složkou kloubů, kostí a pokožky. Pomáhá snižovat bolest kloubů a podporuje pružnost tkání.
- **Glukosamin:** Látka přirozeně se vyskytující v těle, která podporuje tvorbu a obnovu chrupavek.

4.4 Podpora psychické pohody

Stres, úzkost a nedostatek spánku mohou významně ovlivnit naše psychické zdraví. Pro zlepšení psychické pohody lze využít tyto doplňky:

- **Omega-3 mastné kyseliny:** Podporují zdraví mozku a pomáhají zlepšovat náladu.
- **Hořčík:** Působí na nervový systém a může pomoci zklidnit tělo i mysl.
- **Adaptogeny (např. ashwagandha):** Pomáhají tělu lépe se vyrovnávat se stresem a podporují duševní rovnováhu.

Tato kapitola přehledně ukazuje, jak si vybrat doplňky stravy pro konkrétní potřeby a co od nich můžete očekávat. V další části se zaměříme na nejčastější mýty a omyly spojené s doplňky stravy.

Rád budu pokračovat s další kapitolou o mýtech a omylech, které obklopují užívání doplňků stravy.

5.

Doplňky stravy jsou obklopeny mnoha mýty a polopravdami, které mohou vést k jejich nesprávnému užívání nebo přehnaným očekáváním. V této kapitole se zaměříme na některé z nejčastějších mýtů, které s doplňky stravy souvisejí, a uvedeme je na pravou míru.



5.1 „Více je vždy lépe“

Jedním z nejčastějších mýtů je představa, že čím více doplňků stravy užíváte, tím lepší výsledky dosáhnete. Ve skutečnosti může nadměrná konzumace některých vitamínů a minerálů vést k nepříjemným nebo dokonce nebezpečným vedlejším účinkům. Například nadměrné dávky vitamínu A mohou způsobit toxicitu, která se projevuje bolestmi hlavy, nevolností a v extrémních případech poškozením jater.

Realita: Všechny živiny je třeba užívat v rozumné míře, a pokud si nejste jisti, je vhodné se poradit s odborníkem, který vám doporučí vhodné dávkování.

5.2 „Doplňky stravy mohou nahradit zdravou stravu“

Další častý mýtus je, že doplňky stravy mohou nahradit vyváženou a pestrou stravu. Přestože mohou pomoci doplnit určité nedostatky, nikdy by neměly být používány jako náhrada za zdravé stravovací návyky.

Realita: Doplňky stravy by měly být brány jako podpora, nikoli jako náhrada pestré stravy. Zdravá strava obsahuje široké spektrum živin a dalších bioaktivních látek, které v doplňcích nenajdete.

5.3 „Přírodní znamená bezpečné“

Produkty označené jako „přírodní“ mohou být mylně považovány za automaticky bezpečné. Nicméně i přírodní složky mohou mít vedlejší účinky a interakce s léky. Například některé bylinné extrakty, jako je třezalka tečkovaná, mohou ovlivnit účinnost antikoncepčních pilulek a jiných léků.

Realita: Bezpečnost jakéhokoliv doplňku stravy, ať už přírodního nebo syntetického, by měla být vždy ověřena, zejména pokud užíváte léky nebo máte zdravotní

problémy.

5.4 „Zázračné účinky na počkání“

Mnoho doplňků je na trhu prezentováno s nadsázkou, která slibuje zázračné účinky, jako je rychlé hubnutí, zlepšení paměti přes noc nebo okamžité zvýšení energie. Tyto marketingové triky mohou být zavádějící a uživatelé mohou mít nereálná očekávání.

Realita: Účinky doplňků stravy jsou zpravidla pozvolné a vyžadují dlouhodobé užívání. Neexistuje žádný doplněk, který by sám o sobě vedl k rychlým a trvalým změnám bez dalších úprav životního stylu.

5.5 „Každý potřebuje doplňky stravy“

Někteří lidé věří, že užívání doplňků stravy je nezbytné pro všechny, bez ohledu na stravovací návyky nebo zdravotní stav. Pravdou je, že mnoho lidí může pokrýt své potřeby vitamínů a minerálů pouze prostřednictvím vyvážené stravy.

Realita: Potřeba doplňků stravy závisí na individuálních faktorech, jako je věk, životní styl, zdravotní stav a stravovací návyky. Pro někoho může být suplementace nezbytná (např. pro těhotné ženy nebo starší lidi), zatímco jiní ji nepotřebují vůbec.

V příští kapitole se zaměříme na interakce doplňků stravy s léky a možné kontraindikace, které je důležité znát před jejich užíváním.

6.

Při užívání doplňků stravy je nezbytné vzít v úvahu jejich možné interakce s léky a zdravotními stavy. I když se doplňky stravy často považují za bezpečné, jejich nesprávné kombinování s léky nebo zdravotními problémy může vést k nežádoucím účinkům. V této kapitole se podíváme na nejčastější případy, kdy je třeba být opatrný.



6.1 Kdy je třeba konzultovat užívání doplňků s lékařem?

Pokud užíváte jakékoli léky na předpis nebo trpíte chronickým onemocněním, je důležité konzultovat užívání doplňků stravy se svým lékařem nebo odborníkem. Některé doplňky mohou ovlivnit účinnost léků nebo zvýšit riziko vedlejších účinků.

Příklady interakcí:

- **Třezalka tečkovaná:** Tento bylinný doplněk se často používá pro zlepšení nálady a snížení úzkosti, ale může snížit účinnost některých léků, jako jsou antikoncepční pilulky nebo antidepresiva.
- **Omega-3 mastné kyseliny:** Přestože mají příznivý vliv na zdraví srdce, mohou ve vyšších dávkách zvyšovat riziko krvácení, zejména pokud užíváte léky na ředění krve, jako je warfarin.
- **Vitamín K:** Může snížit účinnost léků na ředění krve, a proto by měli pacienti na těchto lécích sledovat příjem vitamínu K ve stravě a doplňcích.

6.2 Doporučení pro těhotné a kojící ženy

Těhotné a kojící ženy mají specifické potřeby, které se týkají jak výživy, tak doplňků stravy. Některé doplňky, jako jsou kyselina listová a vitamín D, jsou doporučovány, aby podpořily zdravý vývoj plodu a zdraví matky. Na druhou stranu existují látky, které mohou být pro těhotné ženy nevhodné.

Na co si dát pozor:

- **Vitamín A:** Ve vysokých dávkách může být toxický pro plod a je třeba sledovat jeho příjem, zejména ve formě retinolu (živočišná forma vitamínu A).
- **Bylinné doplňky:** Některé byliny, jako je ginkgo biloba nebo třezalka, mohou mít neznámé nebo potenciálně škodlivé účinky na plod.

6.3 Možné vedlejší účinky a jak se jim vyhnout

Každý organismus reaguje na doplňky stravy jinak. I když se většina lidí setká s minimálními vedlejšími účinky, některé doplňky mohou způsobit nepříjemné reakce, jako jsou zažívací potíže, bolesti hlavy nebo alergické reakce.

Tipy pro minimalizaci rizik:

- **Začněte s nižší dávkou:** Pokud začínáte užívat nový doplněk, začněte s nižší dávkou a postupně ji zvyšujte podle doporučení, abyste sledovali, jak na něj vaše tělo reaguje.
- **Kombinujte s jídlem:** Některé doplňky, zejména vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K), je lepší užívat s jídlem, aby se zlepšilo jejich vstřebávání a snížilo riziko podráždění žaludku.
- **Vyhněte se duplicitě:** Pozor na kombinace různých doplňků, které mohou obsahovat stejné účinné látky a vést k předávkování.

V další kapitole se podíváme na to, jak si správně vybrat doplněk stravy, který odpovídá vašim potřebám, a co vzít v úvahu při jeho výběru.

7. Jak si vybrat doplněk stravy?

Výběr doplňku stravy může být vzhledem k široké nabídce na trhu náročný. Důležité je mít na paměti nejen kvalitu produktu, ale také jeho účel a vaše individuální potřeby. V této kapitole se podíváme na to, jak postupovat při výběru doplňku stravy, abyste si byli jisti, že jste zvolili ten správný produkt.



7.1 Posouzení vlastních potřeb a cílů

Než se rozhodnete pro konkrétní doplněk, je důležité si ujasnit, co od něj očekáváte a jaké jsou vaše konkrétní potřeby. Zeptejte se sami sebe:

- Jaké mám cíle? Chci zlepšit svou imunitu, podpořit energii, zlepšit kvalitu pleti nebo řešit specifické zdravotní problémy?
- Jaký je můj současný zdravotní stav? Trpím nedostatkem určitého vitamínu či minerálu? Užívám nějaké léky, které mohou mít interakci s doplňky?
- Jaké jsou mé stravovací návyky? Jím dostatek potravin bohatých na vitamíny a minerály, nebo mohu mít určité nedostatky?

Odpovědi na tyto otázky vám pomohou zaměřit se na konkrétní doplňky, které jsou pro vás nejvhodnější.

7.2 Konzultace s odborníkem

Pokud si nejste jisti, jaký doplněk zvolit, je nejlepší konzultovat svůj výběr s odborníkem, jako je nutriční terapeut, lékař nebo farmaceut. Tito odborníci vám mohou poskytnout relevantní informace a doporučit produkty, které odpovídají vašim individuálním potřebám a zdravotnímu stavu.

Výhody konzultace:

- Odborné rady na míru: Odborník vám pomůže zjistit, zda je daný doplněk opravdu potřebný a jaké dávkování je pro vás nejvhodnější.

- **Prevence rizik:** Odborníci vás upozorní na možné vedlejší účinky nebo interakce s léky, které užíváte.

7.3 Praktické tipy pro výběr doplňku stravy

Abyste si vybrali kvalitní doplněk stravy, je dobré mít na paměti následující doporučení:

- **Prověřte výrobce:** Vyberte si produkty od důvěryhodných a ověřených výrobců, kteří dodržují přísné standardy kvality. Hledejte certifikace a značky kvality, které potvrzují, že produkt prošel nezávislými testy.
- **Přečtěte si složení:** Ujistěte se, že doplněk obsahuje pouze účinné látky, které hledáte, a neobsahuje zbytečné přísady, jako jsou umělá barviva nebo konzervanty.
- **Zkontrolujte dávkování:** Ujistěte se, že dávkování uvedené na obalu odpovídá vašim potřebám. Některé produkty mohou obsahovat velmi nízké nebo naopak příliš vysoké dávky účinných látek.
- **Hledejte reference a recenze:** Přečtěte si recenze od jiných uživatelů a podívejte se na hodnocení nezávislých organizací. To vám pomůže získat lepší přehled o účinnosti a kvalitě produktu.

7.4 Co vzít v úvahu při výběru

- **Forma doplňku:** Některé doplňky se lépe vstřebávají ve formě kapslí, jiné v tekuté formě nebo prášku. Vyberte si takovou formu, která vám nejlépe vyhovuje.
- **Cena versus kvalita:** Ne vždy platí, že dražší doplňky jsou automaticky lepší. Důležité je porovnávat složení a certifikace, aby cena odpovídala kvalitě.
- **Původ složek:** Pokud je to pro vás důležité, zkontrolujte, zda jsou složky přírodního nebo syntetického původu a jaká je jejich kvalita.

V další kapitole se podíváme na situace, kdy jsou doplňky stravy zbytečné a kdy je lepší spoléhat na příjem živin z běžné stravy.

Ačkoliv jsou doplňky stravy užitečné pro určité skupiny lidí a situace, není vždy nutné je užívat. Ve skutečnosti mohou být v některých případech zbytečné a nákladné. V této kapitole se zaměříme na situace, kdy je lepší spoléhat na příjem živin z běžné stravy a kdy se suplementace stává nadbytečnou.

8.1 Vyvážená strava je základ



Hlavním zdrojem vitamínů, minerálů a dalších živin by měla být pestrá a vyvážená strava. Přírodní potraviny poskytují nejen základní živiny, ale i další látky, jako jsou antioxidanty, vláknina a bioaktivní sloučeniny, které nelze plně nahradit žádným doplňkem stravy.

Příklady živin a jejich potravinových zdrojů:

- **Vitamín C:** Najdeme ho v citrusových plodech, jahodách, brokolici a paprice.
- **Vitamín D:** Přírodně se vyskytuje v rybím tuku, vejcích a obohacených mléčných výrobcích. Expozice slunečnímu záření je také důležitá pro jeho tvorbu.
- **Železo:** Zdrojem jsou červené maso, luštěniny a listová zelenina.

8.2 Situace, kdy suplementace není nutná

Pokud máte pestrý jídelníček, který obsahuje dostatek ovoce, zeleniny, celozrnných produktů, bílkovin a zdravých tuků, není obvykle nutné užívat doplňky stravy. Některé běžné případy, kdy je suplementace často zbytečná:

- **Nadměrný příjem vitamínů:** Mnoho multivitaminových přípravků obsahuje nadbytečné množství vitamínů, které tělo nepotřebuje a které se vyloučí močí, což vede ke zbytečným výdajům.
- **Předávkování:** Užívání příliš vysokých dávek vitamínů a minerálů může být nejen zbytečné, ale i nebezpečné. Například nadbytek vitamínu A nebo E může vést k toxicitě.
- **Marketingové triky:** Doplňky slibující zázračné účinky, jako je rychlé hubnutí nebo „detoxikace“ organismu, často postrádají vědecké důkazy a jsou zbytečné.

8.3 Kdy je doplňování živin z potravy lepší než doplňky?

Živiny přijímané z potravin mají lepší biologickou dostupnost a vstřebatelnost než syntetické formy v doplňcích. Navíc jídlo obsahuje kombinace látek, které společně

podporují lepší využití živin, například vitamín C v ovoci podporuje vstřebávání železa ze zeleniny.

Výhody získávání živin z potravin:

- **Komplexní spektrum živin:** Potraviny obsahují různé látky, které společně přispívají ke zdraví, což doplňky nemohou napodobit.
- **Lepší vstřebatelnost:** Některé vitamíny a minerály jsou lépe vstřebávány, když jsou přijímány z přirozených zdrojů.
- **Nižší riziko předávkování:** Je méně pravděpodobné, že byste dosáhli toxických dávek živin z běžné stravy.

8.4 Kdy zvážit suplementaci?

Existují případy, kdy je doplňování živin skutečně prospěšné, například:

- **Těhotenství:** Kyselina listová a další specifické živiny jsou doporučovány k podpoře zdravého vývoje plodu.
- **Stárnutí:** Starší lidé mohou mít vyšší potřebu vitamínu D a vápníku kvůli snížené schopnosti těla tyto látky vstřebávat.
- **Speciální diety:** Lidé, kteří mají omezené stravovací návyky (např. vegani), mohou potřebovat doplňovat vitamín B12 a další živiny.

V příští kapitole se podíváme na praktický přehled základních doplňků a jejich účinků, abyste se lépe orientovali v tom, co jednotlivé doplňky nabízejí a kdy je jejich užívání vhodné.

9.

V této kapitole najdete přehled nejběžnějších doplňků stravy, jejich hlavní účinky a situace, kdy je jejich užívání vhodné. Tento praktický průvodce vám pomůže rychle se zorientovat v nabídce a vybrat to, co skutečně potřebujete.



9.1 Přehled vitamínů

Vitamín C

- **Účinky:** Silný antioxidant, podporuje imunitu, pomáhá při tvorbě kolagenu, zlepšuje vstřebávání železa.
- **Kdy užívat:** Při vyšší potřebě imunity, zvýšeném stresu nebo nedostatku vitamínu C ve stravě.
- **Potravinové zdroje:** Citrusové plody, papriky, brokolice, jahody.

Vitamín D

- **Účinky:** Podporuje zdraví kostí a zubů, reguluje hladinu vápníku a fosforu, posiluje imunitní systém.
- **Kdy užívat:** V zimních měsících, při nedostatečném slunečním záření nebo u osob s vyšším rizikem nedostatku.
- **Potravinové zdroje:** Rybí tuk, obohacené mléčné produkty, vejce.

Vitamín B12

- **Účinky:** Důležitý pro tvorbu červených krvinek a správnou funkci nervového systému.
- **Kdy užívat:** Především u veganů, starších osob a lidí s poruchou vstřebávání živin.
- **Potravinové zdroje:** Maso, ryby, vejce, mléčné výrobky.

9.2 Přehled minerálů

Hořčík

- **Účinky:** Podporuje správnou funkci svalů a nervů, snižuje únavu a vyčerpání, přispívá k normálnímu energetickému metabolismu.
- **Kdy užívat:** Při zvýšeném stresu, sportovní zátěži, problémech se svalovými křečemi.
- **Potravinové zdroje:** Ořechy, semínka, celozrnné produkty, listová zelenina.

Zinek

- **Účinky:** Podporuje imunitní systém, urychluje hojení ran, udržuje zdravou pokožku a vlasy.
- **Kdy užívat:** Při častých infekcích, problémech s pokožkou nebo vlasy.
- **Potravinové zdroje:** Maso, mořské plody, dýňová semínka, luštěniny.

Vápník

- **Účinky:** Zásadní pro zdravé kosti a zuby, podporuje správnou funkci svalů.
- **Kdy užívat:** Při nízkém příjmu vápníku v potravě, v období růstu, u starších osob nebo žen po menopauze.
- **Potravinové zdroje:** Mléčné výrobky, sardinky, mandle, zelená listová zelenina.

9.3 Bylinné a přírodní doplňky

Echinacea

- **Účinky:** Posiluje imunitní systém, pomáhá při prevenci a léčbě nachlazení.
- **Kdy užívat:** V chladných obdobích nebo při prvních příznacích nachlazení.

Ženšen

- **Účinky:** Adaptogen, který zvyšuje energii, zlepšuje fyzickou a psychickou odolnost.
- **Kdy užívat:** Při zvýšené psychické nebo fyzické zátěži.

Kurkuma (s kurkuminem)

- **Účinky:** Má protizánětlivé a antioxidační účinky, podporuje zdraví kloubů a trávení.
- **Kdy užívat:** Při problémech s klouby, trávením nebo při zánětlivých stavech.

9.4 Omega-3 mastné kyseliny

- **Účinky:** Podporují zdraví srdce, mozku a očí, snižují zánětlivé procesy v těle.
- **Kdy užívat:** Při nízké konzumaci ryb, zvýšené potřebě ochrany srdce nebo zlepšení kognitivních funkcí.
- **Potravinové zdroje:** Tučné ryby (losos, makrela, sardinky), lněná semínka, vlašské ořechy.

V poslední kapitole se zaměříme na shrnutí klíčových bodů a doporučení pro bezpečné a efektivní užívání doplňků stravy a výzvu k vědomému přístupu k vlastnímu zdraví.

10. Závěr

kteří vám pomohou lépe se orientovat v široké nabídce doplňků stravy. Klíčovým poselstvím je, že doplňky stravy mohou být cenným pomocníkem, pokud jsou používány s rozvahou a v souladu s vašimi individuálními potřebami. Nicméně je důležité si uvědomit, že pestrá a vyvážená strava je stále základem zdraví a prevence mnoha zdravotních problémů.



Nezapomeňte:

- Před užíváním jakéhokoli doplňku stravy se porad'te s odborníkem, zejména pokud užíváte léky nebo máte zdravotní problémy.
- Doplňky stravy by měly sloužit jako podpora, nikoli jako náhrada za kvalitní a vyváženou stravu.
- Vyberte si pouze produkty od ověřených výrobců a pečlivě čtěte etikety.

Výzva k vědomému přístupu k vlastnímu zdraví

Zdravý životní styl je komplexní cesta, která zahrnuje nejen správnou výživu a doplňky stravy, ale také pravidelný pohyb, dostatek spánku, zvládnání stresu a péči o duševní zdraví. Pamatujte, že dlouhodobá udržitelnost je klíčem ke skutečnému zdraví.

Ráda bych vás také pozvala na Den zdraví, kde se můžete setkat s odborníky na výživu, zdravotní prevenci a zdravý životní styl, a dozvědět se více o tom, jak pečovat o své tělo a mysl. Pro více informací navštivte www.dentdravi.eu.

Děkuji vám, že jste si přečetli tento e-book, a přeji vám mnoho úspěchů na vaší cestě ke zdraví!

Tereza Javůrková
Odbornice na suplementaci a doplňky stravy