



VYUŽITIE DOPLNKOV VÝŽIVY

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás zdravím, milí LR-partneri!

V dnešnom príspevku by som sa chcel venovať trochu všeobecnej téme, ktorú ale pokladám za veľmi dôležitú. Po rokoch odpovedí na najrozličnejšie otázky na našej lekárskej Infolinke sa totiž domnievam, že raz za čas je vhodné sa vrátiť v čase späť, na začiatok a k základom, a pripomenúť si, ako sa vlastne dajú doplnky výživy využiť.

Ony tie doplnky sú totiž celkom veda a ako vidím, mnohí z Vás to majú, hlavne v dnešnej dobe internetu plného rozličných informácií, rozporuplných názorov a „dôkazov“, pri správnom výbere produktov ťažké.

K najdôležitejším otázkam pri výbere doplnkov patrí:

- Komu (dospelý, dieťa, tehotná žena...)?
- S akým zdravotným problémom či preventívne?
- Ktorý doplnok?
- V akom množstve?
- Samostatne či v kombinácii s inými?
- Aké je správne načasovanie jeho užívania?

Na prvý pohľad jednoduché, že? Hm. Často sa mi ale stáva, že dostanem otázku typu: „Dobrý deň, mám ekzém, objednal som si Colostrum, Aloe Vera gel, Probalance, Probiotik 12, Reishi, LRoxan, AV Umývaciú emulziu, Krém s propolisom, AV Koncentrát, Cistusový čaj... V akých dávkach to mám všetko užívať?“

To mi tak trochu pripomína rozprávku Jozefa Čapka o psičkovi a mačičke a ich cukrárskom pokuse upiecť tortu zo všetkého, čo doma našli.

Ale začnime po poriadku.

Faktor veku zohráva pri voľbe doplnkovej výživy nesporne dôležitú úlohu. Kým u dospelých sú, okrem situácií kde to vylučuje napr. užívaný liek alebo alergia, vhodné takmer všetky doplnky výživy, odlišný prístup je nutný u detí. Ochrana detského organizmu je síce prirodzená a nutná už od narodenia, ale z hľadiska doplnkov je predsa len rozdiel medzi 6 mesačným bábom a 12–13 ročným tínedžerom. Mamičky chcú svoje batolátá chrániť pred všetkým – vírusmi, baktériami, pokazenými zúbkami (ktoré ešte nemajú),

či dokonca infarktom... Vzhľadom na nezrelosť systémov ale v tomto veku ešte všetky doplnky vhodné nie sú. Po ukončení kojenia je detská imunita ohrozená. Ochranu prôlaktami z materského mlieka je potom vhodné nahradiť doplnkami, ktoré tráviaci systém, obličky (ledviny) a iné systémy už stolerujú a zdravotný stav dieťaťa, napr. v podobe častej chorobnosti, si to vyžaduje. V indikovaných prípadoch, ako sme už na stránkach Magazínu opakovane písali, môžeme siahnuť po **Colostre** (typ produktu tiež prispôbiť veku dieťaťa – s perličkami a kapsulkami to je totiž ako s malými hračkami, tým sa myslí možnosť vdýchnutia), **Probiotikách** (do 3. roku života pol kapsulky denne zamiešať do pokrmu izbovej teploty), u malých školákov už môžeme pridávať **VitaAktiv**, **Aloe Vera gel**, u malých školákov **Super Omega 3aktiv**, u tínedžerov **ProBalance**, **LRoxan**, počas štúdií na univerzite príde určite vhod **Mind Master**. O doplnkoch vhodných počas tehotenstva a kojenia som už v minulosti písal, takže ak hľadáte informácie tohto typu, zalistujte v archíve LR Magazínu. Napodiv nám veľa detí aj športuje, ak ale nejde o vrcholových športovcov, v detskom veku nepotrebujú špecifickú podporu doplnkami.





Kľúčovým faktorom pri odporúčaní **konkrétneho produktu** je samozrejme **ochorenie**, ktorého liečbu chceme podporiť, alebo ktorému chceme v rámci prevencie predchádzať. Tu vychádzame z odborných údajov o účinkoch jednotlivých komponentov, extraktov a účinných látok.

Skúsme sa na chvíľu zastaviť pri **prevencii**. Možností ako, stále sa bavíme výlučne o doplnkoch, predchádzať napr. civilizáčnym ochoreniam, je určite nespočet. Okrem voľby toho správneho doplnku (tu si dovoľím poznamenať, že správnych môže byť viacero) je dôležité aj jeho načasovanie. Ak máte chorých rodičov, určite je namieste začať byť aktívny, aby ste nedopadli rovnako. Ak máte 40 a o pár rokov viac, už to s prevenciou máte myslieť naozaj vážne. Ok. Prevencia. Ale čoho, ako dlho... Dovoľte mi spomenúť niektoré konštatovania, ktoré vo mne vždy vzbudia úsmev napr.: „*Tento mesiac som ukončil prevenciu pre srdce a začínam detoxikáciu čreva, potom prejdem na obličky (ledviny) a skončím pri pečeni (jätrech).*“ Fúha! Hotová cesta okolo sveta! Fajn. Takže napr. doma umývate riad len mesiac v roku, vysávate podlahy tiež len jeden mesiac, vymetanie prachu kedy príde na rad....? Alebo iný príklad. Viete načo je dobré umývanie

zubov? Správne, aby sa Vám nepokazili. A nerobíte teda prevenciu zubného kazu každý boží deň? Tak o čo je Vaše srdce, Vaše črevá či pečeň horšie... Veď ak Vám zhnije zub (mimočodom jedno z najčastejších civilizáčnych ochorení), no tak vám ho vytrhnú... Čo ak sa Vám „pokazí“ srdce... Čo ak sa Vám pokazí pečeň... Čo ak sa Vám zoderú platničky v chrbtici či chrupavky v kolenách... Isto si spomeniete na naše semináre, na ktorých neustále opakujem, že prevencia nemá začať vtedy, ak niečo bolí, ak už je niečo „pokazené“ ale vtedy, ak ešte všetko vyzerá v poriadku. Vtedy to má význam. Ak už kolená bolia, snažíme sa liečiť, zmierniť bolesť, zlepšiť hybnosť, ale kolená už sú poškodené. To je druhý aspekt správneho načasovania. Veľa ľudí čaká. Čaká, kým bude horšie. Častým argumentom sú pritom, teraz sa podržte – peniaze. Takže čakajú, kým bude tak zle, že to bude stáť dvakrát toľko!!! To je ale chytré, že?!

Užívané **množstvo** doplnku môže byť skutočne individuálne. Sú účinky niektorých látok, produktov, ktoré sú závislé od dávky. Podávať napr. jednu kapsulku **Reishi** onkologickému pacientovi je skutočne absolútne nedostatočné. Naopak 90 ml **Aloe Vera gelu** pre 3ročné dieťa je až až. Jedným z častých mýtov je, že doplnkami výživy sa nedá ublížiť. Vyvediem Vás z omylu. Častým príkladom je, že ľudia to v snahe starať sa o svoje zdravie čo najviac jednoducho prepísknu. Multivitamín v lekárne, vitamíny od nás, ďalšie od susedy, niečo priniesla svokra... A zrazu akosi častejšie chodíme na toaletu, akosi nás vysušuje, akosi nás pobolieva hlava či máme problém so zrakom. Jednoducho ste sa predávkovali. Každý doplnok má presne určené bezpečné dávkovanie. Sú určité situácie, ktoré vyžadujú zvýšený prísun niektorých látok. K takémuto dávkovaniu je ale vhodné siahnúť až po konzultácii s lekárom. Veď na to nás tu máte! :) O využití niektorých produktov toho vieme skutočne veľa. Napr. **Aloe Vera gel** je „dobrý skoro na všetko“. Ale čo taký vitamín D (obsiahnutý napr. vo **VitaAktive**). Prevencia a liečba osteoporózy? Jasne. Ale vedeli ste, že je dôležitý aj pre reprodukčné zdravie? Napr. úspešnosť umelého oplodnenia? Že je využiteľný pri prevencii infarktu a porážky, podporu imunity, prevenciu a liečbu sklerózy multiplex, prevenciu myómov a rakoviny??? Naopak nie je vhodný pri obličkových kameňoch (rovnako ako doplnky obsahujúce vápnik).



► Pokračovanie z predchádzajúcej strany

Ďalším aspektom sú napr. **kombinácie doplnkov** pri jednom zdravotnom probléme. Vezmite si už spomenuté kĺby. Viete, ako ideálne zvoliť doplnky na ich ochranu? Určite Vás napadne produktová rada **Freedom, Aloe Vera gel** a **tablety**. Je to skutočne všetko? V prírode, a to sa snažíme kopírovať aj v doplnkoch, sa veľa látok vzájomne podporuje a vzájomne dopĺňa. Dokonca niektoré je nevyhnutné užívať vo dvojiciach (napr. vitamíny C a E). Ak sa teda chceme starať o chrupavky, musíme, opakujem musíme, zjesť to, z čoho sa skladajú. A to je hlavne kolagén. Stačí? Nie. Vitamín C je napr. základným nástrojom pre premenu aminokyselín na kolagén. Sice ho obsahuje takmer každý kúsok ovocia a zeleniny, ale kdeže sme mi jedli naposledy ovocie... Či? Tak do schémy pridáme napr. **LRoxan** v tabletovej forme. Viete, že kolagén sa nachádza vo veľkom množstve aj v koži, aby jej dodával elasticitu a pružnosť? Ak chceme zachovať tieto vlastnosti, pridajme do schémy čo najviac fytochemikálií, ako sú napr. antokyaníny, ktorými prekypuje **VitaAktiv** a k tomu trebárs **Cistus čaj** pre obsah protizápalových antioxidantov. Kolagén v koži má samozrejme aj veľa nepriateľov, akým je napr. slnečné žiarenie, takže to doplníme o **fotoprotektívny krém s UV faktorom** a obsahom Aloe vera gelu. Jednoduché, čo povieť?

Posledným aspektom je **správne načasovanie** užitia doplnku. Už samotný výrobca na základe výskumu a odborných informácií odporúča užívať produkt napr. nalačno či po jedle. Takto sa zabezpečí čo najoptimálnejšie vstrebanie obsiahnutých látok. Niektoré lieky, a tých užívame často požechnane, môžu veľmi významne ovplyvniť vstrebanie účinnej látky z doplnkov. Napr. lieky na znižovanie hladiny tukov, antacída či niektoré lieky na odvodnenie a už spomenutý vitamín D, sú problémom. Ako v tejto zložitosti nájsť riešenie? Alebo poviem to inak, ako si čo najmenej lámať hlavu?

Práve kvôli týmto spleťostiam sme Vám pripravili pomôcku, ktorá je už niekoľko týždňov aktívna a ktorá nám, ale hlavne Vám, uľahčuje prácu.

Tým je nový **kontaktný formulár pre lekársku Infolinku**, do ktorého jednoducho zadáte všetky požadované informácie, ktoré považujeme za dôležité na to, aby sme Vám a Vaším klientom poskytli čo najprofesionálnejšie poradenstvo s čo najoptimálnejšou voľbou našich produktov.

Váš
MUDr. Tomáš Kampe

Infolinka lekára: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.
e-mail: tomas.kampe@lr-slovak.com

Formulár pre kontakt s LR-lekármi nájdete na firemných webových stránkach



www.lr-czech.com
www.lr-slovak.com



JEDEN Z MNOHÝCH PRÍBEHOV NA KONIEC:

„Dobrý deň pán doktor,

rada by som Vám poskytla informácie o mojom zdravotnom stave, keďže na začiatku mojej liečby som mala veľké zdravotné problémy. Mám zlú zrážanlivosť krvi a tvoria sa mi trombózy. Moja mama zomrela ako 31 ročná presne na tento problém, vytvorili sa jej zrazeniny, ktoré sa jej dostali do ciev vedúcich do srdca a ďalšie do pľúc, takže sa skôr udusila ako jej zlyhalo srdce. Koncom minulého leta som mala veľké bolesti v lýtkach a ďalej sa to rozšírovalo do stehien, až som začala krívať na jednu nohu a bola som neskutočne vyčerpaná. Nemala som už ani chuť do života. Bola som bleďá a vyzerala som ako chodiaca mŕtvolka.

Tak som na základe Vášho odporúčania začala užívať Aloe. Najprv v malých množstvách, začínala som na 30 ml denne.

Teraz už pijem 5. fľašu a každé ráno si dávam aj VitaAktiv a som plná energie, bolesti prešli a nikdy som sa necítila tak zdravá ako teraz.

Ďakujem za Vaše rady a som veľmi šťastná, že ma Aloe dala takto pekne dokopy.

Ďakujem.

V. M.“

