



10 PRAKTICKÝCH RÁD AKO SI JEDNODUCHO VYBRAŤ VITAMÍNY A DOPLNKY

Pôvod, uvoľňovanie, vstrebávanie, využiteľnosť, cena,
formy a druhy, dávkovanie, kombinovanie, etikety



Mária Kasperová



PodĎakovanie

Ďakujem, že ste si stiahli túto knihu. Napísala som ju pre všetkých, ktorí sa snažia uzdraviť prírodnými doplnkami, nie liečiť umelými liekmi s vedľajšími účinkami, ktoré len potláčajú príznaky.

Táto kniha je pre všetkých, ktoré chcú spoznať ako správne pomôcť svojmu telu a nezaťažit' zbytočne peňaženku.



Moja cesta za uzdravením bola dlhá a náročná. Nezmierila som sa so závermi lekárov, podľa ktorých som mala užívať lieky do konca života, hoci som mala vtedy iba 26 rokov.

Preto som sa rozhodla pomáhať všetkým tým, ktorí chcú mať zdravý, spokojný, plnohodnotný život, bez zbytočných liekov, bolesti a chcú byť slobodní od chorôb.

Inšpirujem ľudí znovu získať a udržať si zdravie, spoznať skutočnú príčinu svojich chorôb a odstrániť ich spôsobom bez negatívnych vedľajších účinkov.

Nad písaním tejto knihy som strávila veľa času, preto prosím rešpektujte, že akékoľvek šírenie knihy ako celku alebo jej časti je zakázané a chránené autorským zákonom. Pokiaľ sa Vám kniha páči, budem rada keď ju budete zdieľať svojim priateľom a známym, tiež moju webovú stránku www.zdravievzivote.sk alebo facebook stránku www.facebook.com/zdravievzivote.

Obsah

Úvod.....strana 4

**1. KDE A AKO HĽADAŤ SPRÁVNE A VHODNÉ VITAMÍNY
A VÝŽIVOVÉ DOPLNKYstrana 8**

2. PRÍRODNÝ A UMELÝ PÔVOD.....strana 12

3. VYUŽITEĽNOSŤ A CENA.....strana 15

4. POSTUPNÉ UVOĽŇOVANIE.....strana 16

5. VSTREBATEĽNOSŤ.....strana 17

6. FORMY A DRUHY DOPLNKOV.....strana 19

7. SPRÁVNE ČÍTANIE ETIKIET.....strana 22

8. DÁVKOVANIE.....strana 25

9. AKO SPRÁVNE KOMBINOVAŤ DOPLNKY.....strana 27

10. FINÁLNY VÝBER A ZÁVER.....strana 28

Úvod



Potravinový, výživový alebo iný **doplnok nie je liek**. Ako už prezrádza názov, ide o doplnok. **Logicky doplňuje to, čo v našej strave chýba** alebo je v malom – **nedostatočnom množstve**.

Čakať na vznik ochorenia (ktorému je možné predchádzať) a až **potom** začať **liečiť**, je nielen ťažké, ale **v mnohých prípadoch** aj **neúspešné, finančne náročné** a vo svojej podstate aj **komplikované** pre celý náš organizmus. Preto je stále častejšie zdôrazňovaný význam primárnej prevencie a jej podstatne vyššia efektívnosť.

Nedostatky sa vo výžive závažným spôsobom **podieľajú** na **vzniku a rozvoji mnohých ochorení**, okrem iného **srdcových a cievnych ochorení, ochorení tráviaceho a črevného systému, nádorov, obezity, cukrovky, zápalových ochoreniach rôzneho druhu**.

Úvod



Nedostatky vo výžive negatívne ovplyvňujú náš celkový zdravotný stav, kvalitu života a podieľa sa aj na predčasnej úmrtnosti.

Väčšina ľudí si stále, hlavne z nedostatku informácií, myslí, že všeobecne zdravá strava môže v dnešnej dobe zabezpečiť dostatočné množstvo výživných látok.

Podľa **svetovej zdravotníckej organizácie** v súčasnosti v bežnom prostredí **chýba** každému z nás v bežne dostupnej strave **50 – 60 % vitamínov a minerálov !** **Od počatia**, keď je matka v deficite, je taktiež aj plod v deficite. Materské mlieko takto nemá dostatok živín. **Žijeme teda v neustálom nedostatku.**

Deň za dňom, rok za rokom ?

Úvod



Niekde, v našom momentálne najslabšom článku sa tento deficit prejaví. Napadlo by niekomu z Vás, dávať svojmu autu len polovicu minimálneho množstva benzínu ? Čo sa stane s motorom ?

Z čoho má teda naše telo žiť ?

Prečo je stále viac civilizačných ochorení ?

Prečo je stále chorých čoraz viac mladých ľudí ?

Ako môžeme byť zdraví ?

Úvod

Obsahujú bežné potraviny dostatok vitamínov a výživných látok ako kedysi ? Bohužiaľ, už nie...

- Napríklad ovocie a zelenina sa zberá v nedozretom stave (aby vydržali dopravu a skladovanie). Znamená to, že **výživné látky v nich nestihli dozrieť** a zároveň sú v nich **dusitany** a „**urýchlovače**“ rastu a **lákavého vzhľadu**.



- Ďalším prípadom je, ak príde objednávka (väčšinou z obchodného reťazca – supermarketu), **ovocie a zelenina sa nechá urýchlene dozrieť v ochrannej atmosfére** a za pár dní je na pulte "krásna" zelenina a ovocie.



Čo ostáva pre bežného človeka, ktorý nemá vlastnú záhradu, lepšie, ako kvalitný výživový doplnok ???

1. KDE A AKO HĽADAŤ SPRÁVNE A VHODNÉ VITAMÍNY A VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

V lekárňach, obchodoch so zdravou výživou, internetových a iných obchodov sú **ponuky "nabité" rôznymi značkami a druhmi** údajne kvalitných doplnkov a vitamínov. Je to samozrejme skvelý biznis, hlavne preto, že **bežný zákazník ťažko spozná, čo je a čo nie je kvalitné.**

Bohužiaľ v doplnkoch stravy **často nerozumejú ani lekári**, ktorí sa o vitaminológii neučia, alebo učia minimálne. **Aj lekárnici vedia väčšinou viac o chemických, ako prírodných liekoch a doplnkoch.**



Lekárnik má prehľad o doplnkoch, ktoré si daná lekárňa vybrala predávať z rôznych dôvodov. Môže mať základný prehľad o zložení alebo prečítať Vám informácie uvedené na etikete.

Nepozná však **Vás** – ako celok. Nie Vaše „oficiálne“ diagnózy, ale **Váš celostný zdravotný stav**, nielen fyzický, ale aj psychický a duševný. **Nepozná ani firmy, ktorej doplnky predáva.**

Čo teda robiť? Kde a ako hľadať, nájsť vhodné a účinné doplnky pre seba a svoju rodinu?

Vedeli ste, že ... ?

Farmaceutický priemysel je priemysel, ktorý ma najväčší zisk?

Chemických liekov sa vyrobí a spotrebuje viac ako zbraní?

Je zrejmé, že tlak, aby sa vyrábalo stále viac a viac, je v dnešnej dobe čoraz väčší a väčší...



V súčasnosti, hlavne na internete existuje **veľa rôznych a vzájomne si odporujúcich informácií, teórií...** Preto je dôležité **obrátiť sa na niekoho**, kto tomu rozumie, ideálne má s tým osobné **skúsenosti** a **zohľadňuje aj Vaše aktuálne zdravotné ťažkosti a lieky.**

Každý človek je jedinečný, má svoje špecifické problémy, s rôznymi ťažkosťami, a rôznymi požiadavkami na výživu. Jediným spôsobom, ako si udržať zdravie a vyliečiť choroby, je prispôbiť sa osobným špecifickým ťažkostiam a potrebám.

Nevyberajte si značku – firmu, a niekoho, kto sa venuje len jednému druhu doplnkov. Napríklad tzv. zeleným zdrojom, nič nie je univerzálne, vhodné na všetko.



Sami by ste si mali najskôr odpovedať na tieto otázky a zhodnotiť:

- prečo chcem užívať vitamíny a doplnky výživy ?
- aký je môj zdravotný stav ?
- aký je môj životný štýl ?

Čo ďalej ?

- **v akom dávkovaní** užívať doplnok ? (aké dávkovanie je účinné pre mňa a moje ťažkosti, nie všeobecné dávkovanie)
- je vhodné **súbežné užívanie iných doplnkov** ?
- je vhodné **súbežné užívanie liekov** ?

Poradte sa s niekým, kto má skúsenosti s konkrétnym doplnkom, pri konkrétnych ťažkostiach (nielen odporúčanie lekárnika napríklad s dôvodom "tento sa dobre predáva", "tieto ľudia kupujú" a pod.)

Nevyhnutné je aj správne dávkovanie. Pri nízkom dávkovaní liečebné účinky nepocítite (napriek tomu, že môžete dodržiavať odporúčané dávkovanie uvedené na etikete). Rôzni ľudia, s rôznymi ťažkosťami potrebujú rozdielne dávkovanie na uzdravenie.

2. PRÍRODNÝ A UMELÝ PÔVOD

Základná podstata je v pôvode daného vitamínu, prírodného a umelého. **Jedno telo prijme a druhú vníma ako cudzorodú látku a snaží sa ju vylúčiť... ak to nejde, tak sa usadzuje v organizme.**

Ak si máte vybrať dlhodobo užívať chemický vitamín alebo nič, uprednostnite „nič“. Napríklad dlhodobé užívanie chemického umelého vitamínu C môže spôsobiť obličkové kamene. Užívaním chemických vitamínov si môžete ublížiť.

Pokiaľ nebudete telu dodávať prírodné a kvalitné doplnky s vhodným dávkovaním, žiadúce a liečebné účinky nebudete môcť pocítiť.



Farmaceutické „lobby“ je silné, preto nie je často v záujme podporovať prírodné doplnky. **V našej legislatíve je možné označiť produkt ako prírodný aj v prípade, že obsahuje len niekoľko percent skutočných prírodných zložiek (napr. 5%) a zvyšok je chemický.**

Z etikety to často nezistíme, v mnohých prípadoch by ste museli poznať danú firmu, alebo ľudí, ktorý poznajú danú firmu. **Na etikete nie je povinné uvádzať zdroj.** V lekárni skutočnú odpoveď často nedostanete.

Minerálne látky

Máte napr. málo vápniku ?

V prípade dopĺňania minerálnych látok chemickou formou, je to to isté, ako keby ste išli jesť vápenatú horninu.

Minerály a stopové prvky by mali byť v tzv. chelátovej väzbe. Je to väzba, ktorá nahradzuje väzbu, v ktorých sú minerály v rastlinách. **Rastlina na skale** do seba vápnik vstrebáva, obaľuje ho aminokyselinami, vďaka ktorým dokážeme vápnik vstrebať a využiť v našom organizme. **Väčšina doplnkov v lekárňach je chemický vápnik, alebo nie je možné zistiť čo presne daný výrobok obsahuje.**



Ktoré prípravky sú špeciálne ?

Príkladom je koenzým q10. Koenzým je látka, ktorá je obsiahnutá napríklad v srdci. Čiže môžete mať doplnok, ktorý je **označovaný ako prírodný**, z prírodného zdroja...ale obsahuje extrakt **napríklad z dobytká, ktorý bol chovaný na antibiotikách a hormónoch...**

Alebo môžete mať **koenzým q10 z rastlinného pôvodu**. To sa však neuvádza takmer nikde. Museli by ste sa opýtať v konkrétnej firme, ktorej značku a pozadie poznáte, prípadne ľudí, ktorí majú s ňou praktické skúsenosti.

**"prírodný" koenzým q10 zo
srdca kravy, ktorá je chovaná
na hormónoch a antibiotikách**



**prírodný koenzým q10 z
rastlín, zeleniny...**



3. VYUŽITEĽNOSŤ A CENA

Umelé chemické vitamíny a doplnky dokáže telo **využiť** maximálne na **20 %**. **Zvyšok telo vylúči**. **Niektoré** prvky však telo nedokáže vylúčiť a **upcháva ich v tele**. Dopadom môže byť postupné **upchávanie ciev, tvorenie cýst, kameňov, kožné ťažkosti...**

Prírodné vitamíny a doplnky sa vstrebávajú až na 98 %, čo znamená podstatný rozdiel využiteľnosti pre telo, v porovnaní s umelými - chemickými na maximálne 20 %.

To znamená, že väčšinou lacnejší chemický vitamín - doplnok telo využije minimálne (v porovnaní s množstvom uvedenej látky/vitamínu).

Pri porovnaní ceny a využitia pre náš organizmus to v niektorých prípadoch neznamena žiadny finančný rozdiel, keď naše telo využije napr. prírodný vitamín C - 5x viac, ako umelý.

umelé vitamíny a doplnky z laboratórií



vitamíny a doplnky z prírodných zdrojov



4. POSTUPNÉ UVOĽŇOVANIE

Postupné uvoľňovanie zabezpečuje priebežné vstrebávanie do krvi a podľa potreby ho uvoľňuje do tela.

Pokiaľ chýba postupné uvoľňovanie, organizmus spotrebuje len to, čo v danom okamihu potrebuje a zvyšok vylúči.

Ako funguje predĺžené uvoľnenie **u chemických - umelých vitamínov a doplnkoch** (napríklad celaskonu) ? Je „**naprogramovaný**“ z laboratória tak, že zostáva v tráviacom trakte dlhšie a následne podľa „programu“ (napr. po 4 hodinách) sa uvoľňuje, nie podľa individuálnej potreby organizmu. Čiže sa **postupne ne-uvoľňuje, ale postupne umelo dávkuje**.

Vhodné postupné uvoľňovanie je funkčné a využiteľné len z prírodných a pre telo prirodzených zdrojov.

Vitamíny rozpustné v tukoch, by mali byť napr. v želatínovej tabletke rozpustené v tuku.

Minerály a stopové prvky by mali byť v tzv. chelátovej väzbe.



5. VSTREBATEĽNOSŤ



V každej časti tráviacej sústavy funguje trávenie niečoho iného. Preto aj rôzne vitamíny sa travia v iných častiach tráviaceho traktu. **Napríklad žalúdok obsahuje silné žalúdočné kyseliny.** Napríklad koenzým **Q10** sa **vstrebáva v tenkom čreve.** Ak ho užijete v sypanej forme, žalúdočné kyseliny ho zlikvidujú a do tenkého čreva sa jeho účinné látky nedostanú.

Najdôležitejšie pre správne vstrebávanie čohokoľvek je stav črevného mikrobióty. Na túto skutočnosť väčšina ľudí nemyslí. Pokiaľ naše **črevá nebudú fungovať** správne a nebudú mať **zdravú mikrobiótu, nebudú sa vitamíny a akékoľvek doplnky správne vstrebávať.**

V **praxi** to znamená, že môžete investovať do kvalitných a vhodných doplnkov, ale účinok sa nemusí prejaviť v požadovanej miere.

Pred užívaním čohokoľvek sa zamyslite nad stavom Vášho črevného systému. Napríklad máte pravidelnú stolicu? Aspoň 1x denne? Máte zápchu, tvrdú alebo riedku stolicu? Kožné alebo tráviace ťažkosti? Ako často ste chorí? Mávate kašeľ?

Je to rovnaké, ako keby ste chceli na poli niečo zasiať. Ak očakávate a želáte si úrodu, je potrebné najskôr pole zorať, pohnojiť a pripraviť na siate.

Ako sa vstrebávajú napríklad minerálne látky a stopové prvky ?

Minerálne látky by mali byť v tzv. chelátovej väzbe. Je to väzba, ktorá nahrádza väzbu, v ktorých sú minerály v rastlinách. Rastlina na skale do seba vápnik vstrebáva, obaľuje ho aminokyselinami, vďaka ktorým dokážeme vápnik vstrebať a využiť v našom organizme

Chemické vitamíny a doplnky telo dokáže z časti vylúčiť, chemické minerály však náš organizmus nedokáže vylúčiť vôbec. Chemické minerálne látky sú škodlivé pre náš organizmus.

Šumivé tabletky (šumia prostredníctvom oxidu uhličitého): naše telo potrebuje oxid uhličitý vylúčiť z tela, **na odbúravanie používa k metabolizmu vápnik z vlastných kostí.** Ak teda užívate chemický vápnik, tak **Váš organizmus používa Váš vlastný vápnik na to, aby vylúčil oxid uhličitý a chemický vápnik sa Vám usadzuje v organizme.**

Súčasne sa teda organizmus „odvápňuje“ prirodzeným vápnikom a „zavápňuje“ chemickým vápnikom (môžu nám napr. vzniknúť obličkové kamene, zavápňujeme si cievy a kĺby).

Vstrebateľnosť chemických minerálov je tiež približne **maximálne do 20 %**.

Vstrebateľnosť prírodných minerálov je viac ako 90 %.

Užívate vápnik bez horčíku ?

Vápnik bez horčíku "nevie čo má robiť". Horčík je policajt, a ukazuje vápniku kde sa má vstrebať a čo má v našom tele vykonať. Vápnik by však nemal byť z mliečnych zdrojov.

6. FORMY A DRUHY DOPLNKOV

Ktoré sú najúčinnnejšie ?

Čaje ?

Výluhy – elixíry z bylín ?

Homeopatia ?



Čaj je výbornou podporou, ale **nedokáže vyliečiť ťažkosti a choroby vážneho stavu.**

Koľko **účinných látok je v čaji, bylinách, homeopatikách ?**
Minimálne.

Viac účinných látok je v alkoholových tinktúrach, pretože alkohol dokáže vylúhovať viac látok ako horúca voda.

Elixíry, extrakty z rastlín, homeopatiká dokážu naše telo výborne stimulovať k práci. Stimulácia k správne fungovaniu áno, ale naše telo je „hmota“ a preto potrebuje dodať aj hmotu – hmotnú výživu v liečebných dávkach.

Vyššia koncentrácia v doplnkoch stravy ?

Tekuté doplnky ?

Doplnky v tabletkách ?



Najviac účinných látok je však v doplnkoch s vyššou koncentráciou, z prírodných, nie chemických zdrojov.

Priemerný Európan má bohužiaľ deficit okolo 60 % vitamínov, minerálov a stopových prvkov zo stravy. Preto bez dopĺňania deficitu to v dnešnej dobe bohužiaľ efektívne nefunguje.

Najdôležitejším a zároveň najjednoduchším významom je **PREVENCIA**. To znamená **PRAVIDELNÉ, každodenné dopĺňanie živín "taniera"**, ktorý nám **chýba v strave dnešnej doby** (niektoré živiny chýbajú už v samotnej pôde, iné ničíme chemickým ošetrovaním a ďalšie rýchlym - nevhodným spracovaním).

7. SPRÁVNE ČÍTANIE ETIKIET

V súčasnosti má **farmaceutický priemysel väčší zisk ako akýkoľvek iný priemysel**. Chemických liekov sa vyrobí a spotrebuje viac ako zbraní.

Čoraz viac sa vyrába aj neskutočne veľa rôznych doplnkov od množstva výrobcov a značiek.

Ako je možné im správne rozumieť ?

Ako rozpoznať kvalitný a nekvalitný doplnok ?

Čo je možné zistiť z etikety ?

V čom je potrebné byť opatrný ?

Na čo si dávať pozor ?

Porovnávajúte vždy:

- ✓ zdroje doplnkov (prírodné a umelé/chemické),
- ✓ cenu,
- ✓ počet tabletiiek / dávok v balení,
- ✓ množstvo účinnej látky v tabletke / dávke,
- ✓ hlavne účinné látky v 1 tabletke /dávke.

Je samozrejmé, že ak je v 1 tabletke 10 mg účinnej látky (vitamínu, minerálu...), v inej tabletke je 50 mg, je to podstatný rozdiel. V prvom prípade by ste museli konzumovať 5 tabliet, v druhom len jednu. **Preto sa často stáva, že lacnejší produkt, stojí v podstate viac.** Nie je to však dôležité len kvôli cene, ale aj kvôli účinnosti.

Praktický príklad



Umelý vitamín C - napríklad Celaskon, 30 tabletiiek v cene 5,90 eur. Množstvo umelého vitamínu C v 1 tabletke je 500 mg.



Prírodný vitamín C zo šípok, 100 tabletiiek v cene 18 eur. Množstvo prírodného vitamínu C v 1 tabletke je 1000 mg.

Porovnanie

V prvom prípade stojí 1 tabletku celaskonu 0,19 eura, v druhom prípade stojí 1 tabletku 0,18 eura.

ALE celaskon má **500 mg** vitamínu C v 1 tabletku, prírodný vitamín C má **1000 mg, čiže v konečnom dôsledku je o polovicu lacnejší**, hoci výrobné náklady prírodných doplnkov sú drahšie ako u chemických, z laboratória.

Prídavné látky v doplnkoch

Viete, že... ?

Viete, že existujú **prídavné látky**, ktoré sú z **prírodných zdrojov, sfarbujú a konzervujú v mnohých prípadoch rovnako ako chemické konzervanty** ?

Vzhľadom na našu platnú legislatívu sa však musia uvádzať v chemickom názve...

Čiže pokiaľ skutočne nepoznáte firmu, alebo tí, ktorí Vám doplnky odporúčajú to nepoznajú, nemáte sa ako dozvedieť túto skutočnosť.

Ak si plánujete vybrať doplnky na viaceré účely (napr. nielen prevencia, ale aj liečba zápalov, zvýšenie imunity, podpora v čase choroby...) starostlivo **zvážte výber firmy a značky**. **Nevyberajte** si značku – firmu, a niekoho, kto sa venuje **len jednému druhu** doplnkov. Napríklad tzv. zeleným zdrojom, **nič nie je univerzálne**, vhodné na všetko.

Vyberte si **firmu, ktoré zabezpečuje komplex doplnkov rôznych druhov, ideálne ak má v rámci podpory možnosť konzultácie lekára, ktorý rozumie napr. liekom, ktoré v súčasnosti užívate**.

Zo svojej osobnej skúsenosti a uzdravenia od najrôznejších ťažkostí Vám môžem odporučiť **napríklad** značku **Calivita**.

Viac o značke sa môžete dočítať **tu**.

8. DÁVKOVANIE

Tlak farmaceutického priemyslu je obrovský... Snahou je dosiahnuť spotrebu chemické produktov, nie prírodných...

Preto je to „nastavené“ tak, aby **spotrebitelia nadobudli dojem, že im v skutočnosti prírodné doplnky nepomáhajú a nakoniec aj tak siahli po chemických – umelých**.

Ako ?

Podľa tzv. maximálnych odporúčaných denných dávok, ktoré sú nastavené tak, aby neliečili...

Napríklad odporúčaná dávka vitamínu C je len okolo 100 mg (v závislosti od rôznych faktorov). Pritom **zdravá, potrebná, užitočná, bezpečná a dôležitá dávka** je 2 000– 3000 mg denne.

To je rozdiel !!! 100 mg a 2 - 3 000 mg ! Týka sa to samozrejme prírodných zdrojov ! Stres, výbuch emócií, agresivita, hnev, zlosť, žiarlivosť nás stojí až okolo 300 mg vitamínu C. **V prípade nachladnutia potreba vitamínu C stúpa 20 - 40 krát násobne !!! Preto malé dávky nepociťujete ako pomoc pre telo.**



Ak by ste skonzumovali napr. 1 kg jablák alebo celkovo **naviac vitamínu C**, **Vaše telo ho prirodzene vylúči a zároveň si prečistíte napr. močové cesty.** **Prírodným doplnkom stravy nie je možné sa škodlivo predávkovať alebo si akokoľvek ublížiť.**

Odporúčané denné dávky sú u nás a v okolitých štátoch neuveriteľne poddimenzované, aj ako prevencia.

Napríklad, žena by mala prijať denne okolo 1000 mg vápnika v rámci prevencie. Ak trpí napr. migrénami, má osteoporózu alebo trpí alergiami potrebuje zvýšiť dávkovanie niekoľkonásobne. Mega dávky sú liečivé, inak ako v mega dávkach to naše telo v chorobách nepocíti.

Prírodnými doplnkami nie je možné si uškodiť alebo sa preddávkať, ak daná firma a daný produkt, ktorý užívate je:

- ✓ prírodný,
- ✓ z vhodných zdrojov,
- ✓ z kvalitných zdrojov.

9. AKO SPRÁVNE KOMBINOVAŤ DOPLNKY

Ďalším dôležitým faktorom pri výbere a užívaní vitamínov a doplnkov, je ich **kombinácia**. Je potrebné vybrať si firmu a výrobky, ktoré sú zostavené a vyrábané v kombináciách, aby sa **účinné látky správne uvoľňovali a vstrebávali, a tým mali požadovaný účinok**.

Napríklad:

Vápnik s horčíkom (vápnik bez horčíku nevie čo má robiť, nie však vápnik z mliečnych zdrojov). Vstrebávanie vápniku podporuje vitamín D.

Samostatný vitamín zo skupiny B je nezmysel užívať. Je potrebné užívať všetky **vitamíny skupiny B, inak sa samostatne účinne nevstrebávajú**.

Vitamín C s bioflavonoidy = látky, ktoré sú napríklad v bielej „šupke“ citrusov. Vitamín C nie je len dužina.

Je dôležité aby boli **nielen z „prírodných“, ale nie z geneticky modifikovaných zdrojov**. Napríklad sójový lecitín **NIE** z geneticky modifikovanej sóje.

Aj na tanieri máme viacero druhov potravín – komplex. Preto aj doplnok by mal byť ako komplex (jedna látka podporuje inú látku). Samostatné vitamíny alebo minerály sú odporúčané skôr ako nadstavba, pre určitý vek, chorobu ...

10. FINÁLNY VÝBER A ZÁVER

Ak máte zdravotné ťažkosti a choroby, užívajte doplnky o ktorých sa **vopred poradíte** vzhľadom na Váš súčasný **CELOSTNÝ ZDRAVOTNÝ STAV**, nielen fyzický, a nielen oficiálne diagnózy.

Bohužiaľ, doplnkom celostne často úplne nerozumejú ani lekári, ktorí sa o vitaminológii neučia, alebo učia minimálne. Aj lekárnici často vedia väčšinou viac o chemických, ako o prírodných vitamínoch a doplnkoch, o konkrétnej značke - firme takmer vôbec.



Preto je dôležité obrátiť sa na **niekoho, kto tomu rozumie, ideálne má s tým osobné skúsenosti a zohľadňuje aj Vaše aktuálne zdravotné ťažkosti a lieky, pozná danú značku a rozumie zloženiu, ktoré odporúča.**

Dôležité je vybrať si **firmu - výrobcu - značku**, ktorý vyrába **rôzne druhy komplexov (vzhľadom na vek, ťažkosti, komplexne zostavené produkty a kombinácie, ktorým firma rozumie).**

Nevyberajte si značku - firmu, a niekoho kto sa venuje len jednému druhu doplnkov. Napríklad tzv. zeleným zdrojom, nič nie je univerzálne, vhodné na všetko.

Pôvodom si vyberajte **doplnky z čistých prírodných zdrojov, ktoré telo prijíma** (lebo mu je prirodzené), z chemických zdrojov sa snaží vylúčiť ako cudzorodú látku, alebo sa usadia škodlivé látky v organizme.

Vitamíny nielen z prírodných, ale aj chemicky neošetrovaných a geneticky nemodifikovaných zdrojov



Umelé - **chemické vitamíny telo využije na maximálne 20 %, prírodné vitamíny na 98 %**. Príkladom je **prírodný vitamín C, ktorý sa aj finančne oplatí viac ako umelý** (napr. celaskon).

Vitamíny rozpustné v tukoch, by mali byť napr. v želatínovej tabletke rozpustené v tuku.

Minerály a stopové prvky by mali byť v tzv. chelátovej väzbe (napr. z rastlín na skalách, viac informácií nájdete na 13.strane)



Budte opatrní pri nadpisoch daného doplnku. Podľa platnej legislatívy môže byť doplnok **označovaný ako prírodný, hoci má len 5 % prírodných zdrojov a zvyšok je chemický**. Nevhodným prírodným doplnkom je napríklad aj geneticky modifikovaný pôvod (GMO), alebo napríklad koenzým q10 zo srdca dobytka, ktorý bol chovaný napríklad na hormónoch a antibiotikách.

Z popisov sa tieto skutočnosti často nedozviete, preto je veľmi dôležitý a zásadný výber výrobcu - firmy.

V každej časti tráviacej sústavy funguje trávenie niečoho iného. Preto aj rôzne vitamíny trávia v iných častiach tráviaceho traktu.

Chemické vitamíny telo dokáže z časti vylúčiť, **chemické minerály však náš organizmus nedokáže vylúčiť vôbec.** Chemické minerálne látky sú škodlivé pre náš organizmus. Viac sa dočítate v 5. kapitole.

Najdôležitejšie pre správne vstrebávanie čohokoľvek je **stav črevného mikrofóry**. Na túto skutočnosť väčšina ľudí nemyslí. Pokiaľ naše črevá nebudú fungovať správne a nebudú mať zdravú mikrofóru, **nebudú sa vitamíny a akékoľvek doplnky správne vstrebávať.**



Bylinky, homeopatiká, čaje môžu byť výbornou **podporou**, ale často **nedokážu vyliečiť chronické ťažkosti a choroby vážnejšieho stavu**. Príčinou je hlavne nízke množstvo účinných látok.



Najviac účinných látok je vo vhodných a kvalitných doplnkoch, z prírodných, nie chemických zdrojov.



Pri výbere vždy **porovnávajte minimálne:**

- **množstvo účinnej látky v tabletke / dávke,**
- **cenu,**
- **počet tabletiiek / dávok v balení,**
- **prídavné látky (s minimom konzervačných látok).**

Odporúčané denné dávky sú u nás a v okolitých štátoch neuveriteľne poddimenzované.

Mega dávky sú liečivé, inak ako mega to v chorobách naše telo nepocíti. O presnom dávkovaní pre Vaše ťažkosti a potreby, sa poraďte s človekom, ktorý pozná danú značku a doplnky, vrátane zloženia a pôvodu.

Rovnako to platí aj pre kombináciu doplnkov (napríklad vápnik bez horčíku nevie čo má robiť (nie však z mliečnych zdrojov), mal by byť v chelátovej forme, vstrebávanie vápnika podporuje vitamín D).

Ďakujem, že ste si prečítali túto knihu zdarma. Verím, že Vám priniesla niekoľko nových informácií, aby ste sa dokázali rozhodnúť a posúdiť:

- ✓ kde a ako hľadať vhodné doplnky práve pre Vás,
- ✓ prečo je dôležitá využiteľnosť doplnkov,
- ✓ ako správne porovnať využiteľnosť a cenu,
- ✓ v čom spočíva postupné uvoľňovanie a vstrebateľnosť,
- ✓ aké sú formy a druhy doplnkov,
- ✓ aké sú liečivé dávky doplnkov.

V prípade nejasností alebo otázok ma prosím kontaktujte emailom na: **maria.kasperova@zdravievzivate.sk**