



PRODUKTOVÁ DOKUMENTACE

B!OMULTIvitamin



Obsah

Text letáku	4
Produktová dokumentace	
Úvod do problematiky	6
1. Proč potřebujeme vitamíny?	6
2. Popis účinků jednotlivých vitamínů	9
3. Hodnocení množství vitamínů v B!OMULTIvitaminu	17
Složení B!OMULTIvitaminu	19
Doporučené dávkování	19
Způsob skladování	19
Schválení MZČR	19
Popis účinků jednotlivých složek	20
Rakytník řešetlákový	20
Aloe pravé	21
Granátovník obecný	22
Včelí mateří kašička	24
Schizandra čínská	25
Kdoulevec japonský	27
Celkové zhodnocení	28



Text letáku

Blomultivitamin je bioinformační přípravek s obsahem extraktů z rostlin a plodů bohatých na přítomnost přírodních vitaminů, minerálů a biologicky aktivních látek. Harmonizuje především energetickou dráhu srdce, osrdečníku, plic, tenkého a tlustého střeva, dále pak dráhu žaludku, sleziny a slinivky, močového měchýře, jater, žlučníku a tří zářičů.

Použití:

Zásobuje tělo optimálním množstvím vitaminů v přírodní formě, celkově tonizuje, osvěžuje organismus a podporuje imunitní systém. Zvyšuje odolnost proti stresu, virovým a bakteriálním onemocněním a vyrovnává negativní vlivy způsobené znečištěním životního prostředí. Zlepšuje psychickou kondici, povzbuzuje náladu a výrazně předchází únavě a vyčerpání. Díky vysokému obsahu antioxidantů zpomaluje stárnutí organismu. Podporuje trávení, chrání sliznice trávicího traktu a zajišťuje dobrý stav střev. Ochraňuje srdce a cévy a preventivně působí proti kardiovaskulárním a ostatním civilizačním chorobám.

Další užití:

- > Při špatném stravování, změně stravovacích zvyklostí, při dietách a veganské stravě (naprosté vyloučení živočišných bílkovin), při averzi k rybím produktům
- > Při zatížení střev užíváním antibiotik, hormonální antikoncepci, při střevních onemocněních

- > Při vyčerpávajícím životním stylu – stres, alkohol, kouření, káva
- > Při vysoké psychické, fyzické a sportovní zátěži
- > Pro podporu správné funkce nervové soustavy
- > Pro udržení dobrého stavu pokožky a sliznic
- > Při žaludečních a dvanáctníkových vředech
- > Pro podporu tvorby červených krevních buněk (při chudokrevnosti)
- > Pro zlepšení tělesných i duševních funkcí ve stáří a podporu hojení v rekonvalescenci
- > Pro udržení dobrého stavu kostí a zubů a jako prevence osteoporózy
- > Při akutní nebo chronické infekci (viry, bakterie, plísně)

Složení:

Rakytík řešetlákový (C, A, E, B, K, cholin)

Obsahuje velké množství vitaminů, podporuje imunitu a zpomaluje proces stárnutí. Zvyšuje odolnost při infekčních onemocněních a urychluje proces hojení. Zlepšuje stav pojivových tkání a kůže. Stimuluje trávení a má ochranný vliv na srdce a cévní systém. Preventivně působí proti rakovině děložního čípku.

Aloe pravé (A, C, B)

Pročišťuje organismus, působí protizánětlivě a stimuluje imunitu. Má blahodárny vliv na kůži, zlepšuje činnost trávicí soustavy a ochraňuje srdce a cévy. Preventivně působí proti rakovině střev.

Granátovník obecný (C, B, A)

Odstraňuje volné radikály z těla a působí

protizánětlivě. Snižuje kyselost žaludečního obsahu a podporuje trávení. Preventivně působí proti rakovině prostaty.

Včelí mateří kašička (celé spektrum vitaminů)

Zlepšuje celkový zdravotní stav a odolnost proti infekcím. Zlepšuje náladu a harmonizuje psychiku. Podporuje regeneraci jater a tvorbu červených krvinek. Podporuje hojení, zlepšuje stav kůže a všech pojivových tkání.

Schizandra čínská (C, E)

Celkově zlepšuje odolnost organismu při infekci, únavě či stresu (adaptogen). Podporuje činnost nervové soustavy a zlepšuje psychiku. Snižuje riziko civilizačních chorob, zlepšuje trávení, ochraňuje srdce a cévy a pomáhá při onemocnění dýchacích cest.

Kdoulovec japonský (C, A, B)

Má protizánětlivé účinky, ochraňuje výstelku trávicí trubice a působí proti křečím.

Bioinformace jsou frekvence, které napodobují řídicí frekvence podkorových center mozku regulujících vegetativní nervovou soustavu a činnost vnitřních orgánů. Jejich působením dochází k vyrušení negativních informací a k vyvolání zpětného regeneračního procesu.

	Vitaminy	v Blomultivitaminu	% DDD
C	kyselina askorbová	60 mg	100
A	retinol	0,8 mg	80
D	kalciferol	10 µg	100
E	tokoferol	25 mg	250
B1	thiamin	0,9 mg	30
B2	riboflavin	0,95 mg	60
B6	pyridoxin	2mg	100
B12	kobalamin	2 µg	100
B9	kyselina listová	0,2 mg	100
B3	niacin	2 mg	13
B5	kyselina pantothenová	8 mg	130
H	biotin	40 µg	100
	cholin	2 mg	0,4

DDD = doporučená denní dávka
Obsahy vitaminů mohou mírně kolísat vzhledem k přírodnímu charakteru jejich zdrojů!

Dávkování:

1 kapsle 1–3x denně nejlépe po jídle

Upozornění:

Nepřekračujte doporučené denní dávkování!
Minimální trvanlivost do data uvedeného na obalu.
Skladujte v suchu a temnu při teplotě 10–25 °C.
Není určeno osobám přecitlivělým na včelí a sójové produkty. Výrobek není vhodný pro děti, těhotné a kojící ženy! Doplnky stravy nejsou určeny k používání jako náhrada pestré stravy.

1. Proč potřebujeme vitaminy?

Slovo vitamin doslova znamená „pro život důležitý amin“, podle prvního izolovaného vitaminu – thiamin B1, který je z chemického hlediska aminem, molekulou obsahující vázaný dusík. Název vitamin zůstal zachován i poté, co se záhy zjistilo, že většina ostatních látek řazených mezi vitaminy nejsou z chemického hlediska aminy. Jedná se o látky chemicky velmi rozmanité, typické malou velikostí molekuly, jejichž stopové množství je nezbytné pro bezproblémové fungování organismu.

Vitaminy patří k základním složkám lidské stravy. Většina z nich patří mezi tzv. **látky esenciální**, které si tělo vyrobit samo neumí, a proto je nutné přijímat je v potravě již vytvořené nebo ve formě provitaminů (betakaroten je provitaminem vitaminu A). Výjimkou jsou vitaminy K a H, které se tvoří v tlustém střevě díky činnosti střevních mikroorganismů, a vitamin D, který je zčásti syntetizován v kůži účinkem UV záření.

Biokatalyzátory, koenzymy

V lidském organismu mají vitaminy roli katalyzátorů biochemických reakcí, čímž se zásadně podílejí na bezproblémovém **fungování metabolismu těla**. Z biochemického hlediska jsou některé vitaminy (zvláště vitamin C a vitaminy řady B) nedílnou součástí enzymů a bez jejich přísunu není dokonce

syntéza enzymů vůbec možná. Při dlouhodobém nedostatku vitaminů dochází tedy zákonitě k rozkolísání křehké enzymové rovnováhy (enzymy většinou pracují v řetězci a svou činností navazují jeden na druhý), posléze k nemoci a v extrémních případech i ke smrti.

Enzymů je v lidském těle obrovské množství (řádově tisíce) a jejich číslo neustále roste objevováním nových molekul. V těle zajišťují obrovské spektrum biochemických aktivit – podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků i cukrů, buněčném dýchání, srážení krve a rozpouštění krevních sraženin. Zajišťují trávení, uvolňují energii z energeticky bohatých vazeb, účastní se odbourávání, syntézy i přeměny látek, obnovují a chrání zdraví a v podstatě udržují život.

Součástí každé bílkovinné molekuly enzymu musí být vždy nebílkovinná součást nazývaná koenzym, případně kofaktor. Jako koenzym se většinou označuje molekula vitaminu, jako kofaktor iont stopového prvku (minerálu). Právě koenzymy si tělo nedokáže vyrobit samo a vzhledem k tomu, že se při činnosti enzymů spotřebovávají, je nutné je neustále doplňovat v potravě. Koenzymy navíc chrání bílkovinnou molekulu enzymu před tepelnou degradací a pomáhají přesnějším rozeznání a navázání specifického substrátu. Bez koenzymů – vitaminů by v těle nastal chaos. Vitaminy prospívají zdraví, chrání tělo před nemocí a zpomalují proces stárnutí.

Ideální zdroj vitaminů

Vitaminy v přírodě vznikají při látkové přeměně v rostlinách. Samozřejmě se také vyskytují i v živočišných tělech, zvláště pak v játrech, kde se některé vitaminy uchovávají. V potravinách živočišného původu ale obsah vitaminů velmi kolísá v závislosti na kondici a krmení zvířat a následném zpracování živočišných produktů. Díky tepelným a chemickým úpravám se řada vitaminů ztrácí. Obsah vitaminů ale kolísá i v potravinách rostlinného původu. Na snižování množství vitaminů v pěstovaných plodinách má vliv přešlechtění rostlin, hnojení, znečištění půdy a vody a nevhodné klimatické podmínky. Při nešetrném zpracování a skladování se obsah vitaminů ještě dále snižuje. Dramatický vliv na pokles množství vitaminů ve stravě a jejich využitelnost v těle má používání mikrovlnné trouby! K nedostatku vitaminů v těle může dojít paradoxně také při požívání výlučně syrové zeleniny a ovoce (např. při nerozumné dietě), které tělo není schopno v plném rozsahu strávit a zužitkovat, a většina přítomných vitaminů se vyloučí spolu s nestravitelnou vlákninou.

Ideální je přijímat vitaminy v potravinách rostlinného původu pěstovaných podle zásad ekologického zemědělství, u kterých je garantováno, že nepřicházely do kontaktu s chemickými látkami (hnojiva, postřiky, ...). Při pestré a kvalitní stravě není nutné vitaminy doplňovat. Pokud ale dojde k onemocnění nebo zvýšení fyzické či psychické

zátěže či v rekonvalescenci, je třeba přísun vitaminů okamžitě zvýšit.

Avitaminóza – naprostý nedostatek vitamínu v těle

K nedostatku vitamínu může dojít buď v důsledku jeho **nedostatečného příjmu** (jednostranná, biologicky chudá, chemicky upravovaná strava) nebo jeho **nadměrné spotřeby**. K nadměrné spotřebě vitamínu dochází buď vlivem životního stylu (kouření, alkoholismus, stres, ...) nebo vlivem nemoci, jelikož při jakémkoli onemocnění stoupá enzymatická aktivita, pro niž jsou vitaminy životně důležité. Dalším důvodem avitaminózy může být **nedostatečné vstřebávání** vitamínu ve střevě kvůli špatné kvalitě střevní mikroflóry (nevhodné monotematické stravování, podávání antibiotik či hormonální antikoncepce), vlivem onemocnění střev nebo podávání některých léků.

Hypovitaminóza – částečný nedostatek vitamínu v těle

Nedostatek vitamínu v těle, který se již projevuje poruchami v činnosti organismu (viz dále). Příčiny jsou zde stejné jako u avitaminózy. K hypovitaminóze může dojít poměrně snadno díky špatnému stravování. Ohroženi jsou především ti, kteří se stravují formou fast-foodů a výlučně chemicky upravovanou stravou.

Úvod do problematiky

Hypervitaminóza – nadbytek vitamínu v těle

Pokud je vitamin přijímán ve velmi nadbytečném množství, může naopak způsobit i zdravotní problém. Výrazně větší riziko hrozí u vitaminů rozpustných v tucích, které se v organismu kumulují. K hypervitaminóze dochází velmi výjimečně při jednostranné stravě nebo nadměrném užívání nevhodných multivitaminových preparátů. Hypervitaminóza je většinou reverzibilní stav, který po odstranění příčiny rychle odezní.

Vitamíny rozpustné v tuku (lipofilní) A, D, E, K



Ukládají se v organismu do zásoby (většinou v játrech). Pro jejich využití v těle je nutné do stravy přidávat tuk (olej).

Vitamíny rozpustné ve vodě (hydrofilní) C, B1, B2, B6, B12, B3, B5, B9, H



Neukládají se do zásoby, přebytek je z organismu okamžitě vyloučen močí a jejich množství je nutné průběžně doplňovat. Výjimkou je vitamin B12, který se ukládá do zásoby v játrech.

Výhody užívání Blomultivitaminu

Blomultivitamin neobsahuje žádné synteticky vyrobené vitamíny, ale přímo extrakty z rostlin a plodů, které jsou na obsah vitaminů bohaté. Kombinace vitaminů s biologicky aktivními látkami, které je přirozeně doprovázejí, je velkou výhodou. Přítomné minerály, flavonoidy a organické kyseliny, které jsou extrahovány spolu s vitamíny, zlepšují a rozšiřují účinnost Blomultivitaminu i jeho využitelnost pro organismus. Blomultivitamin posiluje odolnost a snižuje riziko vzniku civilizačních i infekčních chorob.

2. Popis účinků jednotlivých vitaminů

Vitamin C (kyselina askorbová) ●

Většina živočichů si dokáže vitamin C vyrobit sama biologickou přeměnou z molekuly glukózy. Výjimkou je člověk a morče. Vitamin C není považován za vitamin v pravém slova smyslu, neboť jeho potřeba oproti ostatním vitaminům je mnohonásobně vyšší, ale na velikost doporučené denní dávky se názory velmi různí. Při dlouhodobém užívání vysokých dávek může dojít k paradoxnímu nedostatku vitaminu C, jelikož aktivní transport vitaminu C do buňky je při megadávkách omezen.

Účinky:

- > Umožňuje tvorbu kolagenu, bílkovinné makromolekuly, která je základem všech pojivových struktur. Zlepšuje pevnost a zajišťuje pružnost cévních stěn, kostí a pevnost zubů. Je nezbytný pro samotnou tvorbu svalů, kostí, zubů a chrupavek. Zamezuje krvácení dásní a tvorbě modřin. Podporuje hojení.
- > Podporuje vstřebávání železa.
- > Působí jako účinný antioxidant, vychytává volné radikály a zabraňuje poškození tkání. Zpomaluje stárnutí, pomáhá při stresu a zlepšuje celkový zdravotní stav.
- > Podporuje tvorbu bílých krvinek a zlepšuje funkci

imunitního systému a odolnost organismu při infekčních onemocněních. Uvádí se, že zkracuje a zmírňuje průběh nemocí.

Projevy nedostatku:

Malátnost, zvýšená únavnost, ztráta chuti k jídlu, nízká odolnost vůči infekcím, krvácení dásní, zvýšená kazivost zubů, křehkost krevních kapilár, narušení kolagenních struktur, deformace kloubů, dlouhodobý nedostatek způsobuje kurděje a posléze smrt.

Vyšší dávky potřebují:

Kuřáci, alkoholici, ženy užívající hormonální antikoncepci, novorozenci, těhotné a kojící ženy, lidé vystavení stresu a fyzické zátěži, v rekonvalescenci a při infekci.

Vitamin A (retinol) ●

Vyskytuje se buď ve formě jednoduchého vitaminu A nebo ve formě beta-karotenu, který je složen ze dvou molekul vitaminu A a v těle se na něj také rozštěpí. Při vysokém příjmu beta-karotenu dochází ke žlutému zbarvení krevního séra a kůže. Velká zásoba vitaminu A se vytváří v játrech. Vstřebávání vitaminu A zhoršují parazitární střevní infekce.

Účinky:

- > Zajišťuje správný růst a vývoj kostí a pravidelnou obnovu epitelálních struktur. Zlepšuje kvalitu pokožky, vlasů a nehtů.

Úvod do problematiky

- > Umožňuje vidění. Je součástí rhodopsinu (vitamin A + bílkovina opsin = ohnutá molekula vitamínu A se při dopadu fotonu (světla) narovná a při narovnání přechází impuls do zrakového nervu).
- > Nezbytný pro správnou činnost pohlavních žláz.
- > Odstraňuje volné radikály.
- > Poslední výzkumy vyzdvihují jeho protirakovinné účinky.

Projevy nedostatku:

Zhoršení přivýkání na šero (šeroslepost), poškození rohovky, zánět oka či spojivek, dlouhodobě až slepota, zbrzdění růstu a opoždění vývoje, poruchy sliznic, hrubnutí vlasů a kůže, zpomalení hojení ran, celkové zhoršení odolnosti těla.

Vyšší dávky potřebují:

Alkoholici, při výrazně nedostatečném přísunu bílkovin.

Pozor na vysoké dávky!

U těhotných žen mohou megadávky vitamínu A (více než 1 mg denně) vyvolat poruchy vývoje plodu, především CNS, přesto je u nich denní potřeba vitamínu A oproti ostatním mírně zvýšená. Vysoké dávky jsou nebezpečné i u velmi malých dětí, neboť způsobují zvětšení jater a předčasné uzavření růstových chrupavek. Přebytek dále způsobuje bolest hlavy, popraskání rtů, podrážděnost, závratě, nevolnost, zvracení, nechutenství a svědění kůže.

Vitamin D (ergokalciferol D2, ● cholecalciferol D3)

Zahrnuje celkem několik chemických látek, praktický význam mají ale především vitaminy D2 a D3. Oba vznikají v kůži účinkem ultrafialového záření a i jejich účinky jsou takřka shodné. Látky, které se z vitamínů D vytvářejí, jsou hormonální povahy a proto je vitamin D vlastně považován za tzv. prohormon. Běžná strava denní potřebu vitamínu D většinou nepokryje, proto je důležité pravidelné vystavení alespoň části pokožky slunci (stačí 10 minut denně).

Účinky:

- > Zajišťuje využitelnost vápníku a fosfátu z potravy, podporuje jejich vstřebávání ve střevě a zpětné vstřebávání těchto látek v ledvinách. Zajišťuje pevnost a pružnost kostí a zubů a jejich zdravý růst.
- > Léčebně působí při poruše činnosti příštinných tělísek.
- > Předchází vzniku osteoporózy v menopauze a ve stáří.

Projevy nedostatku:

U dětí křivice (rachitida), u dospělých měknutí kostí (osteomalacie). Příčinou nedostatku nemusí být jen nedostatečný příjem nebo nedostatek slunce, ale také špatná funkce ledvin a vážné poruchy jater. Svalová slabost, náchylnost k infekcím, roztěkanost, podrážděnost a vyšší tvorba potu.

Vyšší dávky potřebují:

Děti v období růstu, staří lidé, lidé s poruchami činnosti jater, ledvin či umělou ledvinou, alkoholici, epileptici a striktní vegetariáni.

Pozor na vysoké dávky!

Dlouhodobé užívání vysokých dávek vede k ukládání vápníku v ledvinách (kalcifikace) a posléze k jejich selhání. Akutní otrava se projevuje bolestmi hlavy, zvracením, bolestmi v kostech, zvýšením krevního tlaku a poruchami srdečního rytmu.

Vitamin E (tokoferoly) ●

Jde o čtyři chemicky velmi podobné sloučeniny (alfa – delta tokoferol). Maximální denní dávka není stanovena, jelikož ani při dlouhodobém užívání megadávek nebyly zaznamenány žádné negativní vedlejší účinky. Účinnost vitamínu E pozitivně ovlivňuje přítomnost stopového prvku selenu. Přírodní vitamin E je podle výzkumů mnohem účinnější než syntetický.

Účinky:

- > Patří mezi silné antioxidanty, likviduje volné radikály a působí proti opotřebenosti a stárnutí organismu. Chrání především membrány všech buněk před poškozením, ovlivňuje jejich stabilitu a propustnost.
- > Chrání před nežádoucími vedlejšími účinky ozařování pokožky (slunce, radioterapie) tak, že brání vzniku jedovatých produktů, které vznikají

při přeměně cholesterolu v kůži vlivem UV záření. Dále zamezuje peroxidaci mastných kyselin (proto je součástí všech prodáváných olejů).

- > Preventivně působí proti vzniku nádorového bujení (rakovina).
- > Zlepšuje hojení ran a reaktivitu imunitního systému.
- > Má pozitivní vliv na tvorbu pohlavních buněk a zvyšuje plodnost.
- > Podporuje činnost nervového systému.
- > Je součástí membrán červených krevních buněk.
- > Uplatňuje se při prevenci a léčbě kardiovaskulárních chorob.

Projevy nedostatku:

Nervové poruchy a poruchy krevetvorby. Poruchy funkce pohlavních orgánů a neplodnost. Anemie, snížení obranyschopnosti a poruchy v metabolismu tuků.

K (fylochinon K1, farnochinon K2) ●

Za normálních podmínek je jeho dostatečná tvorba zajištěna činností střevních bakterií. K nedostatečné tvorbě vitamínu K může dojít při střevní dysbióze – narušení rovnováhy střevní mikroflóry a při zánětlivých střevních onemocněních (např. Crohnova choroba), poruše vstřebávání střevního obsahu a nedostatečné tvorbě žluči. Vitamin K je v těle enzymaticky recyklován, aby se zamezilo jeho nedostatku v případě jeho nedostatečné tvorby či příjmu, jelikož hraje zásadní roli při srážlivosti krve.

Úvod do problematiky

produktová dokumentace – bi-multivitamin

Recyklaci vitamínu K inhibuje látka kumarin (jed na krysy, ale i lék proti trombóze), jeho účinky lze zvrátit podáním vitamínu K.

Účinky:

- > Umožňuje srážení krve (účastní se tvorby protrombinu).
- > Je důležitý pro tvorbu kosti. Předchází vzniku osteoporózy.

Projevy nedostatku:

Snížení srážlivosti krve – dlouhé krvácení z rány, samovolné krvácení sliznic i do vnitřních orgánů.

Vyšší dávky potřebují:

Nedostatkem vitamínu K trpí především kojenci, jejichž střevo ještě není osídleno bakteriemi. Lidé s onemocněním střev. Při otravě jedem na krysy.

B1 (tiamin, tiamindifosfát – karboxyláza)

Je velmi nutnou součástí výživy. Vitamin B1 je velmi náchylný k rozkladu a k jeho ztrátám dochází jak při zpracování potravin, tak uvnitř těla např. při nadměrném pití kávy nebo čaje. Neukládá se do zásoby, proto je jeho pravidelný přísun nutný pro samotné fungování těla. Pestrá strava obsahuje dostatečné množství vitamínu B1.

Účinky:

- > Účastní se procesu získávání energie

- z molekuly glukózy.
- > Účastní se procesu odbourávání tuků a bílkovin.
- > Udržuje dobrý stav nervů.
- > Působí proti únavě.

Projevy nedostatku:

Bolesti hlavy, ztráta chuti k jídlu, nespavost, nervozita, přetížení nervové soustavy, deprese, melancholie, špatná koncentrace, srdeční nedostatečnost, při vážném nedostatku nemoc beri-beri.

Vyšší dávky potřebují:

Těhotné ženy, alkoholici, lidé s poruchami vstřebávání střevního obsahu, při dlouhodobém zvracení, při onemocnění štítné žlázy a mentální anorexii. Lidé vystavení stresu a velké fyzické námaze. Při otravě těžkými kovy a nikotinem. Při Wernickeově encefalopatii. Při časté konzumaci kávy a čaje.

Předávkování:

Velmi zřídka. Bolesti hlavy, nespavost, podrážděnost, slabost a zrychlený tep.

B2 (riboflavin, ovoflavin, FAD, FMN)

Jde o žlutooranžové přírodní barvivo, které v organismu funguje jako koenzym pro enzymy dýchacího řetězce a účastní se procesu získávání energie z živin a přenosu elektronů. K předávkování nedochází.

Účinky:

- > Je nezbytný pro základní buněčný metabolismus. Pomáhá při spalování tuků a cukrů.
- > Důležitý pro dobrý stav kůže a očí.
- > Podporuje správnou funkci srdce.

Projevy nedostatku:

Pokud dochází k nedostatku, tak celého komplexu vitaminů řady B. Postižení sliznic a kůže (mastná, zanícená pokožka), praskání rtů a koutků, záněty jazyka, poruchy krvetvorby.

Vyšší dávky potřebují:

Děti, dospívající a staří lidé, lidé s poruchami vstřebávání, vegani, alkoholici, diabetici, při onemocnění štítné žlázy, jater a trávicího traktu (celiakie). Po užívání antibiotik a při hormonální antikoncepci. Kojenci po novorozenecké žloutence.

Vitamin B6 (pyridoxin) ●

Tento vitamin je ve stravě bohatě zastoupen, ale jeho potřeba v organismu je poměrně vysoká. Chemicky se jedná o směs tří velmi podobných látek, které se v těle přeměňují jedna na druhou (pyridoxol, pyridoxal, pyridoxamin). Vitamin B6 je nezbytný pro řadu biochemických pochodů v těle.

Účinky:

- > Účastní se metabolismu bílkovin – získávání energie z aminokyselin. Je koenzymem

- enzymu aminotransferáza. Účastní se i procesu tvorby močoviny – odpadní látka, která vzniká z aminoskupiny odtržené při zpracování bílkovin.
- > Účastní se procesu štěpení glykogenu a získávání energie. Svalová činnost spotřebovává až 80 % vitamínu B6 v těle.
- > Působí preventivně proti nervovým onemocněním.
- > Pomáhá při premenstruačním syndromu.

Projevy nedostatku:

Doprovázen nedostatkem celého B–komplexu. Zanícená a mastná pokožka obličeje, záněty v dutině ústní, poruchy nervové soustavy, podrážděnost, křeče, porucha tvorby červených krvinek.

Vyšší dávky potřebují:

Lidé při vysokém příjmu bílkovin v potravě (profesionální sportovci), při podávání léků na léčbu tuberkulózy, při užívání hormonální antikoncepce, alkoholici, lidé s poruchou vstřebávání, při nedostatku červených krvinek, při chronickém onemocnění.

Vitamin B12 (kobalamin) ●

Jde o poměrně velkou a chemicky složitou molekulu s centrálním atomem kobaltu (jediný případ přírodní látky, kde je atom kobaltu vázán na uhlík). Zdrojem vitamínu B12 pro člověka je výhradně strava živočišného původu (vnitřnosti, maso a žloutek), navíc vitamin B12 se v těle jen omezeně vstřebává. Z tohoto důvodu je jako jediný ve vodě rozpustný

Úvod do problematiky

vitamin uchovávan v poměrně velkém množství v játrech. Díky tomu se jeho nedostatek při nulovém příjmu projeví až za několik let! Vitamin B12 vytvářejí bakterie v tlustém střevě, ale vzhledem k tomu, že se vstřebává ve střevě tenkém, není takto vyrobený vitamin pro lidské tělo využitelný.

Účinky:

- > Hraje nezastupitelnou roli při syntéze mastných kyselin.
- > Účastní se tvorby stavebních kamenů DNA a ATP.
- > Nezbytně důležitý pro regulaci a správné fungování nervové soustavy. Zlepšuje paměť, podporuje koncentraci. Je nezbytný pro tvorbu tzv. myelinové pochvy, která chrání povrch nervů.
- > Nezbytný pro správnou krevotvorbu. Pomáhá při léčbě anemie (chudokrevnosti).
- > Snižuje riziko vzniku srdečních chorob.
- > Působí na celkovou regeneraci organismu.

Projevy nedostatku:

Porucha tvorby červených krvinek – anemie, nedostatečná obnova buněk sliznic a tkání, nervové poruchy, hubnutí, zhoršení paměti a duševní výkonnosti.

Vyšší dávky potřebují:

Vegani, děti matek vegetariánek a veganek, při anemii, po operativním odstranění části žaludku či tenkého střeva, při zánětlivém nebo parazitárním onemocnění střev (kolitida, škrkavky, tasemnice).

Vitamin B9 (kyselina listová, folacin, folát)

V přírodních zdrojích se vyskytuje ve formě folátů, které se musí v těle nejprve zpracovat na kyselinu listovou. Pro přeměnu kyseliny listové na aktivní formu je nutná přítomnost vitamínu B12. Účastní se tvorby stavebních kamenů nukleových kyselin (DNA, RNA). Ani při vysokých dávkách není toxický, spíše je jeho nedostatek poměrně častý.

Účinky:

- > Nezbytný pro růst a vývoj.
- > Zajišťuje optimální vývoj a funkci nervového systému.
- > Snižuje výskyt vrozených vad nervového systému u novorozenců (podávaný během těhotenství).
- > Pomáhá při léčbě bakteriálních infekcí.
- > Pomáhá při léčbě rakoviny.

Projevy nedostatku:

Projevuje se podobně jako nedostatek vitamínu B12, ovšem bez nervových poruch. Především snížená tvorba červených krvinek. Únava, ztráta energie, citlivost jazyka a dutiny ústní. Poruchy růstu a neplodnost.

Vyšší dávky potřebují:

V těhotenství napomáhá dělení buněk, podporuje růst plodu a diferenciaci tkání, zvláště nervové soustavy. Předchází vzniku vrozených vývojových vad. Doplnování kyseliny listové je dále nutné při špatném stravování, onemocnění jater a alkoholismu.

Vitamin B5 (kyselina pantothenová) ●

Aktivní formou kyseliny pantothenové je koenzym A. Účastní se metabolismu všech živin (syntéza i štěpení mastných kyselin, tvorba cholesterolu, metabolismus sacharidů) a syntézy důležitých látek v těle (aminokyseliny, hormony, ...). V kosmetice se využívá ve formě panthenolu. Vyskytuje se prakticky ve všech potravinách, jelikož jeho neustálé dodávání je životně důležité.

Účinky:

- > Napomáhá růstu a regeneraci vlasů.
- > Stimuluje obnovu kožních buněk, zabraňuje zánětům a podráždění kůže.
- > Podporuje tvorbu protilátek a stimuluje imunitu.
- > Podílí se na stavbě a odbourávání buněk.

Projevy nedostatku:

Jeho nedostatek je vzácný, jelikož přísun z potravy je značný. Byl zjišťován experimentálně. Křeče v nohách, nechutenství a nespavost, deprese a snížená odolnost vůči infekcím.

Vyšší dávky potřebují:

Alkoholici, diabetici, staří lidé, při onemocnění trávicího traktu, při užívání hormonální antikoncepce.

Vitamin H (biotin) ●

Vitamin H je tvořen bakteriemi žijícími ve střevě.

Nedostatek biotinu je poměrně vzácným jevem. Účastní se přeměny aminokyselin a mastných kyselin.

Účinky:

- > Zajišťuje dobrý stav pokožky.
- > Nezbytný pro správný vývoj organismu.

Projevy nedostatku:

Kožní problémy, padání vlasů, nechutenství, nervové poruchy. Při dlouhodobém nedostatku – anemie.

Vyšší dávky potřebují:

Kojenci, při vrozené vadě metabolismu, alkoholici, lidé s onemocněním trávicího traktu, při dlouhodobém užívání léků. Při konzumaci většího množství syrového vaječného bílku.

Vitamin B3 (kyselina nikotinová, niacin, PP) ●

Aktivní formy vitamínu B3 slouží v těle jako přenašeči elektronů v dýchacím řetězci. V lidském těle se tento vitamin částečně tvoří z aminokyseliny tryptofanu a částečně je přijímán v potravě, ve které se vyskytuje v poměrně velkém množství.

Účinky:

- > Účastní se tvorby všech látek v těle.
- > Důležitý pro vývoj a růst.
- > Je nezbytný pro správné fungování mozku.

Úvod do problematiky

■ produktová dokumentace – biomultivitamin

> Snižuje hladinu krevních tuků, likviduje cholesterol. Preventivně působí proti kardiovaskulárním onemocněním.

Projevy nedostatku:

Pelagra – zarudnutí a postupné zhnědnutí kůže, průjem a ztráta rozumových schopností (demence) při naprostém nedostatku. Závratě, bolesti hlavy, hubnutí, nespavost. Ztráta chuti a čichu.

Vyšší dávky potřebují:

Těhotné a kojící ženy, alkoholici, vegetariáni, lidé s onemocněním ledvin a ti, kteří se živí převážně kukuřicí.

Cholin ●

Patří do skupiny vitaminů B. Je bohatě zastoupen ve stravě a dokonce se může v těle i vytvářet, ale pouze v přítomnosti vitaminu B9 a B12.

Účinky:

- > Vstupuje přímo do mozkových buněk, chrání mozek, zlepšuje paměť a pomáhá při koncentraci (vytváří acetylcholin). Pomáhá vytvářet lecitin, který je důležitou součástí membrán nervových buněk.
- > Účastní se transportu tuků a zamezuje ukládání tuku v játrech.
- > Odbourává cholesterol a působí preventivně proti vzniku kardiovaskulárních chorob (i aterosklerózy).

Projevy nedostatku:

Poruchy paměti, zhoršení koordinace, steatóza (tučnatění jater), cirhóza (tvrdnutí jater), vysoký krevní tlak, ateroskleróza.

Vyšší dávky potřebují:

Lidé při dlouhodobém stresu, při onemocnění jater, srdečních chorobách, vysokém krevním tlaku, zánětu ledvin.

3. Hodnocení množství vitaminů v B!OMULTIvitaminu

	Vitamin	DDD	B!omultivitamin	Hodnocení % DDD
C	kyselina askorbová	60–100 mg – 1g	60 mg	100
A	retinol	1 mg	0,8 mg	80
D	kalciferol	10 µg	10 µg	100
E	tokoferol	>10 mg	25 mg	250
K		bakterie		
B1	thiamin	1–3 mg	0,9 mg	30
B2	riboflavin	1,5	0,95 mg	60
B6	pyridoxin	2 mg	2mg	100
B12	kobalamin	2 µg	2 µg	100
B9	kyselina listová	0,2 mg	0,2 mg	100
B3	niacin	16 mg	2 mg	13
B5	kyselina pantothenová	6 mg	8 mg	130
H	biotin	bakterie	40 µg	100
	cholin	1,5 g	2 mg	0,4

Vysvětlivky k tabulce

DDD = průměrná doporučená denní dávka pro dospělého člověka, děti poloviční množství

B!omultivitamin = obsah vitaminů v jedné kapsli B!omultivitaminu

Bakterie = denní příjem je pokryt činností bakterií

Hodnocení obsahu vitaminů v B!OMULTIvitaminu

Obsah vitamínu C v jedné kapsli je optimální. Ze zdravotního hlediska se jedná o dávku preventivní, kterou je nutné v období vyšší potřeby (např. zvýšená krvácivost, kouření, nemoc) zvýšit (nejlépe však podáváním Flavocelu, nikoli vyšší dávkou B!omultivitaminu).

Vzhledem k poměrně vysokému obsahu vitamínu A, který v podstatě pokrývá celkovou denní potřebu pro dospělého člověka a vzhledem k tomu, že je tento vitamin přijímán hojně i ve stravě, není možné doporučit B!omultivitamin dětem mladším 10 let, těhotným a kojícím ženám, u kterých by mohlo dojít k předávkování! To samé platí o obsahu vitamínu D, který je rovněž na 100 % DDD. U dětí a při dlouhodobém užívání vysokých denních dávek by mohlo dojít k předávkování, bolestem hlavy, kalcifikaci a posléze k narušení funkce ledvin. Na druhou stranu užívání jedné kapsle denně může výrazně přispět k prevenci osteoporózy u žen v menopauze a starých lidí a celkově může zlepšit jejich hormonální bilanci.

Výrazně vysoký obsah vitamínu E (5x více než ve Vitamarínu) není na závadu, naopak výrazně posiluje antioxidační, hojivé a regenerační vlastnosti produktu. Riziko předávkování neexistuje. Kombinace

vysokého obsahu vitamínu A, E, H a B5 dává tušit, že přípravek bude mít velmi dobrý vliv na zdravý stav pokožky a všech epitelových (krycích) tkání. Velmi významný je vysoký obsah vitaminů B6, B12 a B9, jejichž spotřeba je v těle značná a jejich příjem v potravinách většinou nedostačující. Tyto látky především zajišťují dobrý stav nervové soustavy a podporují dostatečnou tvorbu červených krevních buněk. Především vysoký obsah vitamínu B6 má vliv na získávání energie a působí proto proti únavě.

Složení B!OMULTIvitaminu

■ produktová dokumentace – b!omultivitamin

Forma preparátu: měkké želatinové kapsle

Velikost kapsle: 1400 mg

Energetická hodnota: 52 kJ/13 kcal v jedné kapsli

Účinné látky:

SLOŽKA	MNOŽSTVÍ V JEDNÉ KAPSLI
Rakytník řešetlákový (extrakt z plodu)	200 mg
Aloe pravé (extrakt z listů)	60 mg
Granátovník obecný (extrakt z plodu)	50 mg
Včelí mateří kašička	30 mg
Schizandra čínská	20 mg
Kdoulovec japonský (extrakt z plodu)	20 mg

Pomocné látky:

Sójový olej, želatina, glycerin

Doporučená denní dávka

1 kapsle 1–3x denně nejlépe po jídle

Upozornění:

Výrobek není vhodný pro děti, těhotné a kojící ženy!

Nepřekračujte doporučené denní dávkování!

Není určeno osobám přecitlivělým na včelí a sójové produkty.

Doplňky stravy nejsou určeny k používání jako náhrada pestré stravy.

Způsob skladování

Skladujte v suchu a temnu při teplotě 10–25°C.

Chraňte před přímým vystavením slunci, jelikož by mohlo dojít k znehodnocení (oxidaci) biologicky aktivních látek.

Schválení Ministerstva zdravotnictví ČR

OVZ – 35.0–5.4.07–12444

Popis účinků jednotlivých složek

produktová dokumentace – blomultivitamin

RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ

Latinský název: Hippophae rhamnoides L.
Český název: Rakytník řešetlákový (úzkolistý)
Anglický název: Sea buckthorn, seaberry, Siberian pineapple
Čeleď: hlošínovité (Elaeagnaceae)

Přítomné biologicky významné látky:

Vitaminy – C, A, E, beta-karoten, B1, B2, B6, K, cholin,

Minerály – Fe, Mn, S, B, Al, Ti, Si

Ostatní – bioflavonoidy (quercetin, kamferol, rutin), katechiny, aminokyseliny, nenasycené mastné kyseliny (olejová, alfa-linolenová), kyselina jablečná a vinná, třísloviny, pektin, superoxididismutáza (enzym), serotonin

Rakytník řešetlákový je odolná, na pěstování nenáročná dvoudomá rostlina původně rozšířená po celé Evropě a Asii. K léčebným či kosmetickým účelům lze využít všechny její části.

Imunita, stres, únava

Rakytník je považován za významnou polyvitaminózní rostlinu, která má celkově biostimulační a tonizující účinky, zpomaluje stárnutí a výrazně podporuje imunitní systém. Zvyšuje odolnost organismu proti infekci, zvyšuje počet

červených krvinek (působí léčebně při anemii), urychluje regenerační procesy, hojení a je velmi vhodný při rekonvalescenci a celkové slabosti. Kromě toho, že stimuluje tělo, má dobrý vliv i na psychickou výkonnost a zvyšuje odolnost vůči stresu a působí proti únavě.

Rakovina

Rakytník vykazuje silné antioxidační vlastnosti a dokáže zbavovat tělo toxických látek a volných radikálů. V poslední době přitahují pozornost protinádorové a radioprotektivní účinky rakytníku. Uplatňuje se například při léčbě rakoviny děložního čípku a jako preventivní prostředek při radioterapii.

Trávení

Významné je zjištění, že výtazek z rakytníku má podstatné baktericidní účinky, především proti stafylokokům způsobujícím zažívací a střešní potíže. Má stimulační vliv na trávení. Podporuje činnost jater a slinivky, tvorbu trávicích enzymů a žluči. Uplatňuje se při léčbě žaludečních a dvanáctíkových vředů a reflexní choroby jícnu. Má hojivý a uklidňující vliv na sliznici celého trávicího traktu. Pomáhá také při onemocnění jater infekční hepatitidou, chrání jaterní buňky před odumíráním. Léčebně pomáhá také při nadměrné činnosti štítné žlázy (Basedowova choroba).

Srdce a cévy

Zlepšuje krevní oběh, působí proti shlukování

krevních sraženin a tvorbě aterosklerotických plátů, čímž se podílí na prevenci a léčbě aterosklerózy. Normalizuje krevní tlak, chrání srdce a cévy a zlepšuje jejich pružnost. Předchází onemocnění srdce a cév od infarktu přes anginu pectoris až po hemoroidy.

Plíce

Působí léčebně při onemocnění plic a průdušek, astmatu, hojí sliznice a rozpouští hleny.

Pojivové tkáně

Díky vysokému obsahu vitamínu C podporuje tvorbu kolagenních struktur, zlepšuje stav kloubních chrupavek, působí proti artritidě, revmatismu a dně. Významné je zjištění, že rakytník pomáhá při tlumení bolesti.

Kůže

Rakytník užívaný vnitřně a zároveň rakytníkový olej při vnějším používání nachází široké uplatnění při léčbě kožních onemocnění. Hojí rány, popáleniny, omrzliny, akné, ekzémy, vyrážky, suchou kůži, špatně se hojící rány, bércové vředy a prakticky všechny kožní problémy. Působí proti zánětlivým procesům, podporuje obnovu kůže, zvyšuje její pružnost, omezuje tvorbu vrásek a při drobnějším poranění ji zaceluje bez jizev. Také působí proti předčasnému vypadávání vlasů. Díky vysokému obsahu vitamínu A zlepšuje zrak.

Nepřetržitě užívání rakytníku nepředstavuje žádné zdravotní riziko ani pro děti, těhotné a kojící ženy.

ALOE PRAVÉ

Latinský název: Aloe vera, Aloe arborescens, Aloe barbadensis, Aloe variegata
Český název: aloe pravé, aloe západoindické
Anglický název: Aloe Vera
Čeleď: liliovitě (Liliaceae)

Přítomné biologicky významné látky:

Vitaminy – A, C, B1, B12, cholin, kyselina listová

Minerály – Ca, Cu, Cr, Fe, Zn, Mg, Mn, Na, K

Ostatní – antrachinon aloin, lipidy, steroly, enzymy, aminokyseliny, mukopolysacharidy, kyselina salicylová, lektiny, emodin

Aloe pochází původem z jižní Afriky, planě se rozšířilo v oblasti Středoziemního moře, v jihovýchodní Asii a jinde. Dnes je velmi rozšířenou pokojovou květinou, nenáročnou na pěstování. Spokojí se s propustnou kamenitou půdou a ochranou před mrazem.

Kůže

Ponechme stranou vnější užívání aloe, které je opravdu široké. Aloe má velmi dobrý vliv na kůži,

Popis účinků jednotlivých složek

produktová dokumentace – blomultivitamin

zlepšuje hojení, regeneruje pokožku poškozenou zářením. Je součástí řady kosmetických přípravků proti vráskám, opalovacích krémů a šamponů. Při vnitřním užívání také pomáhá při kožních onemocněních (kožní alergie, akné, ekzémy, lupénka, opary, bradavice, popáleniny, plísňová onemocnění).

Trávení

Zlepšuje činnost trávicí soustavy (bolesti břicha, nevolnost, pálení žáhy, reflexní choroba jícnu, překyselení žaludku, gastritida, žaludeční a dvanáctníkové vředy, zácpa nebo průjem). Aloe snižuje nadměrnou žaludeční kyselost, působí příznivě při potížích se slinivkou a podporuje vylučování žluči.

Větší dávky projímavého aloinu a emodinu mohou způsobovat průjem, křeče v břiše a překrvení pánevních orgánů, proto je nutné vyvarovat se užívání aloe zvláště v době těhotenství nebo při hemoroidech. Vnitřní užívání šťávy se nedoporučuje dětem.

Imunita, infekce

Stimuluje a posiluje imunitní systém, zvyšuje odolnost proti nemocem, jelikož působí protizánětlivě, a pomáhá potlačovat infekce virového, bakteriálního i kvasinkového původu, vykazuje účinnost i proti plísním (Candida) a střevním parazitům. Působí proti streptokokům, stafylokokům, Mycobacterium tuberculosis, E. coli, herpetickým a EB virům.

Srdce, cévy, detoxikace

Rovněž napomáhá regulovat krevní tlak, působí při bolestech hlavy a závratích, pročišťuje cévy a snižuje hladinu cholesterolu a tuku v krvi. Působí detoxikačně na střeva i cévní systém. Pomáhá tělu zbavovat se účinně odpadních a toxických látek. Je jedním z nejlepších přírodních přípravků k detoxikaci a zpomalovačů stárnutí. U diabetiků snižuje hladinu krevního cukru.

Rakovina

Na základě vědeckých studií bylo prokázáno, že šťáva z aloe zpomaluje růst a dělení nádorových buněk. Především se osvědčuje u nádorového onemocnění střev, v jehož incidenci si Česká republika drží stále pevně své první místo.

GRANÁTOVNÍK OBECNÝ

Latinský název: Punica granatum
Český název: granátovník obecný, marhaník granátový
Anglický název: Pomegranate
Čeleď: marhaníkové (Punicaceae)

Přítomné biologicky významné látky:

Vitaminy – C, B (1, 2, 3, 5, 6), A, kyselina listová
Minerály – Na, K, Mn, Ca, P, Mg, Fe,

Ostatní – 77 % vody, sacharidy, ovocné kyseliny, kyselina citronová a boritá, flavonoidy, alkaloidy, třísloviny, tanin, inulin, kyselina ellagová

Granátovník je strom či keř s úctyhodnou historií známý tisíce let. Pochází z Přední Asie a z Íránu. Odedávna se pěstoval v Palestině a v Egyptě. Byl uctíván jako symbol přátelství, náklonnosti, lásky, hojnosti i plodnosti. Dnes se pěstuje v subtropických oblastech celého světa. O granátovníku je možno nalézt množství odkazů ve Starém zákoně a vyobrazení granátového jablka je součástí řady liturgických předmětů. Z toho je patrné, že dříve byl tento plod vysoce ceněn a uctíván. Granátové jablko má své pevné místo ve východní kuchyni a při přípravě osvěžujících nápojů. K léčebným účelům se využívá již 3000 let celá rostlina – listy, oploď, kůra z kořenů a plody. Především oploď a kůra obsahují vysoké množství tříslovin, které mají široké léčebné využití, ale ve vyšších dávkách mohou být toxické.

Trávení

Granátové jablko má blahodárný vliv na zažívání a hlavně podporuje správnou peristaltiku střev. Velmi účinně snižuje kyselost žaludečního obsahu a působí proti nespecifickým bolestem žaludku a žaludečním kolikám. Díky obsahu taninu také působí proti průjmu. Extrakty z oploď se díky velkému množství alkaloidů používaly proti střevním parazitům – hlístům a tasemnicím.

Infekce

Vykazuje také protivirové a antibakteriální účinky a zamezuje kazivosti zubů, jelikož působí proti bakteriím přítomným v zubním plaku a předchází vzniku infekce v dutině ústní. Působí také proti kvasinkovým infekcím způsobeným kvasinkou *Candida albicans*, která způsobuje celou řadu onemocnění (gynekologická a kožní onemocnění). Granátový extrakt má tedy své využití při infekci jakéhokoli původu.

Srdce a cévy

Snižuje hladinu LDL cholesterolu v krvi a vysoký systolický krevní tlak. Snižuje riziko kardiovaskulárních chorob a aterosklerózy. Rakovina V poslední době je věnována pozornost především protirakovinným účinkům šťávy z granátovníku. Z vědeckých pokusů vyplývá, že granátové jablko působí preventivně i léčebně při rakovině prostaty. Díky velkému množství přítomných antioxidantů prokazatelně zpomaluje růst nádorových buněk. Dobré výsledky podávání granátového extraktu byly také zaznamenány u benigní hyperplazie prostaty (zvětšení prostaty). Podobné výsledky byly zaznamenány i u rakoviny mízních uzlin.

Menopauza

Poslední studie prokazují, že granátové jablko má schopnost podporovat tvorbu estrogenu a mohlo by být vhodnou přírodní volbou pro léčbu hormonálních problémů spojených s menopauzou.

Popis účinků jednotlivých složek

■ produktová dokumentace – blomultivitamin

Detoxikace

Celkově působí extrakt z granátového jablka tonizačně a antioxidačně, především díky přítomnosti kyseliny ellagové pomáhá z těla odstraňovat volné radikály a celkově detoxikovat organismus.

VČELÍ MATEŘÍ KAŠIČKA

Francouzský název: Gelée royale

Český název: mateří kašička

Anglický název: Royal Jelly

Přítomné biologicky významné látky:

Vitamíny – A, C, D, E, B (1, 2, 3, 5, 6, 12), H, kyselina listová

Minerály – Na, K, Mn, Si, Fe, Co, Au, Ca, Cu, Cr, Ni, Mg, S, Br, P, Zn

Ostatní – cholin, acetylcholin, inositol, nukleotidy, aminokyseliny, glykoproteiny, enzymy, hormony

Mateří kašička je přírodní produkt, který vytvářejí včelí dělnice svými hltanovými žlázami. Jde o růstovou substanci, která má vliv na vývoj včelí královny. Jedná se vlastně o speciální koncentrát živin, který královně umožňuje žít déle než pět let, ačkoli dělnice se dožívají pouze 2–4 měsíců. Spektrum chorob, při kterých mateří kašička působí léčebně, je velmi široké, jak díky mimořádné výživové

hodnotě, tak díky vysokému obsahu cenných vitaminů a dlouhé řady stopových prvků.

Kůže

Při vnějším a vnitřním užití mateří kašička zlepšuje stav kůže a léčí řadu kožních chorob (ekzémy, dermatitida, lupénka, ...). Výrazně vyhlazuje a omlazuje pokožku, jelikož podporuje obnovu buněk krycích tkání (epitelů).

Imunita

Při vnitřním užívání mateří kašička celkově zlepšuje zdravotní stav organismu, má protizánětlivé účinky, stimuluje imunitní systém a zlepšuje odolnost při infekci (bakteriální i virové).

Psychika

Zlepšuje psychiku a pomáhá při nervovém vyčerpání, rozladění nebo psychické zátěži. Má pozitivní vliv na zlepšení nálady. Pozitivní výsledky byly zaznamenány při léčbě neurózy a paranoie. Zlepšuje spánek. Působí proti zvýšené únavě a nespavosti, při migrénách a bolestech hlavy. Starým lidem a onemocnělým sklerózou celkově zvyšuje kondici a zlepšuje psychický stav.

Nechutenství

Pomáhá proti nechutenství jakéhokoli původu a u předčasně narozených dětí a starých lidí má dobrý vliv na přírůstek váhy. Pro zvyšování chuti k jídlu má své uplatnění jako doplněk při léčbě

mentální anorexie a v rekonvalescenci.

Trávení

Pomáhá při střevních onemocněních a osvědčuje se při léčbě žaludečních a dvanáctíkových vředů.

Krev, srdce a cévy

Podporuje krvetvorbu, zvyšuje množství červených krvinek a působí léčebně při anemii (chudokrevnosti). Je vhodná pro posílení krvetvorby po větších ztrátách krve například během porodu, menstruačního krvácení nebo operačního zákroku. Ochraňuje cévní systém, díky přirozené dilataci cév reguluje krevní tlak a zlepšuje elasticitu cévních stěn. Snižuje hladinu cholesterolu a tuků v krvi. Působí na snižování hladiny cukru v krvi (glykémie). Osvědčuje se především u diabetiků, kteří mají problém s dodržováním diety.

Pojivové tkáně

Podporuje rekonvalescenci a hojení. Příznivě také působí na udržení dobrého stavu kostí, kloubů a všech pojivových tkání. Předchází vzniku osteoporózy.

Regenerace jater

Mateří kašička působí příznivě také při onemocnění jater, ledvin a slinivky břišní. Pomáhá z jaterních buněk odstraňovat toxické látky, napomáhá jejich regeneraci a chrání je před nepříznivými účinky chemických léků (antibiotika, hormonální antikoncepce, ...).

Nadledviny

Stimuluje funkci nadledvin a tvorbu hormonů v kůře i dření (adrenalin, kortikoidy). Právě díky tomu zvyšuje celkovou odolnost organismu, má vliv na zvládání stresu, ovlivňuje krevní tlak a tlumí zánětlivé a alergické reakce (vykazuje pozitivní výsledky i při léčbě astmatu). Také zlepšuje činnost pohlavních žláz a velmi příznivě působí na ženy v přechodu.

SCHIZANDRA ČÍNSKÁ

Latinský název:	Schisandra chinensis
Anglický název:	Magnolia Vine, Schisandra
Český název:	klanopraška čínská
Čeleď:	klanopraškovité (Schisandraceae)
Název v TČM:	wuweizi

Přítomné biologicky významné látky:

Vitaminy – C, E

Minerály – K, Ca, Fe, S, Mg, Na, P, Ag, Mo, Ti

Ostatní – kyselina vinná, jablečná, citronová, jantarová a šřavelová, glykosidy, flavonoidy, lignin, schizandrin, fytoestrogeny, beta-sitosterol

Schizandra patří vývojově k nejstarší čeledi dvouděložných rostlin a v Číně je známou a tradičně používanou rostlinou. Tato dřevitá liána je proslavena

Popis účinků jednotlivých složek

■ produktová dokumentace – blomultivitamin

svými „plody pěti chutí“, které prý mají všech pět základních chutí (kyselou, hořkou, sladkou, štiplavou i slanou). Roste na dálném východě, v Číně a na celém území bývalého Sovětského svazu. Při troše péče je možné pěstovat schizandru i doma.

Odolnost, nervy, únava a stres

Schizandra je především tonizující, energii probouzející rostlina, která zvyšuje odolnost, celkově stimuluje organismus a zvyšuje fyzickou i duševní aktivitu (patří mezi adaptogeny). Je ceněna pro své povzbuzující účinky na centrální nervovou soustavu. Působí při léčbě únavového syndromu, depresivních stavů a přetížení stresem. Pomáhá při tvorbě mozkových neurotransmiterů, zlepšuje pozornost, koncentraci a krátkodobou i dlouhodobou paměť. Působí také afrodiziakálně a stimulačně (zvyšuje sexuální výkonnost a citlivost, pomáhá při impotenci), ale zároveň proti nespavosti. Z toho vyplývá, že nejen stimuluje, ale spíše pomáhá vyrovnávat výkyvy nervové soustavy. Z pohledu čínské medicíny působí schizandra na vyrovnání energie mezi jin a jangem.

Srdce a cévy

Pomáhá v prevenci všech civilizačních chorob. Zejména předchází rozvoji kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky. Stimuluje srdce a cévní systém, roztahuje cévy, zlepšuje srdeční funkce a reguluje nízký krevní tlak. Normalizuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi.

Kůže

Zlepšuje a omlazuje pleť.

Trávení

Zlepšuje činnost zažívacího systému. Má ochranný účinek na játra (aktivuje enzym produkující glutathion) a je vhodná při zánětlivých jaterních onemocněních (virová žloutenka). Chrání jaterní buňky před poškozením ať viry nebo chemickými látkami (léky, alkohol, drogy). Také zlepšuje ostrost zraku, protože regeneruje oči, které s játry podle TČM úzce souvisejí.

Ledviny a nadledviny

Stimuluje činnost ledvin a nadledvin.

Plíce

Působí při kašli, astmatu a chronické bronchitidě. Podporuje dýchání a pomáhá při léčbě plicních onemocnění. Především usnadňuje vykašlávání hlenu z dýchacích cest. Působí blahodárně na lidi žijící ve znečištěném prostředí.

Imunita, infekce

Podporuje imunitní systém, působí antioxidačně, antivirově a antibakteriálně. Je považována za rostlinu prodlužující život. Velmi se osvědčuje při chronických virových onemocněních.

Menopauza

Přítomné fytoestrogeny mají dobrý vliv na ženy v období menopauzy.

Není vhodná při vysokém krevním tlaku a epilepsii.

KDOULOVEC JAPONSKÝ

Latinský název: Chaenomeles japonica,
Chaenomeles speciosa

Český název: kdoulovec japonský,
kdoulovec ozdobný

Anglický název: Japanese quince;
Japanese flowering quince;
dwarf quince

Čeleď: růžovité (Rosaceae)

Přítomné biologicky významné látky:

Vitaminy – C, A, B1, B2

Minerály – Ca, Na, P, K, Fe

Ostatní – pektin, třísloviny, ovocné kyseliny, silice

Kdoulovec je nenáročný opadavý trnitý keř s červenými květy plodící malé tvrdé malvice žlutozelené barvy. Plody velmi intenzivně voní díky přítomnosti éterických silic. Kdoulovec se běžně pěstuje jako okrasná rostlina. Plody jsou velmi kyselé a svíravé chuti díky vysokému obsahu ovocných

kyselin, tříslovin a vitamínu C (více než v citronu a jako citron také chutná).

Trávení

Extrakt z kdoulovce má díky velkému množství pektinu (více než v jablku) pozitivní vliv na trávicí systém, čistí ho a podporuje jeho funkci. Podporuje vytváření mukózní ochranné vrstvy na povrchu stěn trávicího traktu. Zlepšuje peristaltiku, působí proti křečím, zácpě a průjmům. Některé prameny uvádějí, že pomáhá předcházet rakovině střev. Snižuje hladinu cholesterolu tím, že zamezuje jeho vstřebávání ve střevě.

Infekce

Působí protizánětlivě ve všech sliznicích těla, chrání dásně, pečuje o výstelku trávicí trubice a předchází vaginálním výtokům. Svíravé látky obsažené v kdoulovci mají analgetické a protizánětlivé účinky. Působí dobře proti bolestem kloubů i bolestem v krku. Předchází vzniku infekce především v trávicím traktu. Díky svým adstringentním (svíravým) účinkům působí příznivě při léčbě žaludečních vředů.

Celkové zhodnocení vhodnosti užívání B!OMULTIvitaminu

■ produktová dokumentace – B!omultivitamin

Doporučování užívání vitaminových preparátů je problematické v tom směru, že většinou není možné mít přehled o přesném složení stravy konkrétního klienta. Při pestré, vyvážené a biologicky hodnotné stravě není třeba vitaminy jakýmkoli způsobem doplňovat. Potřeba doplňování základních vitaminů a minerálních látek ale stoupá, zjednodušeně řečeno, při nesprávném stravování, a to je v naší populaci celkově nejrozšířenější problém.

Lze proto předpokládat, že lidé, kteří se stravují z větší části mimo domov (fast-food, jídelny, ...), žijí se jednotvárnou, chemicky upravovanou stravou (potravinářská aditiva, chemické konzervanty, ...), jedí hodně sladkostí, kouří a často pijí alkohol a kávu, mohou snadno trpět nedostatkem vitaminů. Také celkové znečištění našeho životního prostředí vede k tomu, že náš enzymatický aparát se musí neustále vypořádávat s odbouráváním značného množství toxických látek a při zvýšené činnosti enzymů vzrůstá i spotřeba vitaminů. U lidí žijících ve městech lze obecně očekávat nižší příjem a vyšší spotřebu vitaminů než u lidí žijících na venkově, kteří se alespoň částečně stravují z vlastních zdrojů. Na tomto místě je vhodné poznamenat, že vzhledem ke vzrůstajícímu znečištění životního prostředí, půdy, vody a kyselým dešťům dochází soustavně ke snižování obsahu vitaminů a minerálních látek v pěstovaných plodinách. Mnohem lepší vitamínovou bilanci mají rostliny pěstované v ekologickém zemědělství.

K výkyvům přísunu vitaminů může dojít velmi snadno také při náhlé změně stravovacích zvyklostí. Při pobytu v jiné zemi, při dietě zdravotní či redukční, při přechodu z domácí pestré stravy na hromadné stravování, v zimních měsících při nedostatku ovoce, při soustavném používání mikrovlnné trouby, dlouhodobém průjmu atd. K výkyvům dochází především u vitaminů rozpustných ve vodě (C a B), jejichž přísun je nutné doplňovat každý den a jejichž nedostatek se proto projeví velmi rychle. Vzhledem k optimálnímu množství vitaminů A a D lze tento přípravek vřele doporučit těm, kteří se ve stravě vyhýbají tučným rybám nebo těm, kteří mají alergii na rybí produkty a také lidem, kteří se z jakéhokoli důvodu nedostanou na sluneční světlo. U lidí, kteří se pravidelně stravují tučnými rybami, by ale při současném dlouhodobém příjmu B!omultivitaminu mohlo dojít k předávkování vzhledem k tomu, že se jedná o vitaminy, které se v těle kumulují. Je nutné zdůraznit, že překračování denních dávek není vhodné!

Pro udržení tělesné kondice dospělého člověka je optimální přijímat jednu kapsli denně. Pokud je evidentní, že se klient stravuje podle zásad zdravé výživy, mohlo by postačit dávkování 1 kapsle obden. Pouze v případě zátěže, nemoci a zvláště pro podporu hojivých procesů je možné dávkování krátkodobě zvýšit, maximálně však na 2 kapsle denně.

Výhodou B!omultivitaminu je, že jde o produkt čistě přírodní (obsahuje extrakty z rostlin a plodů) na rozdíl od běžných synteticky připravovaných multivitaminových preparátů, které zbytečně tělo zatěžují obsahem nezbytně přítomných chemických látek, mohou způsobovat nevolnost a často se nevstřebávají v plném rozsahu. B!omultivitamin pečuje díky svému složení o dobrý stav trávicího systému a tím zabezpečuje optimální využití látek v něm obsažených.

Přítomnost rostlinných extraktů významně rozšiřuje pozitivní účinky B!omultivitaminu. Všechny přítomné substance působí prokazatelně protizánětlivě a pečují o správnou funkci kůže, imunitního, trávicího, kardiovaskulárního a nervového systému. Lidská imunita je s psychikou velmi úzce spjata a proto je současné působení B!omultivitaminu na obě tyto oblasti velkou výhodou. Preparát by mohl mít také mimořádnou účinnost při léčbě žaludečních vředů, křečí a nespecifických bolestí břicha. Především u starých lidí a lidí se špatnou životosprávou se dá předpokládat, že užívání B!omultivitaminu bude mít vliv na výrazné zlepšení psychické i fyzické kondice a celkovou lepší odolnost proti únavě.

Mgr. Tereza Viktorová



GENERÁLNÍ ŘEDITELSTVÍ a ŘEDITELSTVÍ PRO ČR

ENERGY GROUP, a.s.

Trojská 201/39, 171 00 Praha 7

tel. / fax: +420 283 853 853/54

info@energy.cz, www.energy.cz