



Účinne a prírodne proti stresu

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás opäť zdravím, milí LR-partneri!

Dlhé roky pomerne často dostávam od našich partnerov či ich zákazníkov pomerne jednoduchú otázku: „Máme niečo proti stresu?“ Až donedávna som pri takejto požiadavke odporúčal relatívne široké spektrum doplnkov výživy s rôznorodými účinkami.

Som veľmi rád a zároveň je mi cťou, že Vám môžem predstaviť horúcu novinku z LR „kuchyne“, ktorá spĺňa všetky požiadavky na doplnok, ktorý Vám určite pomôže úspešne bojovať s týmto vážnym problémom – novým

Mind Master!

Stres je slovo, ktoré sa skloňuje viac ako často. So slovíčkom stres sa proste nešetří. Používajú ho takmer všetci dospelí bez rozdielu povolania, veku či pohlavia, dokonca aj naša mládež je už dnes „v strese“. Závažnosť, s akou sa stres môže podpísať na našom zdravotnom stave, nás oprávňuje o ňom hovoriť dokonca ako o chorobe posledných desaťročí, aj keď v pravom slova zmysle chorobou nie je. Samotné anglické slovo stres pochádza z francúzskeho slovíčka „*estrecier*“, ktoré je odvodené z latinského slovesa „*stringo*, *stringere*“ a znamená sťahovať, uťahovať, prinútiť, použiť násilie.

Stres je odpoveďou organizmu na akúkoľvek nadmernú záťaž, ktorá vyvoláva v tele tzv. **stresovú reakciu**, reakciu prispôbovania sa na nové podmienky, prostredníctvom ktorej sa organizmus uvedie do pohotovosti a snaží sa so záťažou vyrovnáť. Ak sme „v strese“, znamená to, že sme vystavení vonkajším silám od charakteru ktorých potom môže byť výsledná stresová reakcia buď pozitívna alebo negatívna. V našom bežnom slovníku sa stres spája skôr s negatívnymi aspektami a týka sa hlavne psychického či citového vypätia. Stres je ale každá situácia, pri ktorej na organizmus pôsobia podnety a vychylujú ho z rovnovážneho stavu a môžu ohroziť jeho integritu.

„Ľudskú myseľ najviac rozruší to, čo nie je vidieť.“

(Július Ceasar)

Samotný stres má dve zložky. Tou prvou sú spúšťacie momenty a situácie, tzv. **stresory**. Výskumy preukazujú, že príčiny stresu môžu byť vonkajšie (prírodné katastrofy, vojny, zlé medziľudské vzťahy, škola, zamestnanie ale aj napr. taká strata kľúčov). Aj menej významné stresory môžu byť nebezpečné ak je ich príliš veľa a pôsobia súčasne. Vnútorne zdroje stresu môžu závisieť od typu osobnosti, stupňa sebaovládania sa, vnútorných konfliktov.

Stres vyvoláva v organizme **poplachovú reakciu**, ktorá aktivuje mozog, nervový a imunitný systém, žľazy s vnútornou sekréciou. Výsledkom je zvýšenie cirkulujúceho objemu krvi, zrýchlená činnosť srdca, napätie svalstva, uvoľnenie energie. Zrýchlený pulz, hlboké zrýchlené dýchanie, stuhnutie svalov, zvýšená citlivosť všetkých zmyslov... Organizmus sa proste pripravuje na útok alebo únik. Odpoveď na stres je pritom u každého človeka odlišná. Podnet primeraný pre zdravého môže byť nadmerný pre oslabený organizmus. Ak stres pôsobí dlhodobo, podieľa sa na rozvoji rôznych civilizačných ochorení.

Človek je obdarený schopnosťou rozpoznávať veľké množstvo signálov, ktoré naznačujú blížiaci sa nebezpečenstvo.

Od svojho vzniku prebieha stres, ako ich definoval „doktor Stress“ H. Selye, v troch fázach:

1. varovnej – ste zo situácie nervózny, napätí a chcete ju riešiť. Ak Vám problémy začnú prerastať cez hlavu a zistíte, že to nevládnete, objavia sa pocity frustrácie, strata energie, znížená produktivita a vstupujete do bludného kruhu z ktorého chcete vystúpiť, ale nevíete ako. To už hovoríme o **2. fáze – fáze odolávania**.

Posledná fáza stresu – vyčerpanie, sa prejavuje únavou, úzkosťou až depresiami. Únavu nie je možné odstrániť dobrým spánkom, pridruží sa nespavosť, podráždenosť a negatívne pocity sa stále len prehľbujú. V tejto fáze už potrebujete pomoc. Rodiny, priateľov, lekára, túto fázu už sami nevládnete.

Aj keď slovíčko stres používajú skôr dospelí, **už aj malé deti prežívajú denne stresové reakcie**. Už v prvých rokoch života dieťa prežíva stres, ktorý súvisí s jeho potrebami – jedlom, starostlivosťou, hygienou. Učí sa veľa nových vecí, prvé kroky, vyslovuje prvé slová, začína chápať medziľudské vzťahy. Skutočne veľa nárokov. Ak starostlivosť v tomto veku nie je dostatočná, hrozí mu dokonca psychické poškodenie. Vo veku 3–5 rokov sa deti učia samostatnosti, objavuje sa ale aj vzdor medzi tým, čo chcú a tým, čo musia. Potom príde škola, puberta...

A ako je to u nás, dospelých, to všetci poznáme. **Ak stres trvá krátkodobu a je primeranej intenzity, môže na nás dokonca pôsobiť pozitívne**. Podporuje látkovú výmenu, hormonálnu činnosť, duševné schopnosti, tvorivosť a stimuluje nás k lepším či vyšším výkonom.

Ak ale nadmerný stres pretrváva a kompenzačné mechanizmy sú príliš dlho zapojené, ohrozuje nielen naše psychické ale aj fyzické zdravie.

Napríklad ak Vám bude niekto často „dvíhať tlak“, časom sa tieto vysoké hodnoty krvného tlaku fixujú a z Vás sa stane regulérny hypertonik. Abnormálny **stres zafažuje celý obehový systém** a hrozí Vám dokonca infarkt či mŕtvica.

Často sa objavujú **migrenózne bolesti hlavy**. Stres vedie k výrazným **zmenám v trávení**, od nechutenstva, cez dráždivé črevo, až po vznik vredov. V dôsledku stresu Vám môže zle odtekať žlč (pichanie pod rebrami) a môžu sa Vám v žlčníku vytvoriť kamene.

Chronický stres podľa štúdie už z roku 1977 (Bartropovej) **oslabuje aj imunitný systém** a človek ľahšie a častejšie ochorie. Môžu sa opakovať herpesy či virózy, vznikajú autoimunitné ochorenia.

Z dlhodobého hľadiska **stúpa aj riziko vzniku rakoviny**. Počas stresu môžu vzniknúť kŕče svalov, časté močenie, objavuje sa pocit „hrče“ v krku, plynatosť, nechutenstvo, dvojité videnie. V sexuálnej oblasti **pokles potencie**, zmeny v menštruačnom cykle.

Po psychickej stránke Vás môžu niektoré stresové situácie úplne paralyzovať a zabrániť Vám podávať výkony, aké by ste v kľudovom stave bez problémov zvládli. Častým „riešením“ stresu je nadmerná konzumácia alkoholu, cigariet či drog. V najhoršom prípade môže stres spôsobiť až smrť v dôsledku vyčerpania organizmu.

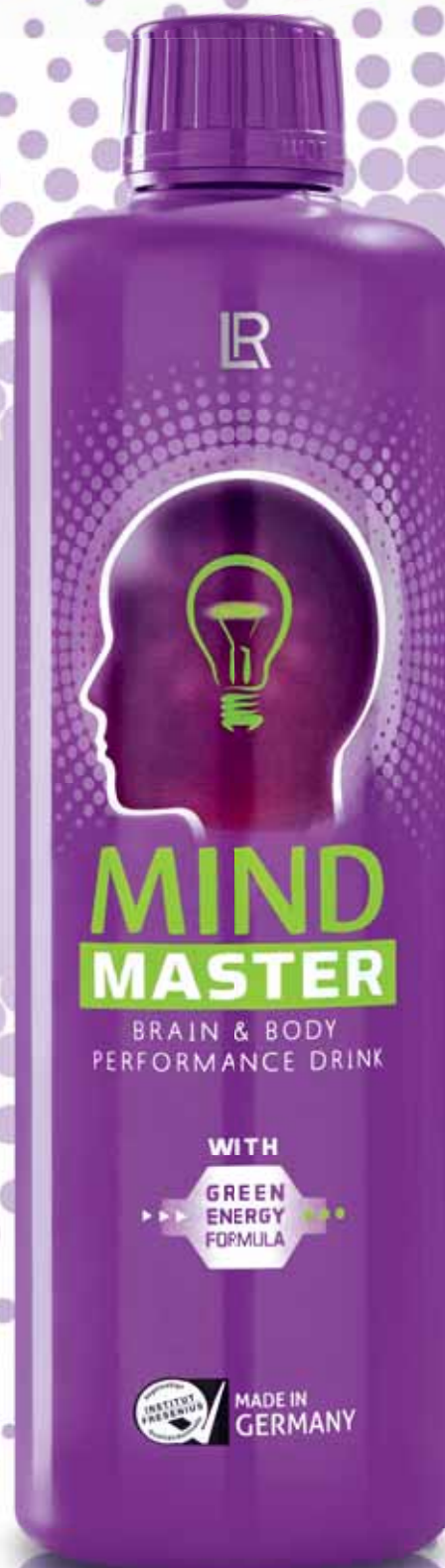
AKO BOJOVAŤ SO STRESOM?

„Púšťať sa do zvyku je ako pretŕhať vodnú hať, preto nechaj škriepku prv, než vypukne.“

(Šalamún)

Vzhľadom na dobu, ktorú žijeme, významné zaťaženie organizmu stresormi a z toho vyplývajúce zdravotné rizika sme pre Vás pripravili produkt, ktorý spĺňa všetky atribúty účinného „farmakologického“ a pritom na prírodnej báze založeného produktu s klinicky overenou účinnosťou, ktorý Vám pomôže významne potláčať negatíva stresu. Novinka **Mind Master** je prvá a ucelená kombinácia typu „všetko v jednom“ – tých najdôležitejších látok, mikroživín a stopových prvkov, o ktorých vedecké štúdie dokázali, že pôsobia pozitívne na činnosť nervovej sústavy, optimalizujú výmenu energetických látok, redukujú únavu a vyčerpanie a poskytujú ochranu bunkám pred pôsobením škodlivých voľných radikálov.

Pokračovanie na nasledujúcej strane ►



Z čoho je teda Mind Master zložený?

Resveratrol, zelený čaj, chlorofyl a vitamín E patria k tým najvýznamnejším antioxidantom, ktoré minimalizujú poškodenia buniek a ich organel vplyvom pôsobenia voľných radikálov.

Resveratrol sa nachádza v šupkách a jadierkach vínnej révy, ale aj v čučoriedkach a čiernych rýbezliach (borůvkách a čiernom rybízu). Ako silný antioxidant vykazuje široké ochranné pôsobenie na bunky, tkanivá a celý organizmus. Ovplyvňuje látkovú výmenu tukov, tlmí zrážanie krvných doštičiek, má ochranný efekt na srdce, cievy a pôsobí protizápalovo. Predpokladá sa, že má pozitívny vplyv aj na prevenciu rakoviny prostaty, podľa niektorých výskumov zosilňuje účinok niektorých antiretrovírusových liekov, má antimikrobiálne vlastnosti. Spomaľuje degeneráciu mozgu pri niektorých neurologických ochoreniach hlavne v kombinácii s vitamínmi skupiny B. Štúdiá publikovaná v r. 2011 New York Academy of Science dokazuje, že cieľom účinku resveratrolu v mozgu sú bunky – astrocyty, ktoré sú zapojené do energetickej mozgovej činnosti, prenosu vzruchov a preto na nervové tkanivo pôsobí resveratrol ochranné. Výskumy ukazujú, že rastliny ho vo zvýšenej miere produkujú práve keď sú vystavené stresu, ako svoj spôsob obrany pre prežitie. Pre francúzske vína je napr. typické, že sa nechávajú prezrieť na infekciu pliesňou *Botrytis cinerea*, ktorá prerastá do hrozna a rastlina sa bráni pred ňou práve produkciou resveratrolu, ktorý potom prechádza do vína.

Zelený čaj je bohatým zdrojom antioxidantov, tzv. flavonoidov. Na rozdiel od čierneho čaju obsahuje viac jednoduchých flavonoidov – katechínov. Výskum ukazuje, že tieto látky môžu zohrávať významnú úlohu v prevencii srdcových ochorení, mŕtvice a niektorých druhov rakoviny. Ďalšie štúdie dokazujú, že zelený čaj má aj protizápalové, protitrombotické, protibakteriálne a protivírusové účinky a znižuje hladinu cholesterolu. Čínska štúdia uverejnená v r. 2012 v časopise *Molecular Nutrition & Food Research* poukazuje aj na schopnosť zeleného čaju zlepšiť pamäť a priestorové vnímanie. Hlavná zložka zeleného čaju – epigallocatechín gallát (EGCG) pôsobí totiž priamo na tvorbu nervových buniek a ich vzájomných spojení. Zelený čaj teda môže slúžiť aj ako účinná zbraň proti strate pamäti. I keď počet vedeckých prác dokazujúcich jeho zdravotný prospech sa stále zvyšuje, ešte stále nie je konečný a poskytuje ďalší priestor na odhaľovanie možného využitia tohto „zázraku“ prírody v prevencii ochorení.

Chlorofyl je rastlinné farbivo, vďaka ktorému rastliny žijú a dýhajú. Jeho ústredným prvkom je horčík. U ľudí zlepšuje parametre krvného obrazu, zlepšuje okysličovanie organizmu, zabraňuje zápalom a vzniku infekčných ochorení. Patrí medzi jednu z najvýznamnejších zložiek potravy pri čistení čriev a ostatných vylučovacích systémov, hlavne pečene (jater). Nachádza sa v každej zelenej zelenine, hlavne listovej, o ktorej je známe, že má chemopreventívne účinky. Podľa jednej dánskej štúdie zvýšený príjem červeného mäsa a znížený príjem chlorofylu zvyšuje riziko vzniku rakoviny hrubého čreva. Podľa štúdie publikovanej v časopise *Free Radical Research* má aj významné antioxidantné účinky a spomaľuje stárnutie organizmu.



Vitamín E je v tuku rozpustný vitamín, ktorý sa rovnako považuje za účinný antioxidant. Ovplyvňuje ale aj tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy a rastu svalovej hmoty a ďalších tkanív. Podporuje činnosť pohlavných žliaz, je dôležitý pre prevenciu samovoľných potratov a má účinky na plodnosť a potenciú. Spomaľuje procesy stárnutia buniek, má močopudné účinky, čím znižuje krvný tlak. Vitamín E znižuje riziko rakoviny hrubého čreva, pľúc, prostaty a prsníka ale aj riziko srdcovo-cievnych ochorení, degeneratívnych ochorení nervovej sústavy a má výrazný vplyv na spomaľovanie procesov stárnutia organizmu.

Doplnenie niektorých ďalších dôležitých látok je pri strese nevyhnutné, pretože stres zvyšuje ich spotrebu organizmom a znižuje hladinu týchto látok v krvi, čím sa spätne zvyšuje náchylnosť organizmu podliehať stresovým situáciám.

Železo je významným biogénnym prvkom a má v organizme niekoľko dôležitých funkcií: podieľa sa na prenose kyslíka v krvi a vo svaloch, bunkovom dýchaní, podporuje imunitu a funkcie nervového systému.

Vitamíny skupiny B sú nepostrádateľné pre správne fungovanie nervovej sústavy, zvládanie stresu a pokojný spánok. Vitamín B12 je nevyhnutný pre správnu krvotvorbu, podieľa sa na tvorbe DNA a bunkovej energie. Zlepšuje pamäť, podporuje koncentráciu, znižuje riziko vzniku srdcových ochorení, podporuje liečbu ochorení pečene, čriev a slinivky brušnej.

Thiamín je nevyhnutnou súčasťou výživy. Priaznivo pôsobí na nervový systém a proti únave, zvýšený príjem sa vyžaduje pri otravách olovom, arzénom alebo pri fajčení. Jeho nedostatok sa prejavuje únavou, vyčerpanosťou, podráždenosťou, nechutenstvom, depresiou, degeneráciou srdcovo-cievneho systému a svalov, opuchmi.

Kyselina listová je nevyhnutná pre správnu krvotvorbu, tvorbu nukleových kyselín a vývoj plodu.

Koenzým Q10 je látka podobná vitamínom a je obsiahnutá okrem červených krviniek a očnej šošovky vo všetkých bunkách. Významne prispieva k premene energie z potravy na energiu chemickú, najviac ho teda obsahujú orgány s vysokými energetickými požiadavkami, ako sú srdce, pľúca a pečeň. V bunkách pôsobí zároveň ako antioxidant, ktorý chráni mitochondrie a lipidové membrány pred účinkom voľných radikálov. S vekom klesá podiel vlastnej tvorby koenzýmu Q10 a jeho koncentrácie v tkanivách. Jeho hladiny významne znižujú aj niektoré lieky užívané pri vysokom cholesterolu. Koenzým Q10 má priame antiaterogénne účinky (tlmí kôrnatenie tepien). Metaanalýzy štúdií pacientov s chorobami srdca preukázali, že táto látka významne (dokázateľne) a klinicky zlepšuje parametre srdcovej činnosti, zlepšuje výkonnosť a kvalitu života pacientov. Koenzým Q10 má spolu s omega-3 masnými kyselinami významnú úlohu v prevencii srdcovo-cievnych ochorení. Pozitívne vplyva aj na neurodegeneratívne ochorenia, pozitívne ovplyvňuje aj pohyblivosť spermií. Za jeho výskum bola v r. 1978 Angličanovi P. Mitchellovi udelená dokonca Nobelova cena.

Úlohu **selénu** sa v posledných rokoch venuje veľká pozornosť. Jeho dlhodobý znížený príjem ovplyvňuje hlavne srdcovo-cievny systém a zvyšuje riziko infarktu myokardu a cievnych ochorení, negatívne vplyva na vývoj plodu, pôsobí preventívne pri vzniku rakoviny prostaty. Selén účinkuje v organizme ako antioxidant, ako súčasť selenoproteínov. Suboptimálny príjem selénu negatívne vplyva na imunitné a protizápalové reakcie.

L-karnitín je látka, ktorá zintenzívňuje premenu tukov tým, že na seba viaže masné kyseliny obsiahnuté v tukoch a umožňuje tak ich prechod cez obal mitochondrií, kde sa z nich tvorí energia. Nakoľko L-karnitín a jeho estery pomáhajú redukovať oxidatívny stres, môže sa uplatniť pri podpore liečby srdcových ochorení, obezity a ďalších chronických ochorení.

Cholín je súčasťou acetylcholínu, ktorý sprostredkova prenos vzruchov v centrálnej a periférnej nervovej sústave. Výskumy realizované na Univerzite v Severnej Karolíne a mnohé ďalšie dokazujú jeho význam pre tvorbu pamäte, zlepšuje aj fyzickú kondíciu.

A ktorá ďalšia významná zložka nesmie v takomto produkte chýbať?

Ak tipujete **Aloe Vera**, tipujete správne. 36 % toho najčistejšieho Aloe Vera gélu zabezpečí zvýšenú biologickú dostupnosť všetkých spomenutých obsahových zložiek.

V prvotnej štúdií produkt **Mind Master** dosiahol na testovaných osobách rýchle a stabilné výsledky s výrazným znížením úrovne stresových markerov. Tieto výsledky boli dosiahnuté aj v hlavnej štúdií na osobách vysoko ovplyvnených stresom po dobu 4 týždňov. Výsledkom štúdií je vznik patentovaného produktu vhodného pre všetky vekové skupiny.

Stres je každodennou súčasťou nášho života. Stresu ako takému sa nie je možné vyhnúť úplne, je potrebné sa preto naučiť ho zvládať. Verím, že naša horúca novinka **Mind Master** Vám napomôže, aby Vás stres už viac neovládal. A nezabudnite, keď si budete vychutnávať jeho dúšky, pripojte k tomu pozitívne myslenie a úsmev. Veď ako hovorí známy citát: „Usmievaj sa a získaš priateľov, buď zamračený a získaš vrásky.“

Váš Prim. MUDr. Tomáš Kampe.

Infolinka Aloe Vera: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.
email: tomas.kampe@lr-slovak.com