

CESTA *k* ZDRAVIU

2
2019

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

**10 KROKOV –
AKO SI POSILNIŤ PAMÄŤ
A EFEKTÍVNEJŠIE SA UČIŤ**

**Sila dvoch rastlín
pre dobrú pamäť
a myseľ**

**OVEĽA VIAC NEŽ LEN
„VYLEPŠENÁ SERRAPEPTÁZA“**

**PEA – MOLEKULA,
S KTOROU SA TELO
LIEČI SAMO**

Milí priatelia,

v prírode okolo nás nasvedčuje všetko tomu, že sa už čoskoro prehneme do obdobia leta, kedy každý z nás na chvíľu vypne. A hoci si všetci prajeme, aby sme v týchto mesiacoch zdravotnícke zariadenia podľa možnosti čo najviac obchádzali, niekedy do nich preda len treba vkročiť. Práve vtedy by sme vám radi spríjemnili chvíľku strávenú v čakárni a priniesli vám pozitívne informácie o vedecky podložených účinkoch prírodných výživových doplnkov. Preto, aby ste mali aj vy príležitosť vyskúšať, ako sa dá touto cestou bez nežiadúcich vedľajších účinkov zlepšiť stav vášho tela aj mysle.

Ak sa stretávate s naším magazínom po prvýkrát, dovoľte mi predstaviť sa. Naša spoločnosť sa stará o distribúciu výživových doplnkov a potravín pre osobitné medicínske účely od českého výrobcu Brainway. Naša značka je na trhu už 22 rokov. Za jej vznikom stála myšlienka vyvíjať unikátne prípravky, ktoré dokážu pozitívne ovplyvňovať činnosť mozgu. A práve portfólio takto pôsobiacich výživových doplnkov je dodnes našou doménou. Doménou, v rámci ktorej prinášame neustále novinky vychádzajúce z najnovších vedeckých poznatkov potvrdzujúcich stáročia praxe v tradičných ľudových medicínach. Najnovším prírastkom do rodiny produktov Brainway je prípravok Brahmi Plus, ktorý prináša na Slovensko po prvýkrát kombináciu výťažkov 2 špeciálnych rastlín z indickej ajurvedy, ktoré spolupôsobia na citelné zlepšenie kognitívnych funkcií mozgu. O tom, čo tieto funkcie vlastne znamenajú, prečo a kedy s nimi začínajú vznikať problémy a ako ich „prírodná lekárne“ pomáha vrátiť späť do normálu, hovorí aj náš ďalší článok. V súvislosti



Brainway Inc.

OBSAH

- 3 Sila dvoch rastlín pre dobrú pamäť a myseľ
- 4 Ako si posilňovať pamäť a efektívnejšie sa učiť v 10 krokoch
- 8 Oveľa viac než len „vylepšená serrapeptáza“
- 10 PEA – molekula, s ktorou sa telo lieči samo

s témou mozgových funkcií, ktorú sme zvolili za ústrednú v tomto čísle, sme pripravili aj prehľad 10 vedecky podložených krokov k tomu, ako si udržať pamäť a pozornosť v kondícii v každom veku. Budeme radi, keď vás inšpirujeme k tomu, aby ste ich skúsili uviesť do každodenného života.

Veľmi nám záleží na tom, aby sme všetky naše prípravky opierali v pravom rade o objektívne, vedecky podložené fakty. Pretože vieme, že ponúkaných reklám a riešení pre zlepšenie zdravia sú okolo nás na každom kroku stovky. Preto sme pripravili aj materiály o účinkoch dvoch prípravkov, na ktoré sme mimoriadne hrdí. Ide o riešenie číslo jeden pre prírodnú prevenciu pred tvorbou krvných zrazenín v cievach, enzýmy NattoSerrapeptáza, a prípravok Prodromin, ktorý obsahuje ako jediné riešenie na Slovensku jednu z najúčinnějších a prítom najviac podceňovaných látok pre boji proti chronickým zápalom a bolesti.

Značka Brainway ide ruka v ruku s prírodou a ekológiou. Dôkazom toho sú nielen esencie našich prípravkov, ich eko spôsob balenia a dopravy až k vám, ale taktiež činy, pri ktorých je príroda prvoradá. Preto sme sa svojím dielom pripojili aj k veľkej akcii organizovanej pri príležitosti Dňa Zeme 2019 na

gemerskej rieke Muránka. Počas poslednej aprílovej soboty sme boli súčasťou tímu, ktorý čistil úsek medzi obcami Licince a Meliata. Akciu sme podporili aj zabezpečením dopravy pre kánojku, ktorú sme využívali na čistenie z vody. A tak sme spoločnými silami rieku zbavili množstva plastového odpadu a dokonca aj ťažkých pneumatik.

Všetkým vám prajem, aby bol pre vás pobyt v letnej prírode – či už v obklopení našich krásnych hôr alebo osviežujúcich morských vín – zdrojom mentálnej očisty a obnovennej vitality.

S úctou,
Filip Pohronský
šéfredaktor

Sila dvoch rastlín pre dobrú pamäť a myseľ

Lekári v tradičnej indickej medicíne – ajurvéde – poznajú už po celé stáročia konkrétne rastliny, s ktorými majú jasné skúsenosti, že prospievajú mysli a pamäti. Dlhé roky praxe ukazujú, že prírodná lekárka ukrýva „zázraky“ menom bakopa a evolvulus, ktoré obsahujú kombináciu látok dost silnú na to, aby ste si citelne zlepšili kondíciu svojho mozgu. Tieto látky sa na slovenskom trhu po prvýkrát spolu objavujú v novinke Brahmi Plus.

Je vedecky dokázané, že aktívne látky z rastliny bakopy drobnolistej prispievajú k regenerácii porušených medzibunkových spojení a harmonizácii prenosu nervových signálov, tým, že udržiavajú počty mechanických prepojení medzi jednotlivými mozgovými bunkami v podobe množstva dendritov. Aktívne látky obsiahnuté v rastline Evolvulus alsinoides tento efekt podporujú tým, že navyše zlepšujú prekrvenie mozgu a teda jeho lepšie zásobovanie kyslíkom a živinami.

Prijímanie výťažkov z týchto dvoch rastlín teda pozitívne pôsobí na uchovávanie si dobrej funkcie vyššej mozgovej činnosti, teda pamäti, sústredenia a schopnosti triediť, ukladať a vybavovať si informácie. A ako bonus navyše prispievajú aj k pocitu duševnej pohody. Popredný český výrobca prírodných výživových doplnkov Brainway spojil to najlepšie z týchto dvoch rastlín po prvýkrát do nového prípravku Brahmi Plus.



KOMU SA NOVINKA NAJVIAC ODPORUČA?

Výživový doplnok Brahmi Plus je určený predovšetkým pre užívateľov, u ktorých sa začína prejavovať zúbdlivosť a zhoršovanie pamäte. Ide teda primárne o ľudí s prvými príznakmi oslabenia kognitívnych funkcií v dôsledku vyššieho veku. „K narušeniu kognitívnych funkcií však dochádza aj v dôsledku mnohých iných príčin, než je starnutie. Patrí k nim užívanie antiepileptických a neuroleptických látok - barbiturátov

a benzodiazepínov - ktoré bránia prenosu nervových signálov. Podobný účinok ako tieto lieky má aj nadmerná a dlhodobá konzumácia alkoholu, marihuany a niektorých rekreačných drog,“ vysvetľuje expert na prírodné výživové doplnky, zakladateľ značky Brainway Inc. Jan M. Valuch. Ďalej tiež dodáva, že k predčasnému poškodeniu kognitívnych funkcií môže dôjsť aj v dôsledku „malej“ mozgovej mŕtvice (tranzitórny ischemický atak) alebo celkovej anestézie aplikovanej pri chirurgických výkonoch dlhších než 1 hodinu, a to najmä u starších osôb. „Vo všetkých uvedených prípadoch môže prípravok Brahmi Plus, ako aj náš už etablovaný prípravok Brahmi, pomôcť prípadne postihnutie zmierniť alebo odstrániť. Avšak prípad od prípadu sa bude líšiť doba užívania, než sa účinky prejavia. A to od zhruba 2 až do 12 mesiacov, prípadne aj dlhšie,“ dopĺňa Jan M. Valuch.

POROVNANIE DVOCH RIEŠENÍ OD ZNAČKY BRAINWAY

Pôvodný prípravok Brahmi, založený čisto na aktívnych látkach z listov spomínanej rastliny bakopa, ostáva aj naďalej dostupný pre užívateľov, ktorí si ho obľúbili. Brahmi aj novinka Brahmi Plus spadajú prakticky do rovnakej kategórie indikácie. Nový prípravok Brahmi Plus, doplnený o výťažok z rastliny evolvulus, však ocenia najmä ľudia vyššieho veku, predovšetkým tí, ktorí užívajú lieky na riedenie krvi. „Brahmi Plus, respektíve jeho zložka evolvulus, pôsobí len v mozgu a teda nemôže vyvolať interakciu s liekmi na riedenie krvi,“ uzatvára odborník na výživové doplnky Jan. M. Valuch.

10 KROKOV – AKO SI POSILNIŤ PAMÄŤ A EFEKTÍVNEJŠIE SA UČIŤ

Takmer každý týždeň sa v médiách objaví nejaká nová štúdia o tom, ako sa dá pomôcť svojmu mozgu a zlepšiť si pamäť. Možno ste už aj počuli v tejto súvislosti o žuvaní žuvačiek či popíjaní kaka. Práve tieto aktivity boli nedávno spojené s údajným zlepšením vybavovania si spomienok či vstrebávaní učiva.

Aj kvôli takýmto „zaručeným“ teóriám, pri ktorých sú dôkazy postavené na tenkom ľade, sa niet čo čudovať, že nás už častokrát unavuje hľadať v tejto oblasti odpovede. A napriek tomu tu existuje aj veľa starostlivo preskúmaných a vedecky podložených

metód, ktoré naznačujú, ako je možné „rozdúchať“ oheň vedomostí ukladaných do mysli a ako ich tam aj dlhodobo udržať. Tu je 10 z nich, ktoré rozhodne stojí za to vyskúšať.

1. DOPRAJTE SI SPÁNOK

Čím menej budete spať, tým horšie na tom budú vaše kognitívne schopnosti – vrátane pamäte – uzatvára štúdia z Fínska. Nedávny výskum nemeckej Univerzity v Lübecku taktiež naznačil, že spánok je čas, kedy váš mozog triedi a ukladá nové spomienky, vrátane učiva. Ak ste nevyspaní, váš mozog si neukladá do pamäte informácie tak, ako sa to deje normálne. A žiadne množstvo dodatočného spánku už tie stratené spomienky neprinesie späť, hovoria autori nemeckej štúdie.

2. PRAVIDELNE CVIČTE

Hromada výskumov ukazuje, že medzi fyzickým cvičením a posilňovaním pamäte je priama úmera. Jedna z najnovších štúdií pochádza z British Journal of Sports Medicine. Aeróbne cvičenie (beh, plávanie) u starších žien zväčšilo objem hipokampu mozgu – štruktúry zapojenej do verbálnej

pamäte a učenia. Čím viac sa hýbete, tým viac v krvi prúdi kyslík a živiny, ktoré vyživujú váš mozog. V podstate, ak chcete zdravú pamäť, musíte cvičiť.

3. ROZPRÁVAJTE SA S PRIATEĽMI

Pravdepodobne si to neuvedomujete, ale rozhovor s inou osobou vyžaduje, aby váš mozog naraz dokončil niekoľko procesov vysokej úrovne. Musíte sledovať, čo osoba hovorí, interpretovať zmysel jej slov a nakoniec prísť s vhodnou odpoveďou. To všetko si vyžaduje úsilie. Výsledkom je, že komunikácia s inou osobou – hoci aj cez telefón – postačuje na to, aby sa vaše rozpomínanie zosilnelo. To ukazuje štúdia z University of Michigan. Ďalšia štúdia zistila, že denná sociálna interakcia napomáha odvracať ochorenia pamäte, ako je Alzheimerova choroba.

4. HĽADAJTE NOVÉ ZÁŽITKY

Ako ukazuje štúdia z londýnskej University College, ak svoju myseľ nezaplníte novými miestami a informáciami, vaša pamäť trpí. Dobré známe aktivity umožňujú vašej hlave hovieť si v „autopilotovaní“. Ale nové vnemy – či už objavujete novú turistickú cestu, alebo sa venujete



krížovke Sudoku – vie stimulovať váš mozog a pamäť. To dokazuje štúdia z UK.

5. VYZVITE SVOJ MOZOG

Jedna štúdia zo Škótska zistila, že ľudia zamestnaní na pozíciách, ktoré si vyžadujú veľa vysoko komplexných mozgových pochodov (napríklad architekti) majú neskôr lepšie udržané spomienky zo života. Ale čo ak nepracujete zrovna v takejto oblasti? Výskum z univerzity v texaskom Dallase naznačuje, že úsilie rozpytovať odpredu-odzadu informácie, s ktorými sa stretávate, môže pomáhať udržať si pamäť v kondícii. Napríklad, po tom čo si pozriete TV reláciu, skúste rozčleniť to, čo ste videli do jednotlivých častí. Aká bola pointa epizódy? Ako sa vyvíjal osud jednotlivých postáv? Spravte všetko preto, aby váš mozog pracoval a tým si udržíte dobrú pamäť a myseľ.

6. SMEJTE SA

Stres a všetko, čo s ním súvisí (napr. zápaly v tele, zlý spánok), ukázal, že dokáže vniesť chaos do vašej pamäte. Ako ukazuje séria výskumov z kalifornskej Loma Linda University, smiech nielen pôsobí proti stresu, ale taktiež zlepšuje vašu krátkodobú pamäť. Výskumníci objavili, že len 20 minút sledovania zábavného

videa postačuje na podporu krátkodobej pamäti.

7. NÁJDITE SI ČAS NA MEDITÁCIU

Viacere štúdie spojili rôzne typy meditácie s úžitkom pre pamäť. Prečo? Uchovávanie a ukládanie informácií si vyžaduje sústredenie. Štúdia z kalifornskej Univerzity zo Santa Barbara nasvedčuje, že meditácia zahŕňa tak potlačanie rozptyľovania ako aj zbystrenie vašej pozornosti spôsobmi, ktoré posilňujú pamäť. Dokonca existujú dôkazy, že meditácia zlepšuje prietok krvi v mozgu, čo má ďalší vedľajší účinok na zlepšenie pamäte.

8. JEDZTE DROBNÉ BOBUĽOVÉ PLODY

Viacere štúdie prepojili konzumáciu bobúľ – najmä čučoriedok – so zlepšením schopnosti rozpamätávania sa a udržiavania informácií v pamäti. Bobuľové plody obsahujú flavonoidy, ktoré sú podľa štúdie z UK spájané so zlepšením cievnych funkcií. A keďže lepší prietok krvi prospieva mozgu, flavonoidy v bobuľových plodoch môžu v tomto procese pomôcť a posilňovať myseľ, uvažujú autori štúdie z UK.

9. UŽÍVAJTE PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY NA POSILNENIE MOZGOVEJ FUNKCIE

Mnohé výživové doplnky sú postavené na základoch dlhoročných skúseností Ayurvedy ako aj západnej medicíny. Užívať sa ich oplatí najmä v čase, keď sa nám zhoršuje pamäť (napr. s vyšším vekom alebo po vážnej nehode), ako aj v čase, keď potrebujeme zlepšiť naše funkcie mozgu (počas skúškového obdobia na VŠ, pri namáhavých projektoch či v rámci celoživotného vzdelávania). Ako naznačuje štúdia národného inštitútu mentálneho zdravia v Indii rastlina Evolulus (výťažok z nej obsahuje napr. aj prípravok Brahmi Plus značky Brainway) zlepšuje kognitívne funkcie, vzdelávacie návyky a prospieva aktívnemu zlepšovaniu pamäte. Iná rastlina, Bacopa (je súčasťou prípravku Brahmi od výrobcu Brainway) obsahuje látky

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 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.





tzv. bakopasidy, čím napomáha zlepšovať funkcie mozgu, zlepšuje schopnosti učiť sa, zvyšuje mieru sústredenia sa a môže napomôcť pri ADHD. V neposlednom rade treba spomenúť telu vlastnú látku fosfatidylserin, ktorá plní biologické funkcie medzibunkovej signalizácie. Slúži na podporu mentálneho zdravia, udržiavanie kognitívnych funkcií v norme. V spojení s ďalšími rastlinnými extraktami sa nachádza na slovenskom trhu v prípravku MemoKit značky Brainway, ktorý je určený pre staršie osoby, u ktorých sa začínajú objavovať výpadky pamäte a neschopnosť udržať pozornosť. Súčasťou balenia je aj test kognitívnych funkcií, ktorý môžete urobiť so svojimi staršími rodičmi pred a počas užívania tohto prípravku.

10. SNÍVAJTE S OTVORENÝMI OČAMI

Niekoľko nedávnych experimentov zistilo, že pustiť si myseľ „na špacír“ môže pomôcť vášmu mozgu lepšie katalogizovať a ukladať spomienky a myšlienky. Jedna štúdia v časopise Neuron načrtnula, že snívanie za bieleho dňa napomáha zlepšiť vašu pamäť, ako keď by ste si dopriali spánok či si len na chvíľu zdiemli. Na druhej strane, podľa štúdie

v zborníku Národnej akadémie vied, multitasking – čo znamená rýchle prepínanie z jednej úlohy na druhú bez prestávky – môže v skutočnosti narušovať schopnosť vášho mozgu vybavovať si informácie.

ČO ROBIŤ, KEĎ TO VEKOM PRESTÁVA PÁLIŤ
Stáva sa vám, že si neviete spomenúť, kde ste odložili kľúče či mobil? Trvá vám dlhšie, kým si v potravinách vybavíte, čo ste vlastne chceli kúpiť? Alebo ak to ešte nie je vaša situácia, pozorujete tento stav u svojich rodičov? Mali by ste konať. Môže ísť totiž o poruchu kognitívnych funkcií, ktorá sa bude vekom len zhoršovať. Dobrá správa však je, že vďaka lekárskej vede sa už dá proti tomuto degeneratívnemu procesu brániť.

Kognitívne funkcie mozgu by sa dali preložiť ako intelektuálny proces, ktorým sa ľudia líšia od ostatných živočíchov. Ide teda o našu schopnosť uvažovať, zdôvodňovať veci, triediť informácie a vyjadrovať ich jazykom. Vďaka kognitívnym funkciám sa dokážeme učiť nové veci a vieme si zapamätať to, čo sme už zažili.

ČO SA DEJE V MOZGU STARŠIEHO ČLOVEKA?

S vekom sa v mozgových bunkách hromadí metabolický odpad, tzv. lipofuscín, ktorý sťažuje ich normálne fungovanie. S pribúdajúcimi rokmi 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.

PRÍRODA A MODERNÁ VEDA VIE TENTO PROCES ZVRÁTIŤ

Ak sa vo vašej rodine objaví problémy s pamäťou a bystrosťou, neznepokojujte sa tým, ale konajte. Vďaka lekárskej vede je možné prirodzené funkcie mozgu pomerne účinne znova naštartovať. A dá sa to aj bez liekov, ktoré organizmus zaťažujú



chemickými látkami a nezaobídu sa bez nežiadúcich účinkov.

Práve užívanie výťažkov z rastlín, ktoré v minulosti už dlhé stáročia používali pôvodní liečitelia a ktorých účinnosť a presný mechanizmus fungovania potvrdila aj súčasná medicína, sa považuje za efektívny a telo nezaťažujúci spôsob pomoci samému sebe. 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.

POMOC PRE VAŠICH RODIČOV – PRÍPRAVOK MEMOKIT

Mimoriadne účinným riešením najmä pre starších ľudí je 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 mozgové 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 odporúčame užívať ľuďom, u ktorých poškodenie ich kognitívnych funkcií zaregistrujú ich deti či životní partneri. Tieto postihnuté osoby si totiž svoj problém uvedomujú už len okrajovo alebo vôbec nie. Obzvlášť vhodnými kandidátmi na užívanie tohto prípravku sú pacienti, u ktorých je podozrenie na Alzheimerovu chorobu, alebo ňou už trpia,“ vysvetľuje Jan M. Valuch a dodáva, že prípravok MemoKit nie je určený ako náhrada liekov na túto chorobu, ale je vhodný na ich doplnenie. Nežiaduce interakcie medzi liekmi na Alzheimerovu chorobu a zložkami MemoKitu doteraz neboli zaznamenané. Na základe užívateľských testov je možné očakávať účinky tohto výživového doplnku už do 2 týždňov od začiatku užívania.

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



OVEĽA VIAC NEŽ LEN „VYLEPŠENÁ SERRAPEPTÁZA“

Mnohí z vás sa určite stretli s populárnymi produktami výživových doplnkov nazvanými podľa enzýmu, ktorý obsahujú – serrapeptáza. Tento enzým s protizápalovými účinkami má svoje opodstatnenie. Avšak my v Brainway sme presvedčení, že súčasná veda pozná aj ďaleko významnejšie enzýmy, ktoré sa oplatí dopĺňať telu s cieľom ochrániť svoje zdravie.

Enzým, ktorý vám chceme bližšie popísať, je verejnosti ešte stále pomerne málo známa látka nattokináza. Vedecké dôkazy však hovoria jasnou rečou o jej schopnosti bojovať proti tvorbe nebezpečných krvných zrazenín v cievach.

AKO BOL ENZÝM OBJAVENÝ?

Účinok nattokinázy popísali po prvýkrát v 80-tych rokoch 20. storočia japonskí vedci. Tí enzým izolovali behom doktorandskej praxe v USA. Prišli na to, že tento enzým je 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. Nattokináza v tele udržiava tvorbu fibrínu (látky, ktorá slúži ako spojivo krvných doštičiek pri tvorbe krvných zrazenín) v hodnotách typických pre zdravého človeka a rýchlo, rádovo v minútach, rozpúšťa už vytvorené tromby, resp. krvné zrazeniny v cievach.

Tým prirodzenou cestou účinne znižuje riziko vzniku cievnej mozgovej príhody a infarktu a napomáha chrániť krvný obeh pred upchatím ciev. Zaujímavosťou je, že v Európe je užívanie tohto enzýmu pomerne novinkou. Európska komisia oficiálne povolila užívanie nattokinázy vo výživových doplnkoch len minulý rok. Do tej doby bol tento enzým na zozname potravín nového typu.

NATTOKINÁZA A SERRAPEPTÁZA

Enzým nattokináza má z hľadiska ochrany zdravia **oveľa väčší význam** než enzým serrapeptáza, a to najmä z toho dôvodu, že **účinnok nattokinázy je úplne adresný a vedecky oveľa lepšie podložený** ako účinok serrapeptázy. Nattokináza

udržiava optimálnu rovnováhu medzi faktormi ovplyvňujúcimi zrážanlivosť krvi, zatiaľ čo serrapeptáza pôsobí neselektívne - rozpúšťa bielkoviny, ktoré stratili biologickú funkciu, a to bez ohľadu na to, či ide o bielkoviny krvné, lymfatické alebo iné. Inými slovami, nie je možné dopredu určiť, aký konkrétny problém pomôže serrapeptáza u konkrétneho človeka riešiť.

„Je veľmi nešťastné, že mnohí slovenskí dodávateľia prípravku serrapeptáza propagujú svoje produkty s použitím vedecky nepodložených, nadnesených a niekedy aj nepravdivých tvrdení. My sme sa inšpirovali výsledkami štúdií amerických vedcov z University of Nevada, ktorí skúmali práve kombináciu enzýmu serrapeptáza s nattokinázou. Tieto enzýmy sa navzájom vlastne nepodporujú, ale v mnohých prípadoch môžu užívateľovi prospieť každý svojím dielom,“ hovorí odborník na výživové doplnky a zakladateľ značky Brainway Inc. Jan M. Valuch. Čo sa týka enzýmu serrapeptáza, klinické štúdie neboli nikdy robené s vyššou dávkou ako 120 000 SPU na deň. Nadmerné užívanie množstva jednotiek SPU neurýchlilo ozdravný proces a môže dokonca viesť k rôznym zdravotným komplikáciám.

NATTOSERRAPEPTÁZA – ORIGINALNÝ PRÍPRAVOK PODLOŽENÝ VEDOU

Práve spomínaná, vedecky opodstatnená kombinácia enzýmov nattokináza a serrapeptáza dala v laboratóriách českého výrobcu Brainway vzniknúť novému prípravku, **ktorý nemá svojim účinkom obdobu v žiadnom inom produkte dostupnom na slovenskom a českom trhu. Výživový doplnok NattoSerrapeptáza je oveľa viac ako len „vylepšená serrapeptáza“.**





V prítomnej dvojkombinácii enzýmov je zásadným práve účinnok nattokinázy. Jej užívanie chráni človeka pred vznikom porúch zrážanlivosti krvi resp. pred zvýšenou tvorbou krvných zrazenín, a to tak príležitostne ako aj z trvalých príčin. 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 spomaľovať proces aterosklerózy.

KTO BY MAL TELU DOPLŇAŤ NATTOKINÁZU?

Pre získanie odpovede na otázku, pre koho je prípravok NattoSerrapeptáza určený, sa treba najskôr oboznámiť **s rizikovými faktormi spôsobujúcimi poruchu zrážanlivosti krvi.**

Príležitostne môže zvýšenú zrážanlivosť krvi ovplyvniť napr. niekoľkohodinová absencia pohybu pri dlhých cestách autom či lietadlom. K poruchám môže dôjsť nečakane aj počas pooperačných stavov väčšieho rozsahu s rekonvalescenciou dlhšou ako dva týždne (napríklad po operácii pľúc, žalúdka, žlčníka a pod.)

Na druhej strane existujú trvalé rizikové faktory pre tvorbu krvných zrazenín. U väčšiny ľudí je to vek nad 60 rokov, keďže s pribúdajúcimi rokmi sa v organizme každého z nás tvorba fibrínu zákonite zvyšuje. Za trvalé

faktory treba považovať aj nadmerné, chronickej fajčenie a chronický alkoholizmus, v tomto prípade bez ohľadu na vek, u žien je to aj užívanie hormonálnej antikoncepcie. V mnohých prípadoch je rizikovým faktorom aj zamestnanie, pri ktorom je človek nútený celý čas sedieť alebo stáť bez možnosti pravidelne sa pohybovať.

„Podľa štatistík na Slovensku ako aj v Českej republike začína po 50. roku života až 70 percent osôb trvalo užívať lieky na zníženie zrážanlivosti krvi, ľudovo a nesprávne povedané na riedenie krvi. Lekári ich predpisujú paušálne na základe výsledkov krvných testov alebo v nadväznosti na infarkt,



cievnu mozgovú príhodu či pľúcnu embóliu. Všetky tieto lieky majú, žiaľ, rad najrôznejších nežiaducich účinkov, takže pri trvalom užívaní vyvolajú iné, menšie či väčšie zdravotné problémy,“ vysvetľuje zakladateľ Brainway Inc. Jan M. Valuch a ďalej dodáva: „Riziká zvýšenej zrážanlivosti krvi sú u nás všeobecne úplne podceňované. Preto je pred nami náročná úloha vysvetliť potenciálnym záujemcom benefity preventívneho užívania NattoSerrapeptázy. Na strane druhej, ak už lekár danej osobe predpíše liek, nie je možné bez jeho súhlasu náš výživový doplnok súbežne užívať, pretože je isté, že sa budú oba prípravky vzájomne ovplyvňovať. V niektorých prípadoch bude pridanie NattoSerrapeptázy na prospech, no v iných prípadoch môže byť aj kontraproduktívne.“

Prípravok NattoSerrapeptáza sa preto odporúča užívať najmä ako prevenciu pred príležitostnými, dočasnými rizikami. Významný prospech z tejto dvojkombinácie enzýmov môžu mať **najmä aktívni športovci**, ktorým hrozia pravidelne menšie či väčšie úrazy, napríklad pri futbale, hokeji, volejbale či bojových športoch. *„Užívanie prípravku vopred zabráni vzniku nadmerných hematómov a tie, ktoré sa na povrchu tela či na vnútorných tkanivách vytvoria, pomôže urýchlene rozpustiť,“* objasňuje Jan M. Valuch.

Ak vás téma zaujala, pozývame vás navštíviť aj našu infostránku **www.nattoserrapeptaza.sk**, kde je možné si tento výživový doplnok s pohodlným a bezpečným doručením domov aj priamo objednať. Ak práve užívate výživový doplnok serrapeptáza od iného výrobcu a chcete sa dozvedieť biochemické a klinické fakty o tomto enzýme, odporúčame vám kliknúť na sekciu **www.nattoserrapeptaza.sk/fakty**.

PEA – MOLEKULA, S KTOROU SA TELO LIEČI SAMO

Telu vlastnej látky s komplikovaným názvom **palmitoylethanolamid (skrátene PEA), sme sa na stránkach nášho magazínu už venovali. Popísanie účinkov tejto „zázračnej“ molekuly pre náš imunitný systém možno považovať za jeden z najvýznamnejších úspechov lekárskej vedy z konca minulého tisícročia, ktoré bolo ovenčené aj ziskom Nobelovej ceny. Napriek tomu však užívanie látky PEA ostáva stále podceňovaným a málo známym riešením v boji proti chronickým zápalom a bolesti. A pritom dokáže tak veľa.**

Prapríčinou zdravotných problémov v našom tele je poškodzovanie buniek resp. tkaniva, ktoré vyvoláva škodlivý stimul. Ten môže mať mnoho príčin. Poškodenie tkaniva alebo buniek je spôsobené buď nedostatkom kyslíka v tkanive (napr. pri infarkte alebo rakovine), škodlivými látkami

pochádzajúcimi zvonku, resp. v dôsledku mechanického poškodenia (pri nehode či úraze) a v neposlednom rade akútnym či chronickým zápalom (pri ochoreniach, ako sú napr. reuma, artritída, astma atď.). A tu sa dostávame k úlohe látky PEA. Telové bunky ju tvoria práve v reakcii na tieto škodlivé stimuly. Vo všetkých prípadoch zohráva PEA úlohu **ochrannej a bunky opravujúcej molekuly, ktorá jasne podporuje schopnosť tela samo sa vyliečiť.**

AKO SA PEA VYTVÁRA A AKO V TELE PÔSOBÍ?

Z lekárskeho hľadiska je palmitoylethanolamid prírodný tuk (odborne povedané amid mastnej kyseliny), ktorý sa prirodzene tvorí v bunkách a tkanivách ľudského tela, v bunkách mnohých stavovcov a bezstavovcov, ale aj v rastlinách. PEA začne pri „zaútočení“ škodlivého stimulu pôsobiť priamo na špecifický receptor

v jadrách narušených buniek, ktorý obnovuje ich rovnováhu a bráni im produkovať nadmerné zápalové faktory a látky podporujúce bolesť.

Aktivácia tohto jadrového receptora hrá preto dôležitú úlohu pri úľave od bolesti. A z tohto dôvodu je látka PEA kľúčovou súčasťou prirodzeného systému v tele na potlačanie bolesti.

PEA „spomaľuje“ pri syndróme chronickej bolesti nadmerne aktívované zápalové bunky v nervovom tkanive (tzv. žirne a gliálne bunky). Obnovuje ich stav a tým v tele významne upravuje systémy vyvolávajúce chronickú bolesť. Molekulu PEA preto možno všeobecne kategorizovať ako účinné endogénne analgetikum s protizápalovými účinkami.

PEA JE TREBA TELU DODÁVAŤ

Za objasnenie účinkov látky PEA po prvýkrát objavenej už v roku 1957 bola v 90-tych rokoch minulého

ZAUJÍMAVOSTI O PEA

- PEA bola zakorenená do vývoja mnohých organizmov, čo tiež vysvetľuje, prečo je užívanie tejto látky tak široko uplatniteľné a bez vedľajších účinkov
- rastlinné bunky produkujú viac PEA v období sucha, aby sa ochránili pred poškodením suchom
- terapeutický účinok PEA bol od roku 1957 dokumentovaný vo viac ako 300 vedeckých článkoch
- vedci zistili, že PEA je prítomná v malých množstvách aj v niektorých potravinách (najmä vajciach, arašidoch, sójových bôboch, mäse, rybách a droboch)



storočia udelená vedcom Nobelova cena za fyziológiu a medicínu. Tí tiež zistili, že ak prejde v tele zápal časom do chronického štádia, vlastné zdroje látky PEA prestanú byť postačujúce. A preto je potrebné dopĺňať ju organizmu zvonku, formou doplnkovej výživy. To viedlo k sérii významných klinických štúdií založených na pozorovaní tisícov pacientov, ktoré preukázali účinnosť a bezpečnosť

užívania PEA pri množstve ochorení, ktoré sú spájané s príznakmi bolesti. **Štúdie dokazujú, že látka PEA obsiahnutá vo forme štandardne užívaného prípravku môže pomôcť pri liečbe rôznych stavov spojených s bolesťou alebo zápalom. A robí tak úplne bez nežiadúcich vedľajších účinkov, na rozdiel od klasických liekov – analgetík.**

PRI KTORÝCH OCHORENIACH PEA PÔSOBÍ?

Chronická bolesť

- reumatoidná artritída, osteoartróza, migréna, menštruačné bolesti, bolesti krku a krčnej chrbtice a ďalšie

Neuropatická bolesť

- skleróza multiplex, diabetes typu 1 a 2, medzistavcové poškodenie disku, syndróm karpálneho tunela, pásový opar, bolesti spôsobené chemoterapiou a ožarovaním pri onkologických ochoreniach a ďalšie

Chronický zápal

- artérioskleróza, zápalové ochorenie čriev (napr. Crohnova choroba), Alzheimerova a Parkinsonova choroba (je stále jasnejšie, že pri týchto degeneratívnych ochoreniach zohráva významnú úlohu práve neuro-zápal), bolesť močového mechúra a ďalšie zápaly

Akútny zápal

- chrípka, akútna trauma a ďalšie akútne zápaly

Náš tip

- Pri ochorení **diabetes** sú bunky vystavené konštantnému „ataku molekúl cukru“, ktoré poškodzujú rôzne tkanivá. Práve PEA dlhodobo chráni a regeneruje poškodenie tkanív a orgánov, ktoré sa u diabetikov rozvíja.
- Preventívne užívanie látky PEA **v chrípkovom období** znižuje riziko ochorenia o 30 – 60 %. V prípade vypuknutia chrípky znižuje závažnosť symptómov, nevoľnosť a významne skracuje dobu ochorenia.



*prof. Rita Livi-Montalcini,
ktorá za objav PEA získala
v roku 1986 Nobelovu cenu*

PRODROMIN – JEDINÝ PRÍPRAVOK S PEA

Účinnú látku PEA zatiaľ neobsahujú žiadne prípravky, ktoré je dostať v lekárňach. **Jediným produktom dostupným na Slovensku, ktorý ju obsahuje, je Prodromin značky Brainway.** 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 mnohé 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** a prípravok vám pohodlne a bezpečne doručíme domov. Pred začiatkom užívania Prodrominu odporúčame poradiť sa buď s odborníkmi na uvedenej stránke (môžete ich kontaktovať priamo cez online formulár) alebo s vašim výživovým poradcom.

Viac informácií o molekule palmitoylethanolamid vrátane odkazov na odborné štúdie nájdete na stránke **www.pro-pea.sk.**

**TAJOMSTVO
DLHOVEKOSTI
ODHALENÉ**



Akcia*
32 € / 90 kaps.
balenie
platné do konca
júna

**2 enzýmy z krajiny
vychádzajúceho slnka
účinnějšíe zloženie
preventívne, aj akútne**

NATTOSERRAPEPTÁZA



1) Nattokináza

TROMBOLITICKÝ ÚČINOK

Enzým objavený a vyrábaný iba v Japonsku má silný kardiologický efekt, účinne rozpúšťa krvné zrazeniny, čím znižuje riziko infarktu a cievnych mozgových príhod (mŕtvic).

2) Serrapeptáza

PROTIZÁPALOVÝ ÚČINOK

Proteolytický enzým je 100% prírodná látka so silným protizápalovým a zmierňujúcim účinkom. Rozkladá aterosklerotické pláty bez poškodenia ciev.

* Cena v lekárni môže byť rozdielna.

Brainway Inc.®

ZENOVA Labs., s.r.o., Pezinská 509/47, 90021 Svätý Jur
E-mail: brainway@brainway.sk, Mobil: 0910 128 395, Telefón: +421 2 4497 0191