

Jak prožít zimu ve zdraví aneb Co poradit pacientům



„Chystáme se na vás,“ vysílají k nám už na začátku babího léta vzkaz nejrůznější bakterie a viry, jejichž šíření velmi pomáhají kratší dny, méně slunce a ochlazení. Zkušenost říká, že se nevyplatí nechat jejich úmysly bez odezvy. Jak se těmto mikroorganismům nejlépe ubránit? Posílením celkové imunity. Kromě dostatku pohybu nejlépe na čerstvém vzduchu a zdravé výživy jsou užitečné i určité doplňky stravy.

Bezkonkurenční prim hraje v udržování dobré imunity **vitamin C**. Platí to po celý rok, ale na podzim a v zimě zejména. V tomto období na Zemi zároveň proniká méně slunečního záření, proto stoupá význam **vitaminu D**. Pro zdraví je velmi důležitá i střevní imunita, na kterou má velmi dobrý vliv **kolostrum**, tedy nezralé mateřské mléko savců, například krav. Lékaři poukazují také na důležitost dostatku **vitaminu B** a z minerálů **selenu a zinku** (více v rozhovoru s MUDr. Jaroslavem Větvičkou v tomto čísle FarmiNews – pozn. red.).

Všechny zmíněné látky lze využít nejen jako prevenci bakteriálních a virových onemocnění, ale je vhodné je „nasadit“ i v případě akutního onemocnění nebo při takzvaném postcovidovém syndromu.

Postcovidový syndrom zahrnuje celou škálu příznaků, nejčastějším je extrémní únava. K dalším patří záněty, dlouhotrvající kašel, bolest v krku a potíže s polykáním, zažívací obtíže (průjem, zácpa, nevolnost, zvracení), ztráta chuti a čichu, bolesti na hrudi, bušení srdce, dušnost, svalová slabost, bodavé bolesti v rukou a nohou, zvýšená teplota a další. Vyskytují se i případy, kdy onemocnění covid-19 zapříčinilo vznik diabetu mellitu, arteriální hypertenze a různých kožních eflorescencí. Některým lidem po prodělané koronavirové infekci začaly vypadávat vlasy a zuby.

„Mnoho pacientů není schopno se na nic soustře-

dit, má výpadky paměti, potíže se spánkem, časté jsou změny nálady, někdy doprovázené i depresí,“ popisuje případy, s nimiž se ve své praxi setkává, ředitelka INPHARM CLINIC PharmDr. Lucie Kotlářová. Výše zmíněné mikronutrienty podle ní představují pro pacienty velkou pomoc a přinášejí úlevu od různých postcovidových příznaků.



Vitamin C – nejsilnější antioxidant

Účinky vitamínu C jsou komplexní, protože vitamin C přispívá k antioxidační ochraně buněk, k normální funkci imunitního systému a nervové soustavy, snižuje únavu a vyčerpání a má další blahodárné účinky. Každodenní potřeba vitamínu C je individuální a závisí na fyzické a psychické zátěži každého člověka.

Řada výživových doplňků **Lipo C Askor** je založena na patentované směsi RosaCelLip® obsahující vitamin C s lipozomálním vstřebáváním v kombinaci s extraktem šípku a bioflavonoidy. Přípravky Lipo C Askor se vyznačují extrémně vysokou vstřebatelností vitamínu C. Obecné doporučení u **Lipo C Askor Forte** zní u dospělých jedna až dvě kapsle dvakrát denně (ráno a večer), u dětí starších šesti let jedna kapsle jednou denně. Pro malé děti mezi třetím a šestým rokem je určen tekutý přípravek **Lipo C Askor Junior** s dávkováním 50 až 100 miligramů vitamínu C jednou až dvakrát denně, děti od šesti let mohou užívat 100 až 200 miligramů.

K racionálnímu dávkování vitamínu C jsou součástí každého balení Lipo C Askor diagnostické proužky **Uro C Kontrol**, které umožňují měření hladiny vitamínu C v moči. Jejich použití je velmi jednoduché, stačí je přibližně na dvě až tři vteřiny ponořit do moči. Do půl minuty se pak proužek zbarví – od zelené po žlutou – a tím ukáže míru saturace organismu vitamínem C.

Vitamin D – na obranu dýchacího systému i pevné kosti

Vitamin D pomáhá snižovat riziko virových infekcí dýchacího systému a je potřebný pro udržení fyzi-

logického stavu pohybového systému. Hlavní význam vitamínu D spočívá v udržování homeostázy vápníku a fosforu, což má zásadní význam pro pevnost kostí. K dalším prospěšným účinkům patří podpora funkce kardiovaskulárního systému prostřednictvím působení na myokard a buňky cév, podpora funkce svalové tkáně a antidiabetické účinky.

Denní dávka vitamínu D3 doporučená endokrinology představuje dva až čtyři tisíce mezinárodních jednotek (IU), přesněji řečeno závisí to na hmotnosti člověka (40 – 60 IU na kilogram). Ze dvou izoform vitamínu D (D2 a D3) je účinnější vitamín D3.

Nejméně dvě třetiny všech lidí, kteří žijí v severních zeměpisných šířkách, mají nedostatek vitamínu D, především v zimních měsících. Proto je vhodná jeho suplementace.



Přípravek **D-Nobile** od italské firmy Erbenobili obsahuje vitamín D3, který je přírodního původu. Jako vitamín rozpustný v tucích potřebuje vitamín D pro adekvátní vstřebávání ze střeva přítomnost tuku. V přípravku D-Nobile je obsažen extra panenský olivový olej, který má vysoký obsah prospěšných složek, například antioxi-

dačně působícího hydroxytyrosolu, u kterého byly prokázány například kardioprotektivní vlastnosti. Jak uvádí výrobce přípravku, synergie mezi účinky vitamínu D a účinky olivového oleje přináší výhodu kombinace prospěšných účinků obou složek.

Kolostrum – podpora střevní imunity

Kolostrum je mateřské mléko, které se u savců vytváří v poslední třetině těhotenství a v prvních dnech po porodu. Oproti zralému mléku je bohatší o mnoho prospěšných látek, které podporují ochranu před infekcemi, mají antibakteriální účinky, působí protizánětlivě a hojivě na střevní sliznici. Uplatňuje se také v prevenci infekcí horních cest dýchacích. Celkově zvyšuje imunitu, především co se týká střev. Zajímavé je, že kolostrum znali a používali k léčebným účelům už staří Egypťané i další starověké národy.



Na trhu existuje několik typů bovinních kolostrálních produktů s různou technologií zpracování, a proto i rozdílnou kvalitou. Přípravek **Colenter LD** obsahuje bovinní kolostrum, jehož složky jsou chráněny lipozomální vrstvou, která umožňuje ochranu komponent před agresivním prostředím žaludku, a tím i zachování jejich přirozené účinnosti.

V každé kapsli je 480 miligramů kravského kolostra, což představuje nejméně 25–30 procent imunoglobulinů, 1,5 procenta laktoferinu, 1,5 procenta růstových faktorů a 3–5 procent PRP (proline-rich polypeptides). Jedno balení Colenteru obsahuje 120 kapslí.

K posílení celkové imunity a obrany před virem a bakteriemi je výhodné užívat současně vitamín C a kolostrum s lipozomálním vstřebáváním. Velmi dobře se k sobě hodí přípravky **Lipo C Askor** a **Colenter**.

Další přípravky ke zvýšení kvality života dospělých i dětí



DMG-FEX

Jedná se o tekutý přípravek na bázi inositolu (méně známého vitamínu ze skupiny B), dimethylglycinu a trimethylglycinu. DMG-FEX zároveň obsahuje niacin, vitamíny B6, B12 a kyselinu listovou, které přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání, a vitamín B1, jenž napomáhá správnému energetickému metabolismu a k normální psychické činnosti. Tyto složky byly navíc aktivovány spagyrickou metodou.



Probacin

Tento probiotický přípravek se používá u stavů, kdy je vhodné posílit přirozenou obranyschopnost organismu, včetně alergické reakce projevující se opakujícími se infekcemi horních cest dýchacích a alergickou rýmou. Příznivě působí na obnovu narušené střevní mikroflóry při nadýmání a průjmeh. Probacin se výborně uplatňuje při současném užívání antibiotik, neboť byla prokázána jeho vysoká odolnost vůči nim. Každé balení obsahuje osm jednorázových lahviček po 10 mililitrech s tím, že minimální obsah spór probiotického kmene *Bacillus clausii* je v jedné lahvičce pět miliard. Přípravek je určen pro děti již od šestého měsíce věku, pro mladší pouze na základě doporučení pediatra.



Enterina

Tento tekutý doplněk stravy se používá pro obnovu střevní mikroflóry. Obsahuje probiotický bakteriální kmen *Bacillus coagulans* doplněný prebiotikem arabinogalaktanem, vitamíny skupiny B, K a extraktem z plodů borůvky. Právě díky výtažku z borůvek je Enterina velmi chutná a děti (od šesti měsíců) zaujme i praktická, hravá forma lahviček. Každá lahvička obsahuje jednu denní dávku, v případě potřeby lze však užívat i dvě dávky. Podstatné je i to, že spóry výše uvedených bakterií jsou odolné vůči žaludeční šťávě i žlučovým kyselinám.

(red)