

OSM SUPERPOTRAVIN PROTI DEPRESI

1) Šťáva z listové zeleniny a divokých bylin

Listová zelenina a divoké byliny obsahují vše, aby jste byli zdraví a udrželi se ve skvělé kondici. Jsou výborným zdrojem zejména vápníku a hořčíku, mají vysoký obsah minerálů, vitamínů a proteinů. Jsou alkalické (zásadotvorné), což je velice důležité, zejména v současné době, kdy většina konzumované stravy způsobuje v lidském organismu kyselou reakci. Překyselené tělo je živnou půdou pro řadu chorob a mikrobů. Zmiňované minerály (Ca a Mg) jsou nezbytné pro zdravé kosti a zuby.

2) Maca prášek v BIO a RAW kvalitě – VITALVIBE

Tisíciletími ověřená superpotravina. Kořen Macy byl používán již Inckou civilizací a dodnes je v Peru velmi oblíbeným doplňkem stravy. Pro své účinky na lidský organismus je Maca přezdívána „přírodní viagra“ - má afrodisiakální účinky a schopnost léčby frigidity. Vědecké výzkumy prokázaly a potvrdily pozitivní vliv na plodnost a posílení libida, celkovou podporu sexuálních funkcí a impotenci. Úspěšně se užívá k léčení či zmírnění menstruačních a menopauzálních obtíží. Celkově Maca navozuje rovnováhu hormonálního systému. Další výzkumy přisuzují Mace schopnost zlepšování paměti, zvýšení okysličení krve a nápravy funkce neurotransmitterů v organismu. Maca posuje imunitní systém a celkovou tělesnou vitalitu, je velmi vhodná při duševní vyčerpanosti a stresu. Celkově omlazuje organismus.

3) Nepražené kakao v BIO a RAW kvalitě – VITALVIBE

Nepražené kakaové boby nebo čokoláda z nepraženého kakaa obsahují významné množství hořčíku a organické síry, a 2x více antioxidantů než červené víno či zelený čaj. Množství antioxidantů je klasifikováno tzv. ORAC jednotkami - nepražené kakao jich obsahuje více než 500, proto se řadí do skupiny tzv. superpotravin „superfoods“. Obsahují také vysoké množství draslíku, vápníku, sodíku a rovněž antioxidanty, ze kterých 10% tvoří flavonoidy. Obsahuje rovněž mnoho přírodních složek jako serotonin - proti stresu, triptofan - proti depresi, anandamid (známý jako „chemikálie štěstí“) a dopamin. Kakaové boby též obsahují kyselinu olejovou a jednoduché nenasycené tuky, které jsou prospěšné pro zdravé srdce a způsobují zvýšení hladiny HDL („dobrého“) cholesterolu. Vědecké výzkumy prokázaly a potvrdily, že

látky obsažené v nepraženém kakau dokonce chrání zuby. Tyto zdraví prospěšné vlastnosti se však nachází pouze v nepražených kakaových bobech - pražením se ničí.

4) Chia semínka v BIO a RAW kvalitě – VITALVIBE

Chia semínka je cenným zdrojem Omega-3 mastných kyselin (téměř 21%) a Omega-6 mastných kyselin (ve vyváženém poměru 3:1), takže jejich konzumací prospíváme našemu srdci, imunitnímu, nervovému a reprodukčnímu systému najednou. Naše tělo si neumí tyto základní důležité kyseliny vyrobit, proto je musíme dodávat stravou. Chia semínka obsahují řadu antioxidantů (4x vyšší hodnota ORAC než borůvky), obsahují 8 základních aminokyselin, vysoký podíl vlákniny, tělem snadno využitelný vápník (6x víc vápníku než v mléce), vysoký obsah vitamínu E, železo, zinek, draslík, magnesium, fosfor a další cenné živiny v čisté a přirozené formě.

5) Mořské řasy

Mořské řasy jsou známou superpotravinou a zdrojem potravy lidstva od nejstarších dob. Mořské řasy jsou vlastně jakousi mořskou zeleninou, plnou minerálních látek, vitamínů a proteinů. Navzdory vysoké schopnosti vstřebávat minerály, neabsorbují řasy z mořské vody škodlivé látky - tam, kde je stupeň znečištění vody příliš vysoký, řasy prostě nerostou. Mají schopnost eliminovat vliv radioaktivních a chemických látek. Díky vysokému obsahu chlorofylu detoxikují organismus, odnímají z těla těžké kovy včetně olova, rtuti a kadmia, jsou účinným „čisticím prostředkem“ na naši znečištěnou stravu a životní prostředí. Mořské řasy se výrazně podílejí na snižování cholesterolu. Používají se jako prevence nebo stav zlepšující prostředek při široké škále civilizačních chorob – vysoký krevní tlak, arterioskleróza, alergie, revmatismus, poruchy nervové i gynekologické. Tělu dodávají tolik potřebné vitamíny (A, skupiny B i C). Jsou též velmi ceněny pro svůj obsah minerálních látek (zejména vápník, zinek, hořčík, železo, jód a chróm). Obsahují 10x až 20x více minerálů než běžná zelenina. Mimořádně cenný je zvláště vysoký obsah vápníku, který je tělem snadněji využitelný než vápník nacházející se v mléčných výrobcích, proto jsou velmi vhodné pro ženy v menopauze i těhotenství.

6) Banány

Banány obsahují tryptofan, což je látka, jež si tělo samo vyrobit neumí. Z tryptofanu vzniká v těle po několika chemických reakcích serotonin, tzv. „hormon štěstí“. V banánech najdeme pouze přírodní cukry - glukózu, fruktózu a cukrózu - jsou skvělým a chutným prostředkem jak okamžitě získat energii. Obsahují vysoké procento vlákniny, vitamíny skupiny B, vitamín A, z minerálních látek velice prospěšný hořčík, vápník, fosfor, železo a také vysoký obsah

draslíku, který má mimo jiné vliv na normalizaci krevního tlaku. Banány působí blahodárně na mozek, nervovou soustavu i svalový aparát.

7) Goji v BIO a RAW kvalitě – VITALVIBE

Goji jsou z nutričního hlediska jedním z nejhodnotnějších plodů vůbec. Jsou bohatým zdrojem karotenoidů, např. betakarotenu obsahují několikanásobně více než mrkev, obsahují vitamíny C, B1, B2, B6 a E, a především 18 druhů aminokyselin, včetně všech osmi esenciálních. Najdeme v nich 21 stopových prvků např. vzácné germanium, které působí proti rakovinovým buňkám a také protizánětlivý betasisterol. Tento rostlinný sterol je využíván při podpurné léčbě zvýšené hladiny cholesterolu a při problémech s prostatou. Zcela unikátní je pak obsah skupiny lycium polysacharidů, což jsou výjimečně silné antioxidanty, schopné neutralizovat volné radikály, podporující imunitu. Tímto se Goji řadí mezi tzv. „anti-ageing“ potraviny a „superfoods“. Dle tradiční čínské medicíny podporují Goji dlouhověkost, sílu a sexuální potenci. Stimulují krevotvorbu, zlepšují zrak, harmonizují ledviny a játra, posilují obranyschopnost organismu, a snižují krevní tlak a obsah cukru i tuku v krvi. Doporučují se při chronickém kašli a využívají se při léčbě lupénky. Věhlas plodů Goji trvá v Číně již zhruba 2000 let. Moderní výzkumy vědců dokazují schopnost udržovat a podporovat harmonický buněčný růst a obnovovat a opravovat DNA. Pro dosažení blahodárných účinků stačí zkonsumovat již 20 gramů denně.

8) Ashwagandha v BIO a RAW kvalitě – VITALVIBE

BIO ashwagandha, také známá jako „Zimní třešeň“ a „Indiánský ženšen“, je jednou z nejdůležitějších léčivých bylin v Ajurvédské medicíně. Hlavními aktivními složkami **Ashwagandha prášku** jsou alkaloidy a steroidní laktony.

Ashwagandha (Withania somnifera) je jednou z nejmocnějších a nejužitečnějších ajurvédských bylin. Botanicky je příbuzná rajčeti a goji bobulím, patří do rodiny Solanaceae. Roste ve formě malého keře, má malé zelené květy, zatímco zralé plody jsou oranžovo-červené. Pro terapeutické využití se používají hlízy ashwagandy, které se usuší a zpracují na prášek. O čtvrtém kořenu této rostliny se říká, že má pach podobný koňskému potu a tak také vznikl název ashwaganda: ashwa znamená kůň a gandha znamená v Sanskrtu vůni nebo pach. Ashwaganda se úspěšně pěstuje pouze v sušších oblastech Indie a v některých částech Nepálu, protože potřebuje suché a teplé podnebí.

Hlavními složkami ashwagandy jsou **steroidní laktony** a **alkaloidy**, mezi nimiž je hlavní vitanin. Některé další alkaloidy, které se v rostlině nacházejí, jsou somniferin, somnin, somni-

ferinin, vitaninin, pseudo-vitaninin, tropin a anaferin. Kromě těchto obsahuje **ashwaganda také 18 různých mastných kyselin, beta-sitosterol, polyfenoly a rostlinné steroly**. Jediná kombinace těchto chemických sloučenin v ideálním poměru činí z ashwaganda mocnou vzpruhu, která omlazuje tělo a mysl.

Doposud se ashwaganda používala převážně v Ajurvédské medicíně, ale její příznivé účinky na různé zdravotní problémy byly v posledních letech vědecky dokázány. Průzkum, který byl proveden u zvířat, prokázal, že určité chemické látky v ashwagandě zlepšují produkci acetylcholinu, což je hlavní přenašeč nervových vzruchů. **Ashwaganda tedy zlepšuje kognitivní schopnosti myšlení, soustředění a paměti. Další studie prokázala účinky ashwaganda na obnovování synapsí v mozku.** Dokáže dokonce stimulovat růst částí nervových buněk, které již byly poškozeny.

Při klinickém testování na proces stárnutí u více než 100 mužů, zaznamenalo 71% mužů zlepšení ve své schopnosti sexuálního výkonu poté, co ashwaganda konzumovali pravidelně. Studie potvrzuje její použití jako afrodiziaka, což je také důvod, proč se jí říká „Indiánský ženšen“. Pravidelná konzumace ashwagandy zlepšuje kvalitu a kvantitu spermií a zvyšuje libido u žen.

Pozitivní dopad na pocity úzkosti a deprese byly prokázány v rámci studie z roku 2000, kdy bylo dokázáno, že ashwaganda působí podobně jako tradičně používaný lék lorazepam, ale bez jakýchkoliv vedlejších účinků.

Potenciální jedovatost rostliny byla kontrolována v rámci studie založené na zkoumání krys. Zvířata dostávala denní dávku ashwaganda po dobu tří měsíců, pak se zkontroloval stav jejich orgánů. Nebyly zaznamenány abnormality v žádných orgánech, což činí z ashwagandy bezpečnou bylinku pro užívání. **Měly by se jí vyhnout jen ženy v době těhotenství a během užívání kortikosteroidů k léčbě problémů štítné žlázy.**

Doporučené dávkování:

Pro optimální přínos smíchejte 3 gramy (necelou 1 čajovou lžičku) ashwagandha prášku s jakoukoli šťávou, smoothie, vodou nebo jogurtem. Doporučená denní dávka by neměla být překračována. Tento doplněk stravy nenahrazuje vyváženou a pestrou stravu. Udržujte mimo dosah dětí!