



Další velmi významnou součástí Mind Master je **extrakt ze zeleného čaje** /*Camellia sinensis*/. Zvláště ve východní Asii /především Čína a Japonsko/ se vyskytuje nižší počet kardiovaskulárních onemocnění u kuřáků, než udávají obvyklé statistiky. Je to způsobeno častým pitím zeleného čaje /v průměru až 1,5 litru denně/. Tento jev se nazývá **ASIJSKÝ PARADOX**. V zeleném čaji, který neprošel procesem oxidace při výrobě /na rozdíl od černého čaje/ je zachováno maximální množství účinných látek ze skupiny flavonoidů, které se označují jako katechiny. V černém čaji jsou tyto látky zoxidovány na neúčinné teaflaviny. Nejznámějším zástupcem flavonoidů je **epi-gallo-katechin-gallát** /EGCG/. Ten má výrazné antioxidační a také protinádorové a imunomodulační účinky. Podobně jako resveratrol nutí nádorové buňky k programované smrti /tzv. pro-apoptotický účinek/, snižuje jejich schopnost se dělit /tzv. anti-mitotický účinek/ a snižuje vrůstání nových cév do nádorového ložiska, což je předpokladem metastazování a dalšího růstu nádoru /tzv. účinek anti-angiogenetický/. Odhadovaná zdraví prospěšná dávka EGCG je kolem 400 mg/den, u nádorových onemocnění až 1200 mg/24 den. Velmi důležitou složkou zeleného čaje je **aminokyselina L-theanin**, která snižuje pocit stresu, napětí, stísněnosti a zvyšuje schopnost vnímání a učení se. Odhadovaná zdraví prospěšná denní dávka je 200–400 mg této aminokyseliny.

Třetí významnou složkou je **rostlinné barvivo chlorofyl**, které hraje významnou roli ve fotosyntéze. Vedle svého protinádorového a antioxidačního účinku má významný účinek regenerační, což se může týkat např. obnovy utlumené krevní tvorby po chemoterapii. Jeho další vlastností je schopnost detoxikační a kladný vliv na hojení ran.

Mezi další významné antioxidanty obsažené v Mind Master patří

SELEN, který je součástí důležitého antioxidačního enzymu – glutathionperoxidasy. Denní doporučená dávka selenu je 65 ug/24 hodin. Naše země bohužel patří do skupiny s nízkým příjmem selenu v potravě. Jeho zdroj v Mind Master zajišťuje seleničitan sodný (je zde 50 % DDD) a dále pak **vitamín E**, jehož denní doporučená dávka je 10 mg, a také **koenzym Q10 /ubichinon/**. Koenzym Q10 se podílí na tvorbě energie v mitochondriích buněk, ale také chrání mitochondrie i buněčné membrány před škodlivým vlivem volných kyslíkových radikálů. Jeho pozitivní účinek byl prokázán u Parkinsonovy choroby. Významným způsobem snižuje oxidaci cholesterolu na formu, která se ukládá do stěny cévní. Eliminuje projevy stárnutí a jeho snížená hladina byla zjištěna u některých mužů se sníženou plodností. Ukázalo se, že pacienti užívající léky na snížení hladiny cholesterolu /tzv. statiny/ mají i sníženou endogenní tvorbu koenzymu Q10 v játrech /statiny blokuje stejný enzym – jak pro syntézu cholesterolu tak i koenzymu Q10/, proto by měli všichni ti pacienti koenzym Q10 užívat. Denní zdraví prospěšná dávka koenzymu Q10 je do 60 mg.

Mezi další účinné látky patří **cholin/vitamín b8/**, což je biogenní amin, který je důležitý pro činnost mozkových buněk. Z cholinu pak vzniká v mozku acetylcholin, látka zodpovědná za přenos signálu mezi neurony /tzv. neurotransmitter/. Má vliv na paměťové funkce. Ke snížení koncentrace cholinu může v mozku dojít například při nadměrném pracovním vyčerpání, stresu či extrémní psychické námaze.

Pokračování na následující straně ►