

CESTA *k* ZDRAVIU

1
2019

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

**ZLEPŠITE SI „OTÁČKY“
SVOJHO MOZGU**

Fytoterapia
SRDCA

ROZHOVOR
S OSOBNÝM TRÉNEROM
A ODBORNÍKOM NA VÝŽIVU
RICHARDOM REISSMÜLLEROM

CHUDNITE PROCESOM
TERMOGENÉZY

Brainway Inc.

Milí priatelia,

Do prostredia čakární ambulatných lekárov prinášame ďalšie číslo nášho magazínu o účinkoch prírodných výživových doplnkov na podporu lepšieho stavu tela aj mysle. Veríme, že vám pomôže užitočne stráviť čas, nastaviť váš pohľad na svoj zdravotný stav z tej lepšej stránky a prinesie pozitívne informácie, ktoré vám doteraz možno neboli známe.

Začal sa nový rok a s ním celý kolobeh, ktorého sme všetci súčasťou. Január sa stal pre moderného človeka symbolom nových začiatkov, ktoré si chceme sami prisúdiť aj každý rok obnovovanými predsavzatiami. Niekedy sa ich podarí dodržať, inokedy nie. Ale podstatné je nevzdávať to a vracaa sa k stanovovaniu si dobrých cieľov.

A čo môže byť lepšie ako povedať si: „chcem aktívne zlepšiť svoju životosprávu“. Ak je toto aj váš prípad, práve týmto číslom si vám dovoľujeme dať do pozornosti zopár tipov, ako svojmu telu pomôcť.

Pre tých z vás, ktorí neustále bojujú zo zdravotných či estetických dôvodov s pribúdajúcimi kilami, prinášame tip, ako jednoducho a prírodnou cestou zabrániť vstrebávaniu zložitých sacharidov zo stravy, ktoré majú za priamy následok príberanie na váhe. Riešením je extrakt zo špeciálnej fazule obsiahnutý aj v našom prípravku Amylasin.

A počuli ste už o spôsobe redukcie váhy založenom na princípe posilnenia procesu tzv. termogenézy? Aj o tejto ceste ku krajšiemu a zdravšiemu telu sa dočítate na stránkach tohto vydania.



Brainway Inc.

A v neposlednom rade v rámci neho prinášame aj rozhovor s odborníkom na výživu a osobným trénerom Richardom Reissmüllerom. Užitočné rady a kondičné plány, ktoré ponúka svojimi klientom, prezradil aj nám.

Tak ako je dôležité reštartovať telo a metabolizmus, je pre život potrebné aktívne udržiavať v kondícii aj svoj mozog a psychiku. A keď to po tejto stránke začína ísť dolu vodou, je treba dodať telu „potrebné palivo“, ktoré znovu naštartuje otáčky mozgu či prirodzenou cestou podporí tvorbu serotonínu známeho aj ako „hormón šťastia“.

Značka Brainway vznikla pred 22 rokmi práve s myšlienkou vyvíjať unikátne výživové doplnky, ktoré dokážu pozitívne ovplyvňovať činnosť mozgu. Tam má svoj základ aj jej anglický názov.

Na nasledujúcich stranách sa môžete dozvedieť o prípravku MemoKit, ktorý vznikol na základe vedecky podložených výskumov a má silu bez nežiadúcich účinkov zlepšiť schopnosť koncentrácie a pamäte s pribúdajúcim vekom u vás či vašich rodičov.

V oblasti duševného zdravia a podpory psychickej pohody je už 21 rokov naším vlajkovým riešením prípravok L-Tryptofan,

OBSAH

- 3 Novinky – NattoSerrapeptáza
- 4 Zlepšite si „otáčky“ svojho mozgu
- 7 Extrakt z fazule, s ktorým môžete jesť a nepriberať
- 8 Prírodná cesta k lepšej nálađe
- 9 Fytoterapia srdca
- 10 Chudnite procesom termogenézy

o ktorého zložení a úplne nenávykovom pôsobení si môžete prečítať tiež viac v tomto vydaní magazínu Cesta k zdraviu.

Všetkým vám prajem dobrý a úspešný rok 2019. Nech vám zdravie slúži a na jeho konci sa dostanete do cieľa, ktorý ste si na jeho začiatku vytýčili.

S úctou,
Filip Pohronský
Šéfredaktor

Nová vylepšená serrapeptáza = NattoSerrapeptáza

Mnohí 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 NAT TOKINÁZA

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 NAT TOKINÁZY 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. „Baliček“ 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**, kde je možné si tento výživový doplnok aj priamo objednať s pohodlným a bezpečným doručením domov.

ZLEPŠITE SI „OTÁČKY“ SVOJHO MOZGU

Máte pocit, že sa vám vekom zhoršuje pamäť? Neviete si narýchlo spomenúť, kde 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 degeneratívne 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.



POMŔČ MŔŽE 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 zaťažujú 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.

PRÍRODNÁ POSILA PRE MOZOG – PRÍPRAVOK MEMOKIT

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. „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,“ vysvetľuje zakladateľ značky Brainway Jan M. Valuch, ktorý 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.

Prípravok MemoKit je vhodné užívať najmä vtedy, keď sa u vás alebo vašich blízkych začnú objavovať vekom podmienené výpadky pamäte a znížená schopnosť koncentrácie. Môže prospieť aj osobám, u ktorých došlo k poruche kognitívnych funkcií v dôsledku úrazu hlavy, cievnej mozgovej príhody alebo intoxikácie chemickými látkami. Na základe užívateľských testov je možné očakávať jeho účinky už do 2 týždňov od začiatku užívania.

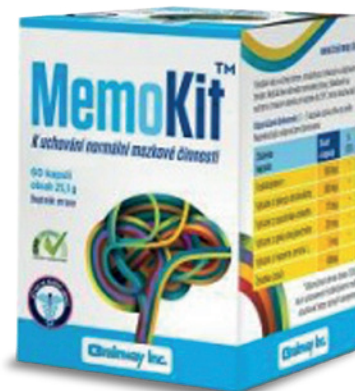
Prípravok **MemoKit** si môžete objednať z pohodlia domova cez e-shop na www.brainway.sk.

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.



**TAJOMSTVO
DLHOVEKOSTI
ODHALENÉ**



NOVÁ
vylepšená ✓
serrapeptáza

ROVNAKÁ
cena

2 unikátne enzýmy z Japonska
Silu tomuto výživovému doplnku
dodáva práve enzým nattokináza.

NATTOSERRAPEPTÁZA

Skoršie epidemiologické štúdie ukázali, že počet úmrtí spôsobených upchaním ciev v Japonsku a USA je v pomere 1:10 na stotisíc osôb. Skoro každodenná konzumácia syra Japoncami bola podnetom k štúdiu jeho zloženia. Producentom nattokinázy je baktéria subtilis natto.

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 vplyva na priebeh zápalových ochorení a stavy po úrazoch.

Dostupný je na stránke www.nattoserrapeptaza.sk a cez e-shop www.brainway.sk

NattoSerrapeptáza je novinka. Spýtajte sa vo vašej lekárni. Do lekárni 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, mobil: 0910 128 395, telefón: +421 2 4497 0191
Dodávajú: PHOENIX z.z., MED-ART, spol. s r.o., Unipharma

Brainway Inc.®

Extrakt z fazule, S KTORÝM MÔŽETE JEŠŤ A NEPRIBERAŤ

Viete o tom, že za ostatných 50 rokov sa celkový príjem cukrov na osobu zvýšil v priemere až trojnásobne? Môžu za to súčasné zdroje potravín, ktoré obsahujú oveľa viac sacharidov než v minulosti. Je dokázané a všeobecne známe, že vysoký príjem energie prostredníctvom sacharidov v strave je príčinou hromadenia telesného tuku a glukózy v krvnom obehu. Preto pribúda tak veľa ľudí s nadváhou a cukrovkou.

Viete o tom, že za ostatných 50 rokov sa celkový príjem cukrov na osobu zvýšil v priemere až trojnásobne? Môžu za to súčasné zdroje potravín, ktoré obsahujú oveľa viac sacharidov než v minulosti. Je dokázané a všeobecne známe, že vysoký príjem energie prostredníctvom sacharidov v strave je príčinou hromadenia telesného tuku a glukózy v krvnom obehu. Preto pribúda tak veľa ľudí s nadváhou a cukrovkou.

Vedci neustále hľadajú rôzne spôsoby, ako tento nepriaznivý trend korigovať. Ukazuje sa, že jedným z nich, a to veľmi perspektívnym, môže byť aj užívanie prírodných látok, ktoré prirodzeným spôsobom obmedzujú príjem sacharidov. Pôsobia tak, že blokujú enzýmy „zodpovedné“ za premenu sacharidov na jednoduché cukry, ktoré sa vstrebávajú do tela a spôsobujú spomínané problémy. V súčasnosti je za týmto účelom na užívanie najviac osvedčený výťažok z bielych francúzskych fazúľ, ktorý obsahuje inhibítory enzýmu alfa amyláza.

ČO JE ALFA AMYLÁZA A AKÝ EFEKT MÁ JEJ ZABLOKOVANIE?

Ide o enzým v tenkom čreve, ktorý štiepi najčastejšie prijímané sacharidy amylózu a amylopektínu na glukózu. Jeho „vypnutie“ spôsobuje to, že telo takto významnú časť sacharidov zo stravy jednoducho neprijme a neuloží si ich vo forme tukových zásob. Inhibítory resp. deaktivátory enzýmu alfa amyláza sa prirodzene vyskytujú vo všetkých obilninách, strukovinách i niektorých druhoch zeleniny. Zastúpené sú ale v tak malom množstve, že činnosť alfa amylázy nedokážu vôbec ovplyvniť. Vo fazuľových bôboch však vedci

objavili obzvlášť účinné inhibítory (fazeolín, fazeolidín a fazeolamín), ktoré je možné získať v relatívne veľkom množstve a spracovať ich do formy výživového doplnku.

PRÍPRAVOK AMYLASIN POMÁHA ZNÍŽIŤ TUKOVÉ ZÁSoby

Špecifický fazuľový extrakt sa v ostatných rokoch stal celosvetovo najužívanejšou prírodnou látkou na kontrolu hmotnosti. Nachádza sa aj v našom prípravku **Amylasin**. Ten dokáže pri dodržiavaní odporúčaného dávkovania **zabrániť vstrebávaniu až 50 % zložitých sacharidov zo stravy, ktoré majú za priamy následok priberanie na váhe.**

Užíva sa dva až trikrát denne približne 30 minút pred hlavnými jedlami (nie je potrebné ho užívať pred jedlami s minimálnym obsahom sacharidov, napr. zeleninovými šalátmi). V strave, ktorú prijímame, existuje viac ako 600 rôznych druhov sacharidov. Pozitívne je, že tie, ktoré majú pre zdravie osobitný význam, Amylasin pri vstrebávaní nijako neobmedzuje. **Užívanie tohto výživového doplnku je rovnako bezpečné aj pri regulácii krvnej glukózy, preto sa odporúča aj pacientom s cukrovkou.**

Viac informácií o prípravku nájdete na stránke www.brainway.sk.

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 OPORTA 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 lekárni 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.

Fytoterapia SRDCA



Srdce je jediný sval v tele, ktorý pracuje nepretržite 24 hodín denne po celý život. Bije dokonca už niekoľko mesiacov pred narodením. Výkon srdca však v priebehu života postupne stráca na sile, až nakoniec hrozí jeho zástava. Je možné tento proces spomaliť a zachovať si srdce výkonné ako v najlepší rokoch?

Známky únavy srdcového svalu sa zvyčajne objavujú po päťdesiatom roku života, ale zlá životospráva často vedie k poškodeniu srdca už aj v oveľa mladšom veku. Srdcu najviac škodí nedostatok pohybovej aktivity a stres. Nadváha, strava ochudobnená o zeleninu s ovocím a fajčenie srdcu rozhodne takisto neprospeievajú. Avšak človek, ktorý má veľa pohybu a dokáže relaxovať, väčšinou s nadváhou a fajčením nemá problém. Spoločne so srdcom však funguje ako „spojené nádoby“ aj celý krvný obeh. Ak srdce stráca na výkone, nemôže dobre fungovať ani krvný obeh, a naopak.

AKO VZNIKÁ VEKOM PROBLÉM SO SRDCOM?

Zárodok ťažkostí najčastejšie spočíva v sklerotizácii ciev, ku ktorej vo zvýšenej miere dochádza kvôli kumulovaniu zoxidovalého cholesterolu na cievnych stenách. Tento proces je v zásade dôsledkom

pohybovej pasivity a nízkeho príjmu antioxidantov zo stravy. Úbytok pružnosti ciev znamená, že srdce musí pumpovať krv do obehu pod väčším tlakom. Zvýšený krvný tlak je prvou jasnou známkou toho, že so srdcom a krvným obehom nie je všetko v poriadku a že je potrebné podniknúť kroky na to, aby sa situácia ďalej nezhoršovala. Lepšia starostlivosť o svoju životosprávu môže tento nepriaznivý vývoj zvrátiť bez toho, aby bolo nutné hneď začať užívať lieky na srdce a vystavovať sa ich rozličným vedľajším účinkom.

SILA RASTLÍN PRE SILNÉ SRDCE

Ochorenia srdca sprevádzajú ľudstvo od pradávna. Najčastejšou príčinou ochorenia srdca našich prapredkov boli prekonané infekčné choroby, ktorým sa nedokázali brániť. Už starovekí lekári v Číne a neskôr v antickom Grécku dokázali objaviť množstvo rastlín s liečivými účinkami v prípade zdravotných problémov so srdcom. Súčasní vedci tieto dávané objavy potvrdili a navyše určili aj to, ktoré konkrétne látky z rastlín daný liečebný účinok vykazujú. K najvýznamnejším prírodným látkam tzv. fytoterapie srdca a krvného

obehu patria ginsenoidy extrahované z koreňa ženšenu nepravého, glykozidy z ginka a berberín z rastliny dráč obyčajný. Komplex látok z ženšenu nepravého účinne reguluje krvný tlak a zlepšuje pružnosť ciev, glykozidy z ginka zvyšujú priechodnosť menších ciev a zlepšujú tekutosť krvi, berberín podporuje silu a pravidelnosť sťahov srdcového svalu.

PRÍRODNÝ PRÍPRAVOK CARDIOKIT

Všetky tieto látky sú obsiahnuté aj v našom výživovom doplnku **CardioKit**. Jeho súčasťou je taktiež látka jablčnan draselný, ktorý obsahuje draslík a tiež kyselinu jablčnú. Draslík prispieva k zníženiu krvného tlaku a k odvodneniu, a kyselina jablčná sa v tele spolupodieľa na tvorbe energie. **Toto prírodné riešenie vo forme kapsúl vám odporúčame užívať, najmä ak máte viac ako 50 rokov, sedavé zamestnanie, prípadne máte iné ochorenia, ktoré obmedzujúce váš pohyb a fyzickú aktivitu.** Pravidelný príjem látok spojených v prípravku CardioKit vám môže pomôcť zachovať **dlhšie plne fungujúce srdce a celý kardiovaskulárny systém.**

Prehľad prírodných látok obsiahnutých v prípravku CardioKit a ich účinkov:

výťažok z koreňa ženšenu nepravého 55 mg	napomáha k normálnej činnosti kardiovaskulárneho systému a prirodzenej obranyschopnosti - imunitný systém
výťažok z listu ginka dvojľaločného 15 mg	antioxidant, ktorý prispieva k normálnej funkcii krvného obehu, duševnej rovnováhe a pamäti, mikrocirkulácii krvného systému a napomáha správnej funkcii metabolizmu cholesterolu
výťažok z dráča obyčajného 55 mg	prispieva k normálnemu tráveniu



Existujú desiatky rôznych viac či menej účinných prípravkov, ktoré sú určené na podporu chudnutia. Počuli ste však už o spôsobe redukcie váhy založenom na princípe posilnenia procesu tzv. termogenézy?

Termín termogenéza opisuje využitie energie za súčasného vzniku tepla, čo je prirodzený vitálny proces, ktorý intenzívne pociťujeme najmä vtedy, keď vynakladáme dlhšie trvajúcu fyzickú aktivitu.

Tento proces je možné dosiahnuť aj prijímaním určitých látok. V tele sa počas neho uvoľňuje množstvo energie vo forme tepla, ktoré tak urýchľuje spaľovanie a tým aj chudnutie. Vedci popísali množstvo prírodných aj vytvorených látok, ktoré termogenézu vyvolávajú alebo zosilňujú. Všetky tieto látky patria do skupiny tzv. agonistov adrenergických receptorov. To znamená, že majú schopnosť zvýšiť bazálny metabolizmus a tým aj urýchliť spaľovanie energie, prípadne aj zásob telesného tuku.

Účinnosť jednotlivých látok na posilnenie termogenézy sa však výrazne líši. Niektoré z nich majú účinok príliš silný až škodlivý. Ide napríklad o amfetamíny, ktoré nesmú byť používané vo výživových doplnkoch ani liekoch na tento účel. Významný termogénny účinok majú tiež efedrín a kofeín. Používanie efedrínu vo výživových doplnkoch na chudnutie bolo z dôvodov zdravotných rizík celosvetovo zakázané, používanie kofeínu je

obmedzené na dávkovanie, ktoré má relatívne slabý termogénny účinok.

Riešením sa stala látka z horkého pomaranča V súčasnosti najviac využívanou prírodnou látkou, ktorá zosilňuje proces termogenézy v tele, je synefrín. Táto látka sa získava z plodu bigarádie známej tiež ako horký pomaranč a nájsť ju môžete aj v našom prípravku Synamin Plus. Jej termogénny účinok je približne porovnateľný so spomínanými látkami efedrín aj kofeín a jej užívanie je zdravotne oveľa bezpečnejšie. Úrady Európskej únie, žiaľ, stanovili denný limit na dávku synefrínu. Nesmie prekročiť 10 mg, zatiaľ čo mimo Európy jeho dávkovanie obmedzené nie je. Preto sú mimoeurópske prípravky na báze synefrínu ešte účinnejšie.

Kokteil ďalších účinných látok Popri účinnej látke synefrín je prípravok Synamin Plus obohatený aj o výťažok polyfenolických katechínov z čajovníka. Tie majú o čosi

slabší, avšak dlhodobejšie trvajúci termogénny účinok. Celkovú účinnosť tohto výživového doplnku podporuje aj aminokyselina l-karnitín, ktorá v tele pomáha premieňať tuk na energiu. Termogénne látky, v tomto prípade synefrín, prispievajú k zvýšeniu krvného tlaku, najmä pri dlhodobom užívaní. Osoby s nadváhou s obezitou najmä stredného a vyššieho veku už majú vo väčšine prípadov zvýšený krvný tlak, preto je výživový doplnok Synamin Plus vhodný predovšetkým mladších ľudí bez známok ťažkostí kardiovaskulárneho systému, ktorým nerobí problém sa viac hýbať, či pravidelne športovať. Zvýšená pohybová aktivita je nielen prirodzeným spúšťačom termogenézy, ale organizmus navyše chráni pred oxidačnými procesmi, ktoré sú zákonným dôsledkom zvýšenej látkovej premeny. A dobrá správa na záver... Ak sa rozhodnete vyskúšať prípravok Synamin Plus a zároveň sa dokážete venovať fyzicky náročnejším aktivitám, nebudete sa musieť nijako výrazne obmedzovať v jedle.

CHUDNITE PROCESOM TERMOGENÉZY

VYVÁŽENÁ STRAVA je základ

Správne 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?

Dobrý 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.

L-Tryptofan

prírodný a celkom nenávykový výživový doplnok

Pre život v pohode



- napomáha vrátiť duševnú pohodu a pokoj
- prirodzený zdroj pre tvorbu serotonínu, melatonínu a niacínu
- priaznivo ovplyvňuje kvalitu spánku

Výživový doplnok L-Tryptofan od českého výrobcu Brainway vám pomáha na ceste k stabilnej psychickej pohode už 19 rokov.

Vďaka účinnej, telu vlastnej biolátke L-tryptofán napomáha 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. Pýtajte si ho vo svojej lekární teraz so zľavou vo výške 25 %, alebo si ho objednajete z pohodlia domova bezpečne a rýchlo na stránke www.brainway.sk

V prípade, že užívate predpísané lieky na podporu nervovej činnosti a ste v odbornej lekárskej starostlivosti, odporúčame konzultovať užívanie výživového doplnku L-Tryptofan s vaším lekárom.

Dostanete
v lekárňach
teraz s

25%
zľavou

alebo si ho objednajete na www.brainway.sk

Brainway Inc.