

# CESTA<sup>k</sup> ZDRAVIU

1  
2018

novinky zo sveta výživových doplnkov a ďalších potravín značky Brainway Inc.

**ZLEPŠITE SI „OTÁČKY“  
SVOJHO MOZGU**

Prírodné látky  
**SALVESTROLY**

– nový objav pre prevenciu  
a liečbu rakoviny

**ROZHOVOR**

S OSOBNÝM TRÉNEROM  
A ODBORNÍKOM NA VÝŽIVU  
**RICHARDOM REISSMÜLLEROM**

TELU VLASTNÁ ODPOVEĎ NA  
CHRONICKÉ ZÁPALY  
= **LÁTKA PEA**

Brainway Inc.

# Milí priatelia,

príroda zaživa v týchto týždňoch nástup nového cyklu. Všetko začína znovu pučať a rásť. My ľudia sme odpradáva nastavení tak, že sa nás tento kolobeh dotýka. Hoci väčšinu z nás už moderný spôsob života dávno nenúti vyjsť po zime opäť do lesov, na polia a pastviny a postarať sa o svoju obživu, niektoré zvyky našich starých rodičov predsa len v novodobej forme preberáme. Vedeli ste, že trend jarnej detoxikácie organizmu má svoje korene v tradícii očistného pôstu, ktorý dodržiavali naši predkovia poctivo 40 dní? Hoci v minulosti bolo predveľkonočné pôstne obdobie vnímané ako náboženské pravidlo, jeho úloha pre generálnu očistu organizmu po období zimnej fyzickej neaktivity a fašiangovom prejedaní bola nesporná. A o čo väčší dôvod pamätať na pravidelné „upratovanie“ v tele zanesenom toxínmi máme práve my dnes.

Medzi vymoženosti modernej doby patrí aj celoročná dostupnosť čerstvého ovocia a zeleniny v hypermarketoch. To však neznamená, že je ich zloženie bohaté na vitamíny a minerály. Nemusím hovoriť o tom, ako sú napríklad jahody, hrozno či paradajky dopestované a ošetrované. Sme mimoriadne hrdí na náš výživový doplnok Salvestrol Platinum, ktorý obsahuje presne tieto fytonutrienty – tzv. salvestroly, ktoré sa už v bežne dostupnom ovocí a zelenine prestali vyskytovať. Sú to látky, ktoré vznikajú na povrchu plodov ako ochrana voči slnečnému žiareniu, avšak priemyselným spracovaním sa až do momentu predaja a konzumácie nezachovávajú. Prítom salvestroly majú schopnosť spôsobiť dokonca smrť rakovinových buniek. Ako je to možné, sa dočítate v tomto vydaní nášho magazínu.

Značka Brainway vznikla pred 21 rokmi s myšlienkou vytvárať unikátne výživové



Brainway Inc.

doplnky, ktoré by dokázali pozitívne ovplyvňovať činnosť mozgu. Tam má svoj základ aj jej anglický názov. Na stránkach tohto časopisu prinášame rozhovor s jej zakladateľom J. M. Valuchom, ktorý je popredným českým odborníkom v oblasti využívania prírodných látok práve za účelom posilňovania a obnovy kognitívnych funkcií mozgu. Môžete sa tu dozvedieť o vedecky podložených výskumoch a na základe nich vyvinutých prípravkoch, ktoré majú silu bez nežiadúcich účinkov zlepšiť schopnosť koncentrácie a pamäte u vašich rodičov či starých rodičov.

A vypovedali sme pre vás aj odborníka na výživu a osobného trénera Richarda Reissmüllera. V jarých mesiacoch je spravidla najviac z nás na diétach a v posilňovniach, aby ponaprávala to, čo sa nám naukladalo počas zimy a čo-to vylepšila do sezóny dovolení. Ako naštartovať metabolizmus a naordinovať pre seba ten najefektívnejší režim? Budeme radi, ak vám pomôžeme zorientovať sa. Naším cieľom je ponúknuť vám čo najviac informácií pre to, aby ste dokázali sami zväžiť, ktoré z výživových doplnkov značky Brainway môžu mať pre vás a vašich rodinných príslušníkov opodstatnenie. Preto prinášame opäť aj viacero článkov, v ktorých ich postupne bližšie predstavujeme. Nemôžeme obísť ani našu novinku NattoSerrapeptázu – prvý výživový doplnok na Slovensku obsahujúci unikátnu dvojkombináciu enzýmov objavených v Japonsku, ktorá

## OBSAH

- 3 Novinky – NattoSerrapeptáza
- 4 Zlepšite si „otáčky“ svojho mozgu
- 8 Prírodná cesta k lepšej nálade
- 9 Prírodné látky salvestroly – nový objav pre prevenciu a liečbu rakoviny
- 10 Telu vlastná odpoveď na chronické zápal = látka PEA
- 11 Rozhovor – vyvážená strava je základ

predstavuje revolúciu v prevencii pred vznikom krvných zrazenín a následnou mozgovou príhodou. Uvedomujeme si, že priestor máme obmedzený a na niektoré otázky ohľadom užívania a zloženia prípravkov tu možno odpovede nenájdete. Budeme si preto vážiť, keď sa na nás priamo obrátite. Chceme byť na vašej ceste za lepším a pevnejším zdravím užitočnými spoločníkmi.

S úctou,  
Filip Pohronský  
šéfredaktor

# Nová vylepšená serrapeptáza = NattoSerrapeptáza

**M**nohí z vás možno poznajú prírodnú protizápalovú látku serrapeptázu. Sme hrdí na to, že sme ako prví na Slovensku uviedli výrazne vylepšený výživový doplnok s obsahom tohto enzýmu.

Serrapeptázu sme skombinovali s u nás menej známym enzýmom nattokináza. Kombinácia týchto prírodných enzýmov dokáže rýchlo rozpúšťať krvné zrazeniny a predstavuje jeden z najúčinnějších spôsobov prevencie pred vznikom aterosklerózy, zápalov a mozgovej príhody spôsobenej trombózou.

S pribúdajúcimi rokmi sa v organizme každého z nás zákonite zvyšuje tvorba fibrínu - látky, ktorá slúži ako spojivo krvných doštičiek pri tvorbe krvných zrazenín. Tento prirodzený jav so sebou prináša priamo úmerné zvyšovanie rizika upchatia ciev, čo má závažné zdravotné následky. Dá sa tento proces prirodzenou formou zvrátiť? Odpoveď ponúkajú klinické štúdie, ktoré popisujú účinky prírodnej látky – enzýmu nattokináza.

## PRÍBEH ENZÝMU NATTOKINÁZA

Prekvapujúci účinok nattokinázy popísal po prvýkrát už v 80-tych rokoch minulého storočia japonský vedec Hiroyuki Sumi. Ten enzým nattokinázu izoloval ako produkt špeciálnej baktérie, ktorá sa používa pri výrobe tradičného japonského syra natto z fermentovaného sójového mlieka. Od tej doby je nattokináza podrobovaná mnohým klinickým štúdiám. Tie popisujú dve hlavné úlohy tohto enzýmu.

Prítomnosť látky nattokináza v organizme udržiava tvorbu fibrínu v hodnotách typických pre zdravého človeka a rýchlo, rádovo v minútach, rozpúšťa už vytvorené tromby, resp. krvné zrazeniny v cievach, čím prirodzenou cestou účinne znižuje riziko vzniku cievnej mozgovej príhody a takisto infarktu. Nattokináza sa týmto radí medzi najúčinnější prírodné látky s fibrinolytickými účinkami. Predstavuje nielen podporu pri tromboembólii, ale funguje aj ako účinná prevencia. Napomáha chrániť krvný obeh pred upchatím ciev.

## SYNERGICKÉ SPOJENIE PRE MAXIMÁLNY ÚČINOK

Silu enzýmu nattokináza je možné pozorovať aj pri porovnaní s užívaním samotného enzýmu serrapeptáza. Nattokináza pôsobí v organizme ešte adresnejšie – rozkladá iba spomínaný fibrín, zatiaľ čo serrapeptáza pôsobí na celý rad proteínov. Medicínske objavy z Japonska však dokladujú, že práve kombináciu enzýmov nattokináza a serrapeptáza možno považovať za najúčinnější prirodzený spôsob, ako si zabezpečiť prevenciu pred vznikom krvných zrazenín a následným infarktom či cievnu mozgovou príhodou.

## KOMBINÁCIA NATTOKINÁZY A SERRAPEPTÁZY SA NA SLOVENSKU OBJAVUJE PO PRVÝKRÁT V NAŠEJ NOVINKE NATTOSERRAPEPTÁZA.

Serrapeptáza tu slúži na zvýšenie trombolitického účinku samotnej nattokinázy, čím dochádza k jej ešte výraznejšiemu účinku na kardiovaskulárny systém. Navyše, serrapeptáza je sama o sebe prírodná látka so silným protizápalovým účinkom, ktorá pomáha brzdiť proces aterosklerózy. „Balíček“ týchto dvoch enzýmov teda predstavuje vylepšenú receptúru pre rozpúšťanie krvných zrazenín v cievach so zároveň protizápalovými účinkami, ktorá v konečnom dôsledku **posúva možnosti prevencie vzniku trombózy a aterosklerózy na úplne novú úroveň.**

## PRE KOHO JE NOVINKA URČENÁ?

Užívanie tejto dvojkombinácie enzýmov oceníte ako prevenciu najmä vtedy, ak je u vás zvýšené riziko tvorby krvných zrazenín (najmä ak máte nad 60 rokov a máte prevažne sedavý spôsob života), bola vám diagnostikovaná ateroskleróza, máte skúsenosti s abnormálnou zrážanlivosťou krvi, či trpíte častými alebo chronickými zápalovými ochoreniami. Z jeho užívania môžete profitovať aj keď ste fajčiari, pravidelní konzumenti alkoholu, ženy užívajúce hormonálnu antikoncepciu, či športovci v disciplínach, pri ktorých dochádza častejšie k úrazom.

Ak vás téma zaujala, pozývame vás kliknúť si na našu novú infostránku [www.nattoserrapeptaza.sk](http://www.nattoserrapeptaza.sk), kde je možné si tento výživový doplnok aj priamo objednať s pohodlným a bezpečným doručením domov.

# ZLEPŠITE SI „OTÁČKY“ SVOJHO MOZGU

**M**áte pocit, že sa vám vekom zhoršuje pamäť? Neviete si narýchlo spomenúť, kde ste si odložili okuliare? Zabúdate po príchode do potravín, čo ste chceli kúpiť? A keď sa to nedeje ešte práve vám, možno je to už problém vašich rodičov.

A ten netreba podceňovať. Môže ísť totiž o vekom podmienenú poruchu kognitívnych funkcií. Dobrá správa je, že vďaka lekárskej vede sa dnes už dá proti tomuto degeneratívnemu procesu brániť a mentálnu sviežosť je možné znovu reštartovať.

Viete, čo sú to kognitívne funkcie mozgu? V praxi predstavujú vlastne intelektuálny proces, ktorým sa my ľudia líšime od ostatných živočíchov. Ide teda o našu schopnosť uvažovať, zdôvodňovať veci a vyjadrovať ich prostredníctvom jazyka. Vďaka kognitívnym funkciám sa dokážeme učiť nové zručnosti a informácie a vieme si zapamätať to, čo sme už zažili. Zdá sa, že to vám či starším členom vašej rodiny už tak „nepáli“ ako kedysi? Vo väčšine prípadov je to daň, ktorú má na svedomí starnutie. Vedeli ste, že približne 55 percent obyvateľov Európy vo veku 70 rokov má diagnostikovanú vekom podmienenú poruchu pamäte a kognitívnych funkcií mozgu? A s pribúdajúcim vekom toto percento prudko narastá.

Prvou známkou toho, že nám mozog neslúži ako predtým, sú výpadky pamäte. Vedci však zistili, že v čase, keď dochádza k zhoršeniu pamäti, dochádza takisto k zhoršeniu ostatných funkcií, teda schopnosti učenia sa, koncentrácie, riešenia problémov a reakcieschopnosti. Degenerácia poznávacích funkcií nezriedka končí až demenciou, čiže

stratou schopnosti mozgu usmerňovať beh života a spolužiť s okolím.

## PREČO SA TO DEJE?

S vekom sa v mozgových bunkách hromadí metabolický odpad, tzv. lipofuscín, ktorý sťažuje ich normálne fungovanie. S vekom sa zvyšuje aj sklerotizácia ciev, čo znamená, že krv dodáva mozgu čoraz menej živín, najmä kyslíka a glukózy. K tomu všetkému sa v medzibunkovom prostredí mozgu objavuje aj zvláštna bielkovina beta amyloid, ktorá nadobúda na objeme, utláča bunky a postupne ich dokáže ničiť. A práve beta amyloid je rozhodujúcim faktorom vzniku obávannej Alzheimerovej choroby. Príčina tvorby tejto látky v mozgu nie je doteraz objasnená. Je však dokázané, že pravdepodobnými kandidátmi Alzheimerovej choroby sú najmä osoby s nadmernými hodnotami cholesterolu v krvi, pretože sa v ich mozgu nachádza aj viac beta amyloidu.

Poruchy kognitívnych funkcií sa však môžu vyskytovať aj u mladých ľudí. Za príčinu možno považovať nadmerné užívanie alkoholu a psychotropných



látok, prípadne môže byť dôvodom aj užívanie antikonvulzívnych a neuroleptických liekov alebo prekonané vírusové ochorenie mozgu.

## POMÔČŤ MÔŽE SPOJENIE PRÍRODY S MODERNOU VEDOU

Ak sa vo vašej rodine objavia problémy s pamäťou a bystrosťou, neznepokojujte sa tým, ale konajte. Mozog a jeho poznávacie funkcie, inými slovami duševnú sviežosť, možno celkom dobre chrániť a udržiavať v dobrom stave. A súčasná lekárska veda dokáže prirodzené funkcie mozgu už aj pomerne účinne znovu naštartovať.

A dá sa to aj bez liekov, ktoré organizmus zatažujú chemickými látkami a nezaobídu sa bez nežiadúcich účinkov. Za účinný a telo nezaťažujúci spôsob sa považuje využívanie výťažkov z rastlín, ktoré v minulosti už dlhé stáročia používali pôvodní liečitelia a ktorých účinnosť a presný mechanizmus fungovania potvrdila aj súčasná medicína. Prijímať dostatočné množstvo prírodných látok na podporu mozgovej

činnosti len bežne zo stravy by bolo prakticky nemožné. Preto odborníci odporúčajú užívať ich v optimálnych dávkach a kombináciách formou výživových doplnkov dostupných aj bez lekárskeho predpisu. Tento typ podpornej „výživy pre mozog“ je účinný tak pri vekom podmienenej poruche pamäte a kognitívnych funkcií ako aj pri poruchách kognitívnych funkcií spôsobených nadmerným užívaním liekov, omamných látok či alkoholu.

## ČO PONÚKA V TEJTO OBLASTI ZNAČKA BRAINWAY

Mimoriadne účinným riešením najmä pre starších ľudí je aj náš nový, na slovenskom trhu unikátny prípravok MemoKit. Ten obsahuje výťažok zo štyroch rastlín a mozgu prirodzenú a dôležitú látku fosfatidylserín. Táto unikátna kombinácia zložiek dokáže zlepšiť prirodzené funkcie mozgu tým, že podporuje prenos nervových signálov hneď na niekoľkých úrovniach. Prípravok **MemoKit** je vhodné užívať najmä vtedy, keď sa u vás alebo vašich blízkych začínajú objavovať vekom podmienené výpadky pamäte a znížená schopnosť koncentrácie. Na základe užívateľských testov je možné očakávať jeho účinky už do 2 týždňov od začiatku užívania.

Ak hľadáte prípravok na prevenciu pred zhoršením kognitívnych funkcií a pomocníka pre uchovanie si dobrej pamäte, odporúčame vám náš prípravok **Brahmi**. Jeho receptúra založená na výťažku z indickej rastliny bakopa má pôvod v tradičnej, tisíce rokov starej ajurvédскеj medicíne. Vedecké výskumy realizované na tejto rastline koncom 20. storočia potvrdili, že látky v nej obsiahnuté pomáhajú zvrátiť proces zhoršovania pamäte a kognitívnych funkcií nielen v súvislosti s pokročilejším vekom a stareckou demenciou ale aj v dôsledku dlhodobého alkoholizmu a užívania niektorých skupín liekov.

Obidva prípravky si môžete objednať z pohodlia domova cez e-shop na [www.brainway.sk](http://www.brainway.sk)

## OVERTE SI ÚČINOK Špeciálnym testom

Účinnosť prípravku MemoKit sa dá overiť aj špeciálnym testom kognitívnych schopností, ktorý je súčasťou balenia a ktorý absolvujete so svojimi blízkymi za pár minút v pohodlí domova.

Vplyv účinných látok na zlepšenie funkcií mozgu u seba či vašich rodičov zistíte tak, že urobíte test pred začiatkom užívania prípravku MemoKit a potom ho zopakujete po mesiaci, resp. niekoľkých týždňoch, v závislosti od toho, aké hodnoty poruchy kognitívnych funkcií ste zistili pri prvom testovaní. Nezabudnite preto výsledky prvého testovania odložiť, aby ste ich mohli porovnať.

Platí, že čím nižšie hodnoty test pomocou jednoduchých úloh zameraných na orientáciu, pamäť, pozornosť či komunikačné schopnosti u testovaného človeka nameria, tým rýchlejšie sa u neho účinky výživového doplnku MemoKit prejavia.



# Oživujeme NAŠE PÔVODNÉ POSLANIE

**Z**akladateľ značky Brainway Jan M. Valuch je v Českej aj Slovenskej republike popredným odborníkom v oblasti posilňovania a obnovy kognitívnych funkcií mozgu, a to práve prostredníctvom užívania praxou aj vedecky overených prírodných látok.

V súvislosti s ústrednou témou tohto vydania nášho magazínu s ním prinášame rozhovor.

Pán Valuch, slovo „mozog“ sa ukrýva aj v samotnom názve značky Brainway. Ako vnímate úlohu Vás ako výrobcu pri uvádzaní prírodných riešení podporujúcich práve činnosť mozgu?

Primárnym cieľom pri založení spoločnosti Brainway Inc. bolo uviesť na trh výživové doplnky posilňujúce práve kognitívne funkcie. Tento typ prípravkov v roku 1997 na českom ani stredo európskom trhu neexistoval, zatiaľ čo v USA po nich dopyt významne rástol. To sa dialo v dôsledku zverejnenia mnohých klinických štúdií s mozgovými

nutrientmi uskutočnených v predchádzajúcich dvoch dekádach. Vtedy sa ujal pre látky podporujúce optimálne funkcie mozgu výraz „smart drugs“. Bohužiaľ, české ani európske zdravotné úrady vtedy nechceli tieto novo objavené látky vo výživových doplnkoch povoliť. Len niekoľko rokov dozadu začalo dochádzať k prehodnoteniu pôvodne zamietavého stanoviska v tejto veci, preto sa Brainway Inc. snaží oživiť svoje pôvodné poslanie.

Čo Vás ako výrobcu viedlo k uvedeniu novinky MemoKit v roku 2016? V čom podľa Vás spočíva unikátnosť tohto prípravku na trhu?

Pri uvažovaní o vývoji prípravku MemoKit hrali hlavnú úlohu dve skutočnosti. Jednak predlžujúci sa vek populácie, kedy v neskoršej fáze života zákonite dochádza k poruchám mozgovej činnosti a útlmu kognitívnych funkcií, a taktiež fakt, že uchovať optimálne funkcie mozgu dokážu pomôcť iba prírodné látky. Všetky doteraz užívané lieky na tlmenie progresie stareckej demencie vrátane Alzheimerovej choroby obsahujú buď rastlinné extrakty alebo umelo vyrobené kópie rastlinných látok. Degeneratívne zmeny v mozgovom tkanive spôsobuje rad

rôznych faktorov. Ide o ischémiu, čiže zníženú priechodnosť mozgových ciev, kumuláciu metabolického odpadu v bunkách, pôsobenie voľných radikálov a mnohé ďalšie faktory. Unikátnosť MemoKitu spočíva v tom, že obsahuje komplex látok, ktoré pôsobia súčasne proti väčšine faktorov oslabujúcich mozgovú funkcie.

Ako by ste charakterizovali rozdiel medzi dvomi prípravkami značky Brainway - MemoKit a Brahmí, a to z hľadiska ich odporúčaného užívania a skupiny ľudí, pre ktoré sú určené?

MemoKit je primárne určený ľuďom, u ktorých sa začína navonok prejavovať porucha kognitívnych funkcií, či už ide o zabúdanie alebo ťažšiu koncentráciu. Môže prospieť aj osobám, u ktorých došlo k poruche kognitívnych funkcií v dôsledku úrazu hlavy, cievnej mozgovej príhody alebo intoxikácie chemickými látkami. Na druhej strane, prípravok Brahmí skôr prospieje ľuďom, ktorí si chcú uchovať intelektovú výkonnosť alebo zlepšiť schopnosť pamäte a koncentrácie. Môže tiež eliminovať nežiaduce účinky niektorých liekov na činnosť mozgu, najčastejšie antiepileptík, anxiolytík a sedatív. Brahmí obsahuje oveľa užšiu skupinu aktívnych látok než MemoKit.



### Môžu teda z týchto produktov v určitých prípadoch profitovať aj mladší užívatelia?

Áno, aj mladší ľudia môžu mať problémy s kognitívnymi funkciami, a to najčastejšie v súvislosti s prílišným užívaním alkoholu, marihuany a ďalších rekreačných drog. V niektorých prípadoch môže k týmto problémom dochádzať aj v súvislosti s pracovným stresom či absenciou pohybovej aktivity. Vo väčšine prípadov je pre nich vhodnejší náš prípravok Brahmi.

### Máte aj Vy osobne skúsenosť s výsledkami užívania prírodných látok na podporu zdravej mozgovej činnosti?

Ja sám som takpovediac „povinne“ vyskúšal väčšinu mozgových nutričov. V ostatných rokoch som niekoľkokrát absolvoval aj klinické intelligenčné testy. Som rád, že v nich dosahujem tak dobré výsledky, že nemám zatiaľ potrebu užívať látky obsiahnuté v prípravkoch Brahmi alebo MemoKit. Avšak takmer pravidelne užívam mozgové nutrienty s tlmivým a protistresovým účinkom, aby môj mozog dokázal intenzívne odpočívať.

**Ďakujeme za rozhovor a prajeme veľa zdravia a energie do práce na ďalších užitočných prípravkoch.**

# AstmaKit™

## VOLBA Č.1 pri chronických dýchacích problémoch

Už starogrécki a čínski lekári rozpoznali, ktoré liečivé rastliny dokážu mierne dýchacie problémy a liečiť choré pľúca. Rastliny ako jam (dioscorea), lokvát a aj v našich končinách známy rumanček, podbeľ sa v svetovej medicíne po stáročia užívali ako primárne nástroje prírodnej liečby dušnosti, teda preduškovkej astmy, a to u dospelých aj detí.

Oproti minulým dobám sa však dnes užívajú na základe poznatkov súčasnej doby už len výťažky konkrétnych liečivých látok z týchto rastlín. Tieto aktívne látky prispievajú, podobne ako umelo vytvorené lieky k potlačeniu zápalového procesu v prieduškách i k lepšej priechodnosti dýchacích ciest, avšak bez nežiadúcich vedľajších účinkov. U závažnejších foriem ochorenia sice nemôžu lieky nahradiť, ale môžu sa užívať súčasne s nimi ako doplnok liečby, čím sa môže znížiť ich spotreba a obmedziť ich prípadné nežiaduce účinky.

Náš prírodný prípravok **AstmaKit** prispieva k zlepšeniu dýchania pri prieduškovkej astme a chronických ochoreniach pľúc. Vďaka unikátnemu zloženiu a aktívnym látkam z liečivých rastlín jamu, lokvátu, podbeľu a rumančeka **tlmí zápalový proces v prieduškách a napomáha regenerácii pľúcnych tkanív.** Je preto vhodný pre pacientov trpiacich zhoršenou pľúcnou ventiláciou v dôsledku **prieduškovkej astmy a chronickej obštrukčnej choroby pľúc.**

Užívať ho môžu už aj deti od 6 rokov. Je vhodný taktiež pre osoby žijúce v silne znečistenom prostredí a fajčiarov. Prípravok AstmaKit obsahuje 60 tabliet a objednať si ho môžete pohodlne a bezpečne prostredníctvom nášho e-shopu na [www.brainway.sk](http://www.brainway.sk)



**Brainway Inc.®**

# PRIRODZENÁ CESTA k lepšej nálade

**Máte pocit, že vás v živote negatívne ovplyvňuje stres? Bývate podráždení, bez nálady a energie? Máte nepokojný spánok a ťažko zaspávate?**

Ak ste odpovedali na aspoň niektorú z otázok „áno“, vedzte, že nie je žiadna hanba siahnuť po prostriedku, ktorý vám zdvihne prirodzenou cestou hladinu serotonínu v mozgu.

Serotonín sa nazýva hovorovo aj „hormón šťastia“. Ten tzv. neuroprenášač hrá významnú úlohu v procese riadenia nervovej činnosti a psychického rozpoloženia. Ak ho má mozog málo, dostávame sa do zvýšeného nervového napätia. A keď sa ešte k tomu pritrafia do života opakované stresové situácie, môžu sa z toho vyvinúť rôzne psychické problémy. Naopak, zvýšená hladina serotonínu v mozgu prispieva k pocitu pohody. Časť tejto látky sa v mozgu premieňa na melatonín - hormón, ktorý riadi proces zaspávania a spánku. Dostatok serotonínu sa preto prejavuje aj kvalitným a pokojným spánkom.

## KDE SA BERIE V HLAVE SEROTONÍN?

Telo si vyrába serotonín z esenciálnej aminokyseliny L-tryptofán. Táto nenahraditeľná živina je súčasťou

prakticky každej potravy, pričom v najväčšej miere sa nachádza v mäse a mlieku. Telo však nie je schopné vždy naplniť potrebné zásoby L-tryptofánu len z tohto zdroja. Keď prechádzame zvýšenou stresovou záťažou, náš organizmus sa snaží vyrobiť viac serotonínu. A vtedy je veľmi dôležité dbať aj o zvýšený príjem L-tryptofánu.

Preto sa v medicíne používa ako účinná a overená látka práve vyrábaný, čistý L-tryptofán, ktorý sa vyskytuje v zvýšenej koncentrácii v liekoch na niektoré psychické problémy a depresie. Veľmi rozšírené, zdravotne nezávadné a tiež odborníkmi odporúčané je aj jeho užívanie vo forme výživového doplnku. V tomto prípade môžete získať L-tryptofán aj bez lekárskeho predpisu. Dopĺňanie biolátky L-tryptofán touto formou pomáha bez nežiadúcich vedľajších účinkov

redukovať výkyvy v psychickom rozpoložení, upokojiť napäté nervy a navodiť kvalitný spánok. A čo je dôležité, podporou zdravej psychiky prospieva aj celkovo lepšiemu zdravotnému stavu.

## UŽ 20 ROKOV PSYCHICKÁ OPIERA PRE VÁS

Náš výživový doplnok **L-Tryptofan** patrí medzi najstaršie a najobľúbenejšie prípravky značky **Brainway**. Tisícom zákazníkov v Českej republike a na Slovensku pomáha na ceste k stabilnej psychickej pohode už 20 rokov. Vďaka účinnej, telu vlastnej biolátke L-tryptofán dokáže pokryť zvýšenú požiadavku organizmu na tvorbu serotonínu a tým **pôsobí na zmiernenie úzkostných stavov, porúch nálad, zaspávania a spánku**. Je taktiež dobrým pomocníkom pri stresovej záťaži či prekonávaní abstinenčných príznakov.

Užívanie prípravku L-Tryptofan je **úplne nenávykové a bezpečné**. V prípade, že však užívate predpísané lieky na podporu nervovej činnosti a ste v odbornej lekárskej starostlivosti, odporúčame konzultovať jeho užívanie s vaším lekárom. Pýtajte si ho vo svojej lekární teraz **so zľavou vo výške 25%**, alebo si ho objednajte z pohodlia domova bezpečne a rýchlo na stránke **www.brainway.sk**



POMÁHA NA CESTE  
k stabilnej psychickej pohode  
UŽ 20 ROKOV.



# Prírodné látky **SALVESTROLY** – nový objav pre prevenciu a liečbu rakoviny

**Z**aujímate sa o nové možnosti prírodnej prevencie pred onkologickým ochorením? Máte v rodine blízkeho, ktorý podstupuje na toto ochorenie liečbu?

Odpoveďou pre vás môžu byť aktuálne objavy v medicíne, ktoré popisujú významné účinky prírodných látok, tzv. salvestrolov. Tie podľa nich dokážu cielene ničiť nádorové bunky. Ako je to možné?

Lekárske a vedecké dôkazy potvrdzujú, že ľudský organizmus má vďaka prijímaniu dostatočného množstva určitých látok z ovocia a zeleniny schopnosť lepšie sa brániť pred bujením rakovinových buniek a v prípade vzniku nádoru sa môže z rakoviny vďaka tomu dokonca aj prirodzeným spôsobom uzdraviť. Tieto rastlinné látky nazýva moderná medicína salvestroly.

## ČO SA DEJE V NÁDOROVÝCH BUNKÁCH

Výskumný tím britského profesora Burkeho začiatkom 90. rokov zistil, že v nádorových bunkách širokej škály typov rakoviny sa nachádza enzým označovaný ako CYP 1B1. A neskôr, okolo roku 2000, došlo v tejto súvislosti k prevratnému objavu.

Enzým CYP 1B1 v nádorových bunkách mení práve po dodaní rastlinných látok salvestrolov ich chemickú štruktúru, čím z nich vytvára silné protirakovinové toxíny, ktoré spôsobujú, že nádorové bunky prestanú rásť alebo uhynú.

## MOŽNOSŤ LIEČBY AJ PREVENIE RAKOVINY

Hoci univerzálna medicína spravidla neodporúča ako liečivo prvej voľby prírodné látky, prax ukázala, že salvestroly je možné skutočne považovať za alternatívu, resp. doplnok pri protinádorovej liečbe. Salvestroly sa prítomnosťou enzýmu CYP 1B1 menia na chemické látky smrteľné pre rakovinové bunky. A keďže sú tieto látky aktivované iba v rakovinových bunkách, ich užívanie neprináša absolútne žiadne vedľajšie účinky. Vďaka tomu, že enzým CYP 1B1 sa nachádza v bunkách všetkých typoch rakoviny, **užívanie salvestrolov dáva novú nádej pri liečbe nádorových ochorení** močového mechúra, mozgu, prsníka, čriev, pažeráka, obličiek, pečene, pľúc, lymfatických uzlín, vaječníkov, kože, žalúdka, semenníkov aj maternice. Odborníci na rakovinu vo všeobecnosti tvrdia, že jednotlivé rakovinové bunky sa v tele tvoria sústavne a že väčšinu z nich telo zničí skôr, ako z nich vznikne zhubný nádor. **Prijímanie látok salvestrolov je preto taktiež cestou, ako si zabezpečiť priebežnú a účinnú prevenciu.** Tá je nevyhnutná najmä v prípade pacientov, ktorí už rakovinu prekonali, pretože je u nich zvýšená pravdepodobnosť návratu ochorenia.



## PREČO KLASICKÁ STRAVA BOHATÁ NA OVOCIE A ZELENINU NESTAČÍ?

Salvestroly sa vyskytujú v červených a zelených druhoch ovocia, zeleniny a bylín. Moderné poľnohospodárstvo však v dôsledku spôsobu vývoja nových druhov plodín, používania fungicidov a postupov pri spracovaní úrody spôsobuje v bežne konzumovanom ovocí a zelenine ich značný úbytok. **Možnosti získania salvestrolov prirodzenou cestou zo stravy sú tak obmedzené.** Rastlinné salvestroly je preto žiaduce prijímať aj v koncentrovanej forme. Riešením sú výživové doplnky, ktoré dokážu pomôcť telu sa prirodzeným spôsobom brániť proti onkologickým ochoreniam vďaka zmesi biologicky aktívnych látok. Sme mimoriadne hrdí na náš produkt **Salvestrol Platinum**, ktorý obsahuje salvestroly získané z ich najlepších prírodných zdrojov – plodov citrónovníka, brusnice čučoriedkovej, ostružiny černicovej a šupiek vínného hrozna. Jedno balenie prípravku Salvestrol Platinum obsahuje 60 tabliet a pokryje potrebnú mesačnú dávku. Na prevenciu recidívy ochorenia postačuje užívať len 1 kapsulu denne pred spaním, a to najmä mimo letného obdobia, kedy nie je možné konzumovať dostatočné množstvo čerstvej zeleniny a ovocia. Prípravok je možné objednať výhradne cez e-shop na **www.brainway.sk**

## VEDELI STE?

**M**áte skúsenosti s reumou, roztrúsenou sklerózou či iným chronickým ochorením, ktoré vám sťažuje život zápalom a neprestávajúcimi bolesťami?

Zoznámte sa s účinkami nášmu telu vlastnej látky známej pod skratkou PEA. Jej užívanie dokáže revolučnou formou a bez nežiadúcich účinkov zmierniť bolesť a prejavy chronických zápalov. Spomedzi riešení ponúkaných lekárňami nájdete túto látku jedine v našom prípravku Prodromin.

Bežné zápal v tele vyvolané infekciou alebo toxickou látkou sú v zásade úspešne liečiteľné a málokedy majú chronický charakter. Na rozdiel od toho, pri zápaloch spôsobených autoimunitnými ochoreniami neexistuje efektívna liečba. Medzi takéto ochorenia patrí napríklad spomínaná reumatoidná artritída, roztrúsená skleróza, urocystitída a ďalšie. Všetky charakterizuje chronický zápal tkanív sprevádzaný tzv. neuropatickou bolesťou. Šírenie zápalu je možné zmierniť protizápalovými liekmi na rozličnom umelom chemickom základe, ktoré často vykazujú aj rôzne nežiaduce účinky a ich negatívny dopad na zdravie sa stupňuje s dobou ich často dlhoročného užívania.

### REVOLUČNÝ OBJAV - LÁTKA PEA

Tam, kde končia možnosti klasických liekov, sa však otvára priestor pre nové formy zmierňovania chronických zápalov a bolesti, ktoré sú založené na prirodzenej účinnej látke. Takou je aj palmitoylethanolamid (PEA),

# TELU VLASTNÁ ODPOVEĎ NA CHRONICKÉ ZÁPALY = LÁTKA PEA

látka, ktorá hrá významnú úlohu vo fungovaní imunitného systému. Je obsiahnutá v organizme, a preto nevykazuje žiadne vedľajšie účinky typické pre protizápalové lieky. Látka PEA pôsobí prirodzenou cestou proti zápalu, koriguje chybné reakcie imunitného systému a eliminuje bolesť. Za objasnenie jej účinkov bola v roku 1993 udelená vedcom Nobelova cena za fyziológiu alebo medicínu. Títo vedci tiež zistili, že ak prejde v tele zápal (kĺbov či spojových tkanív) časom do chronického štádia, látka PEA prestáva plniť svoju dozornú úlohu. A práve preto je potrebné dopĺňať ju organizmu zvonku, formou doplnkovej výživy.

### LÁTKU PEA OBSAHUJE IBA PRODROMIN

Účinná látka PEA je v prípravkoch z lekárni ešte málo zastúpená. Jediným produktom dostupným na Slovensku, ktorý ju obsahuje, je Prodromin značky Brainway. Tento prípravok je primárne určený na miernenie zápalu a ním spôsobované bolesti pri reumatoidných ochoreniach. Odporúča sa však užívať ho ako riadenú výživu aj pri

ostatných druhoch zápalových ochorení ako napr. urocystitíde, roztrúsenej skleróze, neuropatii v dôsledku diabetu alebo poúrazového stavu, ale taktiež pri syndróme karpálneho tunela ako aj pri migréne. Dokonca môže účinne podporiť aj liečbu rôznych zápalov, pri ktorých je znížená pohyblivosť, ako aj zápalov, ktoré vznikli v dôsledku nedostatočného pohybu.

Prodromin patrí do kategórie tzv. **potravín pre osobitné medicínske účely**. To znamená, že jeho účinky potvrdzujú popri mnohých užívateľoch v Českej republike a na Slovensku aj viaceré klinické testy a odborné štúdie. Prípravok je pritom na rozdiel od protizápalových liekov a analgetík založený na čisto prírodnej báze, nemá žiadne nežiaduce účinky a dostanete ho aj bez lekárskeho predpisu. Jedno balenie obsahuje 100 kapsúl a vydrží približne na 1 mesiac užívania. **Zakúpiť si ho môžete výhradne prostredníctvom e-shopu na stránke [www.brainway.sk](http://www.brainway.sk) za momentálne zvýhodnenú akciovú cenu** a prípravok vám pohodlne a bezpečne doručíme domov.

# VYVÁŽENÁ STRAVA je základ

**S**právne vyformovaná postava je vo väčšine prípadov cestou k celkovo pevnejšiemu zdraviu. Kto z nás by po nej netúžil? Niektorí potrebujú rozhybať sa a schudnúť, niektorí nabrať svaly, iní zas upraviť určité partie tela.

Táto téma je večná a dalo by sa o nej popísať celé strany. Vďaka rozhovoru s osobným trénerom a odborníkom na výživu Richardom Reissmüllerom vám prinášame niekoľko základných odporúčaní aj v našom magazíne.

**Keď sa rozhodneme pracovať na zmene svojej postavy, na čo by sme sa mali podľa Vás zamerať úplne na prvom mieste?**

V prvom rade je treba stanoviť si cieľ - povedať si v akom časovom horizonte chcem dosiahnuť napríklad želanú redukciu váhy. Je dobré čas veľmi nenaťahovať a stanoviť si realistický počet kíľ, ktoré chcem zhodiť. Dôležité je poradiť sa s odborníkom, ktorý dokáže „ušiť“ na mieru nielen režim pohybových aktivít a cvičenia, ale v prvom rade určí, ako je potrebné upraviť jedálniček. Cvičenie pomáha spaľovať kalórie, podporí rast svalov, ale úprava stravy je úplný základ.

**Čo je z Vašich skúseností potom náročnejšie dodržiavať – samotné fyzické cvičenie či práve režim stravy?**

Väčšinou mám skúsenosť s klientami, že „dokopať“ sa k cvičeniu nie je až

taký problém. Zložitejšie je získať pravidelnosť v zdravšom stravovaní. Najnáročnejšie je však udržať sa celkovo v rozhodnutí nepoľaviť zo svojho cieľa. Psychika tu zohráva veľkú rolu. Najťažšie býva obdobie, kedy sa už zdá, že je najhoršie za nami a začnú sa dostávať prvé výsledky. Vtedy je treba najviac zaťať zuby a nasadnúť na režim pravidelnosti. Nie je to o tom, že 2 mesiace zaberiete a potom môžete mesiac poľaviť. Keď tak urobíte, všetko sa vráti naspäť.



R. Reissmüller (vľavo) a F. Pohronský

**Na internete je množstvo receptov na zázračné schudnutie. Ako vidíte Vy tieto zaručené, rýchle diéty?**

Jednoznačne neodporúčam skúšať akékoľvek rýchle, drastické chudnutie. Systém „pomaly ďalej zájdeš“ je pre organizmus jednoznačne zdravší. Neodporúčam diéty, pri ktorých hladujete, napríklad deň pijete len vodu a ďalší len ovocie. Telo potrebuje mať stály prísun bielkovín, sacharidov aj zdravých tukov. Dá sa povedať, že som zástancom klasickej stravy, avšak takej, v ktorej sú správne zoptimalizované pomery jednotlivých živín tak, aby ste mohli dosiahnuť svoj cieľ.

**Aký je Váš názor na občasné prehrešky v strave?**

Občasné prehrešky, alebo napríklad jeden tzv. „cheat day“ v týždni, sú úplne v poriadku. Cieľom je totiž nastaviť si jedálniček, ktorý nebudeme považovať za obmedzovanie, ale budeme ho brať ako systém zdravšieho stravovania, ktorý budeme

dodržiavať odteraz už stále. Treba ješť pravidelne a naštartovať svoj metabolizmus dlhodobo tak, aby spaľoval hlavne tuk. A ak je vašim cieľom vyformovať postavu, dôraz treba dať najmä na bielkoviny, aby mali z čoho rásť svaly.

**Aké miesto by mali zohrávať podľa Vás v strave výživové doplnky?**

Aj keď je vyvážená strava základ, určite ich odporúčam, pretože nimi dokážete doladiť prísun živín, ktoré potrebujete. Napríklad klasické práškové proteíny sú vhodné nielen pre tých, čo cvičia, ale hodia sa aj pre tých, ktorí majú fyzicky náročnú prácu.

**Sú aj medzi výživovými doplnkami od Brainwayu nejaké, ktoré by ste odporučili aktívnym ľuďom pracujúcim na svojej postave?**

Dobry úžitok môžu mať z prípravku L-arginin, čo je čistá aminokyselina, ktorá v organizme prirodzenou cestou rozširuje cievy, čím nielen znižuje krvný tlak, ale zároveň pomáha rýchlejšie doručiť výživné látky do svalov. Zaujal ma aj doplnok TribeSterol. Ten priaznivo pôsobí u športovcov pri regenerácii svalstva vďaka prírodným výťažkom z rastliny tribulus.

**Prezradíte našim čitateľom na záver aj niečo o sebe? Na aké úspechy vo Vašej športovej kariére ste najviac hrdý a čo v blízkej budúcnosti plánujete?**

Popri mojej činnosti osobného trénera a výživového poradcu sa od roku 2016 zúčastňujem aj na profesionálnych súťažiach v kategórii Physique mužov nad 182 cm. Teším sa z môjho prvého väčšieho úspechu, ktorým bolo tretie miesto na Tatranskom pohári na jeseň minulého roka. Aktuálne sa intenzívne pripravujem na jarnú časť súťaže a hneď po nej budem pokračovať v príprave na jeseň. Popri tom sa venujem práci s mojimi dlhoročnými klientmi v Bratislave a spoločne ideme za svojimi cieľmi.

**Držíme palce a ďakujeme za rozhovor.**

# TAJOMSTVO

# ČISTÝCH CIEV ODHALENÉ

**NOVÁ**  
vylepšená  
serrapeptáza

**ROVNAKÁ**  
cena



**2** unikátne enzýmy  
z Japonska

# NATTO SERRAPEPTÁZA

## 1) Nattokináza

Prírodný enzým, pochádzajúci z japonského syra natto, účinne napomáha rozpúšťaniu krvných zrazenín, priaznivo ovplyvňuje riziko infarktu a cievnych mozgových príhod. Napomáha chrániť krvný obeh pred upchatím ciev.

## 2) Serrapeptáza

Prírodná protizápalová látka. Priaznivo ovplyvňuje priebeh ochorení ako sú zápaly kĺbov, ateroskleróza, alergia či astma. Znížením syntézy fibrínu priaznivo vplýva na priebeh zápalových ochorení a stavy po úrazoch.

Dostupný je na stránke [www.nattoserrapeptaza.sk](http://www.nattoserrapeptaza.sk) a cez e-shop [www.brainway.sk](http://www.brainway.sk)

NattoSerrapeptáza je novinka. Spýtajte sa vo vašej lekární. Do lekární primárne dodávajú: MED-ART, spol. s r.o. a UNIPHARMA – 1.slovenská lekárnická akciová spoločnosť.

Výhradné obchodné zastúpenie v SR:  
ZENOVA Labs., s.r.o., Pezinská 509/47, 900 21 Svätý Jur  
E-mail: [brainway@brainway.sk](mailto:brainway@brainway.sk), mobil: 0910 128 395, telefón: +421 2 4497 0191

**Brainway Inc.®**