



Zvýšené množstvá niektorých vitamínov skupiny B tak môžu účinne znižovať hladinu homocysteínu – bielkoviny, ktorej vysoká hladina v krvi zvyšuje riziko infarktu až 3,6 násobne. Nedostatok vitamínu D sa môže podpísať na zvýšenom výskyte rakoviny prostaty a hrubého čreva a to až 3-násobne. V lete si ho naša koža vytvorí v množstve až 10000IU, prečo je potom ODD len 400IU?!

Ďalším dôležitým faktom je, že pri niektorých látkach neexistujú odporúčané denné dávky. Niektoré štúdie hodnotia efekt rôznych dávok, napr. probiotických kultúr na priebeh črevných zápalov.

Koľko probiotík ale potrebuje zdravý jedinec? U inak zdravých ľudí je teda pri výbere doplnku, resp. kombinácie doplnkov, najdôležitejšie zanalyzovať spôsob stravovania a nárokov kladených na organizmus. Už v tejto kategórii spotrebiteľov sa môže ukázať odporúčané dávkovanie doplnku ako nedostatočné a bez rizika poškodenia zdravia je možné dávku navýšiť.

Iná situácia ale nastáva, ak sa pre užívanie doplnku rozhodne chorý človek. **V ideálnom prípade výber a dávkovanie by mal navrhnúť lekár po zhodnotení zdravotného stavu a množstva ďalších faktorov. Takto navrhnutá odporúčaná denná dávka tak môže byť aj odlišná, vyššia či naopak nižšia v porovnaní s tou, ktorú uvádza výrobca.**

Nie je potrebné preto pochybovať o tom, ak Vám lekár napr. pri zápale dýchacích ciest na základe svojich skúseností a znalostí daného produktu navrhne užívať napr. **Colostrum** v 2–3 násobne zvýšenom dávkovaní, či zvýšenie príjmu esenciálnych mastných kyselín v doplnku **Super Omega 3 activ** na 2x2 kapsule, ak sú hodnoty Vašich krvných tukov vysoko nad normou.

Po rokoch strávených štúdiom rozličných vitamínov, fytochemikálií a ďalších látok, po rokoch odporúčaní rôznych doplnkov pri takmer všetkých chorobách aké existujú môžem zodpovedne prehlásiť jediné:

Že jediný neúčinný doplnok výživy z našej ponuky je ten, ktorý neužijete.

Aj v tomto roku vás chcem ubezpečiť, a to aj v mene svojich českých kolegov, že sa na nás môžete obracať s dôverou, aby sme Vám radami pomohli udržať či nadobudnúť to najdôležitejšie, pevné zdravie.

Dovidenia na Seminároch!

Váš MUDr. Tomáš Kampe

Infolinka lekára: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.