

# JAK CHRÁNIT NERVOVÉ BUŇKY

*NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ TEMPO A STYL ŽIVOTA V MODERNÍ CIVILIZACI PŘINÁŠEJÍ CHRONICKÝ STRES, KTERÝ OSLABUJE ODOLNOST PSYCHIKY A ZVYŠUJE I U MLADŠÍCH LIDÍ VÝSKYT NAPŘ. SYNDROMU VYHOŘENÍ, ÚNAVOVÉHO SYNDROMU A DALŠÍCH STAVŮ. AVŠAK NERVOVÉ BUŇKY LZE CHRÁNIT.*



Zmíněné potíže se projevují např. oslabením paměti či schopnosti soustředění. V rozvinutých zemích se prodlužuje průměrná délka života, což vede i ke zvýšenému výskytu onemocnění charakteristických právě pro vyšší věk. Zvláštní význam mají onemocnění postihující mozek, především závažné poruchy kognitivních funkcí, například Alzheimerova choroba.

Ke kognitivním funkcím řadíme kromě paměti a schopnosti koncentrace i myšlení, orientaci, řeč. Tyto funkce mohou být narušeny dočasně, např. vlivem únavy a stresu, ale mohou nabývat i závažnějších forem, především ve vyšším věku. Jako mírná kognitivní porucha se označují především výpadky paměti výraznější, než by odpovídalo věkovému průměru, a (na rozdíl od běžné stařecké zapomětivosti) jsou zjevné i okolí pacienta. Pacienti s touto mírnou poruchou jsou sice obvykle soběstační, ale mají již zvýšené riziko přechodu do demence. Jako syndrom demence se označuje výrazná porucha kognitivních funkcí, spojená s různými dalšími chorobnými projevy, např. poruchami chování, poruchami sociální komunikace, sníženou soběstačností.

Jednou z látek umožňujících podporu kognitivních funkcí je citikolin. Jde o tělu vlastní látku, která se vyznačuje neuroprotektivním účinkem – pozitivně působí na strukturu a funkci mozkových buněk. Pro jejich ochranu je také důležitá ochrana před tzv. oxidačním stresem, způsobovaným kyslíkovými radikály. K ní přispívá citikolin tím, že zvyšuje syntézu základního buněčného antioxidantu glutathionu. K ochraně mozkových buněk a zlepšení jejich funkce pak citikolin přispívá i dalšími mechanismy.

Účinnost citikolinu byla ověřena u pacientů s kognitivními poruchami neurodegenerativního i cévního původu. U pacientů s Alzheimerovou nemocí i u osob s vaskulární demencí podávání citikolinu zlepšuje jejich stav, snižuje depresi, zlepšuje se prokrvení mozku. Poruchou kognitivních funkcí jsou ohroženi i pacienti, kteří prodělali ischemickou cévní mozkovou příhodu a u nichž podávání citikolinu též zlepšuje kognitivní funkce.

Jak již bylo uvedeno, pro mozkové buňky a tím i pro psychické funkce včetně kognitivních představuje značné nebezpečí tzv. oxidační stres, tedy zvýšená hladina kyslíkových radikálů, pro jejichž neutralizaci nemá tělo k dispozici dostatek prostředků. Už jsme se zmínili o buněčném antioxidantu glutathionu, jehož syntézu zvyšuje citikolin. Některé důležité antioxidanty si však organismus nedokáže sám vytvořit, a proto je nutné je tělu dodávat. K významným zástupcům těchto potřebných antioxidantů patří vitamin C a vitamin E. Tyto látky mají schopnost bránit škodlivému působení kyslíkových radikálů a tím přispívají k ochraně mozkových buněk, snižují pocit únavy a vyčerpání. Vhodným doplňkem těchto látek je kyselina alfa-lipoová, která navíc podporuje účinnost dalších antioxidantů včetně vitamínu C a E a výrazně podporuje i syntézu hlavního „vnitřního“ buněčného antioxidantu – glutathionu.

inzerce

## RISCHIARIL®



### ZHORŠUJE SE VÁM PAMĚŤ, KONCENTRACE A MYŠLENÍ?

Pak je pravděpodobné, že Vašemu organismu chybějí některé látky zajišťující normální ochranu a fungování nervových buněk.



doplňěk stravy