

Z čoho je teda Mind Master zložený?

Resveratrol, zelený čaj, chlorofyl a vitamín E patria k tým najvýznamnejším antioxidantom, ktoré minimalizujú poškodenia buniek a ich organel vplyvom pôsobenia voľných radikálov.

Resveratrol sa nachádza v šupkách a jadriach vínnej révy, ale aj v čučoriedkach a čiernych rýbezliach (borůvkach a čiernom rybízu). Ako silný antioxidant vykazuje široké ochranné pôsobenie na bunky, tkanivá a celý organizmus. Ovplyvňuje látkovú výmenu tukov, tlmí zrážanie krvných doštičiek, má ochranný efekt na srdce, cievy a pôsobí protizápalovo. Predpokladá sa, že má pozitívny vplyv aj na prevenciu rakoviny prostaty, podľa niektorých výskumov zosilňuje účinok niektorých antiretrovírusových liekov, má antimikrobiálne vlastnosti. Spomaľuje degeneráciu mozgu pri niektorých neurologických ochoreniach hlavne v kombinácii s vitamínmi skupiny B. Štúdiá publikovaná v r. 2011 New York Academy of Science dokazuje, že cieľom účinku resveratrolu v mozgu sú bunky – astrocyty, ktoré sú zapojené do energetickej mozgovej činnosti, prenosu vzruchov a preto na nervové tkanivo pôsobí resveratrol ochranné. Výskumy ukazujú, že rastliny ho vo zvýšenej miere produkujú práve keď sú vystavené stresu, ako svoj spôsob obrany pre prežitie. Pre francúzske vína je napr. typické, že sa nechávajú prezrieť na infekciu pliesňou *Botrytis cinerea*, ktorá prerastá do hrozna a rastlina sa bráni pred ňou práve produkciou resveratrolu, ktorý potom prechádza do vína.

Zelený čaj je bohatým zdrojom antioxidantov, tzv. flavonoidov. Na rozdiel od čierneho čaju obsahuje viac jednoduchých flavonoidov – katechínov. Výskum ukazuje, že tieto látky môžu zohrávať významnú úlohu v prevencii srdcových ochorení, mŕtvice a niektorých druhov rakoviny. Ďalšie štúdie dokazujú, že zelený čaj má aj protizápalové, protitrombotické, protibakteriálne a protivírusové účinky a znižuje hladinu cholesterolu. Čínska štúdia uverejnená v r. 2012 v časopise *Molecular Nutrition & Food Research* poukazuje aj na schopnosť zeleného čaju zlepšiť pamäť a priestorové vnímanie. Hlavná zložka zeleného čaju – epigallocatechín gallát (EGCG) pôsobí totiž priamo na tvorbu nervových buniek a ich vzájomných spojení. Zelený čaj teda môže slúžiť aj ako účinná zbraň proti strate pamäti. I keď počet vedeckých prác dokazujúcich jeho zdravotný prospech sa stále zvyšuje, ešte stále nie je konečný a poskytuje ďalší priestor na odhaľovanie možného využitia tohto „zázraku“ prírody v prevencii ochorení.

Chlorofyl je rastlinné farbivo, vďaka ktorému rastliny žijú a dýchajú. Jeho ústredným prvkom je horčík. U ľudí zlepšuje parametre krvného obrazu, zlepšuje okysličovanie organizmu, zabraňuje zápalom a vzniku infekčných ochorení. Patrí medzi jednu z najvýznamnejších zložiek potravy pri čistení čriev a ostatných vylučovacích systémov, hlavne pečene (jater). Nachádza sa v každej zelenej zelenine, hlavne listovej, o ktorej je známe, že má chemopreventívne účinky. Podľa jednej dánskej štúdie zvýšený príjem červeného mäsa a znížený príjem chlorofylu zvyšuje riziko vzniku rakoviny hrubého čreva. Podľa štúdie publikovanej v časopise *Free Radical Research* má aj významné antioxidačné účinky a spomaľuje stárnutie organizmu.

