

**Vitamín E** je v tuku rozpustný vitamín, ktorý sa rovnako považuje za účinný antioxidant. Ovplyvňuje ale aj tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy a rastu svalovej hmoty a ďalších tkanív. Podporuje činnosť pohlavných žliaz, je dôležitý pre prevenciu samovoľných potratov a má účinky na plodnosť a potenciú. Spomaľuje procesy stárnutia buniek, má močopudné účinky, čím znižuje krvný tlak. Vitamín E znižuje riziko rakoviny hrubého čreva, pľúc, prostaty a prsníka ale aj riziko srdcovo-cievnych ochorení, degeneratívnych ochorení nervovej sústavy a má výrazný vplyv na spomaľovanie procesov stárnutia organizmu.

Doplnenie niektorých ďalších dôležitých látok je pri strese nevyhnutné, pretože stres zvyšuje ich spotrebu organizmom a znižuje hladinu týchto látok v krvi, čím sa spätne zvyšuje náchylnosť organizmu podliehať stresovým situáciám.

**Železo** je významným biogénnym prvkom a má v organizme niekoľko dôležitých funkcií: podieľa sa na prenose kyslíka v krvi a vo svaloch, bunkovom dýchaní, podporuje imunitu a funkcie nervového systému.

**Vitamíny skupiny B** sú nepostrádateľné pre správne fungovanie nervovej sústavy, zvládanie stresu a pokojný spánok. Vitamín B12 je nevyhnutný pre správnu krvotvorbu, podieľa sa na tvorbe DNA a bunkovej energie. Zlepšuje pamäť, podporuje koncentráciu, znižuje riziko vzniku srdcových ochorení, podporuje liečbu ochorení pečene, čriev a slinivky brušnej.

**Thiamín** je nevyhnutnou súčasťou výživy. Priaznivo pôsobí na nervový systém a proti únave, zvýšený príjem sa vyžaduje pri otravách olovom, arzénom alebo pri fajčení. Jeho nedostatok sa prejavuje únavou, vyčerpanosťou, podráždenosťou, nechutenstvom, depresiou, degeneráciou srdcovo-cievneho systému a svalov, opuchmi.

**Kyselina listová** je nevyhnutná pre správnu krvotvorbu, tvorbu nukleových kyselín a vývoj plodu.

**Koenzým Q10** je látka podobná vitamínom a je obsiahnutá okrem červených krviniek a očnej šošovky vo všetkých bunkách. Významne prispieva k premene energie z potravy na energiu chemickú, najviac ho teda obsahujú orgány s vysokými energetickými požiadavkami, ako sú srdce, pľúca a pečeň. V bunkách pôsobí zároveň ako antioxidant, ktorý chráni mitochondrie a lipidové membrány pred účinkom voľných radikálov. S vekom klesá podiel vlastnej tvorby koenzýmu Q10 a jeho koncentrácie v tkanivách. Jeho hladiny významne znižujú aj niektoré lieky užívané pri vysokom cholesterolu. Koenzým Q10 má priame antiaterogénne účinky (tlmí kôrnatenie tepien). Metaanalýzy štúdií pacientov s chorobami srdca preukázali, že táto látka významne (dokázateľne) a klinicky zlepšuje parametre srdcovej činnosti, zlepšuje výkonnosť a kvalitu života pacientov. Koenzým Q10 má spolu s omega-3 mastnými kyselinami významnú úlohu v prevencii srdcovo-cievnych ochorení. Pozitívne vplyva aj na neurodegeneratívne ochorenia, pozitívne ovplyvňuje aj pohyblivosť spermií. Za jeho výskum bola v r. 1978 Angličanovi P. Mitchellovi udelená dokonca Nobelova cena.

Úlohe **selénu** sa v posledných rokoch venuje veľká pozornosť. Jeho dlhodobý znížený príjem ovplyvňuje hlavne srdcovo-cievny systém a zvyšuje riziko infarktu myokardu a cievnych ochorení, negatívne vplyva na vývoj plodu, pôsobí preventívne pri vzniku rakoviny prostaty. Selén účinkuje v organizme ako antioxidant, ako súčasť selenoproteínov. Suboptimálny príjem selénu negatívne vplyva na imunitné a protizápalové reakcie.

**L-karnitín** je látka, ktorá zintenzívňuje premenu tukov tým, že na seba viaže mastné kyseliny obsiahnuté v tukoch a umožňuje tak ich prechod cez obal mitochondrií, bunkových elektrární, kde sa z nich tvorí energia. Nakoľko L-karnitín a jeho estery pomáhajú redukovať oxidatívny stres, môže sa uplatniť pri podpore liečby srdcových ochorení, obezity a ďalších chronických ochorení.

**Cholín** je súčasťou acetylcholínu, ktorý sprostredkáva prenos vzruchov v centrálnej a periférnej nervovej sústave. Výskumy realizované na Univerzite v Severnej Karolíne a mnohé ďalšie dokazujú jeho význam pre tvorbu pamäte, zlepšuje aj fyzickú kondíciu.

**A ktorá ďalšia významná zložka nesmie v takomto produkte chýbať?**

Ak tipujete **Aloe Vera**, tipujete správne. 36 % toho najčistejšieho Aloe Vera gélu zabezpečí zvýšenú biologickú dostupnosť všetkých spomenutých obsahových zložiek.

V prvej štúdii produkt **Mind Master** dosiahol na testovaných osobách rýchle a stabilné výsledky s výrazným znížením úrovne stresových markerov. Tieto výsledky boli dosiahnuté aj v hlavnej štúdii na osobách vysoko ovplyvnených stresom po dobu 4 týždňov. Výsledkom štúdií je vznik patentovaného produktu vhodného pre všetky vekové skupiny.

Stres je každodennou súčasťou nášho života. Stresu ako takému sa nie je možné vyhnúť úplne, je potrebné sa preto naučiť ho zvládať. Verím, že naša horúca novinka **Mind Master** Vám napomôže, aby Vás stres už viac neovládal. A nezabudnite, keď si budete vychutnávať jeho dúšky, pripojte k tomu pozitívne myslenie a úsmev. Veď ako hovorí známy citát: „Usmievaj sa a získaš priateľov, buď zamračený a získaš vrásky.“

Váš Prim. MUDr. Tomáš Kampe.

**Infolinka Aloe Vera:** +421 917 519 891  
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.  
**email:** tomas.kampe@lr-slovak.com