magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



Product placementPrevence a Covid-19 20. 10. 2021 |
Veronika Vágnerová

Zatočte s podzimní i post-covidovou únavou

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zatocte-s-podzimni-i-post-covidovou-unavou__s20128x20104.html

Únava a vyčerpání na podzim není nic neobvyklého. Bohužel každodenní život a pracovní povinnosti se neptají, co je za roční období. Požadavky na výkon jsou stále stejné, proto je potřeba zejména v tomto období dbát na životosprávu a organismus podpořit vitaminy, minerály a využít jejich synergického efektu.



- Jedním z důvodů počínajících podzimních únav je nedostatek slunečního světla, a tedy i vitaminu D.

Jeho produkce je závislá na UVB záření, které dopadá na naše území v dostatečné míře jen od dubna do září. Vitamin D má **nezanedbatelný vliv na**

imunitu, na stav svalů a kloubů, působí preventivně proti psychické únavě a depresím a má mnoho dalších funkcí. Bohužel 75 % populace má tohoto vitaminu trvale nedostatek.

- Při nedostatku denního světla produkuje tělo také **více melatoinu**, který **sám o sobě utlumuje**.

Následkem **nadprodukce melatoninu** se mohou dostavit projevy jako je **zhoršení psychického stavu**, vyšší nutnost spánku, nechutenství a snížení pracovní výkonnosti. Příroda usíná a lidský každodenní život, starosti a pracovní povinnosti jdou proti.

Vyčerpal nás covid



Nejde opomenout ani fakt, že v posledním roce řada lidí prodělala kromě běžných onemocnění i covid. V kombinaci se zvýšenou psychickou zátěží se tělo mohlo vyčerpat a chybí mu celá série vitaminů a minerálů.

Každý člověk je jedinečný, proto se **vyčerpanost organismu projevuje na každém jinak**. Můžete se setkat s únavou, nedostatkem energie i s bolestmi svalů a kloubů, bolestmi hlavy, nervozitou a zhoršeným dýcháním i celou řadou dalších symptomů.

BIOMIN RESTART COVITAL DAY



Vitaminový a minerální doplněk stravy s obsahem baikalinu, aescinu, vitaminů C, B6, B12, D3, zinku a hořčíku. Kombinace 8 vitaminů a minerálů přispívá ke snížení vyčerpání, únavy a podporuje imunitní systém, funkci svalů, kloubů a další. Vhodné při nadměrné fyzické a psychické zátěži. Koupíte na www.vitalpoint.cz za 465 Kč – 60 tobolek. www.jsemstalekost.cz

BIOMIN RESTART COVITAL NIGHT



Vitaminový a minerální doplněk stravy s obsahem baikalinu, vitamínu D3, zinku, hořčíku, 5-HTP a extraktu kozlíku lékařského. Společně zlepšují symptomy spojené s chronickou únavou, problémy se spánkem a uvolněním. Svým složením také přispívá k ochraně buněk před oxidačním stresem, snížení vyčerpání, ke správné funkci psychiky a zlepšení duševní pohody. Koupíte na www.vitalpoint.cz za 465 Kč – 60 tobolek. www.jsemstalekost.cz

Synergický efekt vitaminu a minerálů

„Při řešení zdravotních komplikací je někdy lepší brát vitaminy a minerály samostatně, jindy je efektivnější užívat je v určitých kombinacích. Ve své **funkci se mohou vzájemně podporovat** a pokud je užijete spolu, dosáhnete daleko lepších výsledků, než kdybyste užili jen jeden z nich," vysvětluje **synergický efekt** prof. **RNDr. Jan Krejsek, CSc.**, přednosta Ústavu klinické imunologie a alergologie Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Hradec Králové.

- Příkladem může být třeba **alkaloid baikalin z kořene šišáku bajkalského**, který se už v tradiční čínské medicíně využíval na celou škálu zdravotních problémů včetně **psychické únavy, slabého spánku a deprese.**
- Baikalin má také protizánětlivé účinky, zmírňuje napětí a nervozitu. Pomáhá i při silné menstruaci, krvácení z nosu a na vysoký krevní tlak.

Baikalin s kozlíkem a hořčíkem uklidní a uvolní



Užívat samostatně baikalin nemá ani zdaleka takový efekt, jako když ho zkombinujete **s různými vitaminy a minerály jež jeho vlastnosti podpoří**.

Například pokud jste v psychicky unavení a potřebujete se dobře vyspat, zkombinujte baikalin s kozlíkem lékařským. Kořen této rostlinky má uklidňující účinky a pomáhá proti nespavosti. Při dlouhodobém užívání ve večerních hodinách a ve spojení s baikalinem vás příjemně zklidní a navodí plnohodnotný spánek.

- S fyzickou únavou může pomoci **baikalin s hořčíkem**, který je lépe vstřebatelný **v kombinaci s vitaminem B6**.
- Hořčík pomáhá se správnou funkcí svalů. Bez něj dochází ke snadnějšímu

vyčerpání, svalové únavě až křečím. Podílí se také na procesech související se správným **fungováním psychiky a nervové soustavy**.

- S fyzickým uvolněním a svalovou regenerací pomůže i kvalitní spánek, který si navodíte kombinací právě hořčíku s baikalinem a zmíněným kozlíkem.

Unavený organismus je snadný terč pro viry

Odpočatý organismus je základ pro to, abyste nebyli snadným terčem pro bakterie a viry. Přesto **ani silný a vydatný spánek nestačí** na vytvoření silné imunity. V podzimním náročném období proto myslete i vitaminy a minerály, díky nimž budete lépe odolávat patogenům a zvládat snadněji onemocnění.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

hořčík léčba stresu pevné nervy prevence vitamin D vitaminy a minerály

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz