



ZDRAVÍ A KRÁSA 06. 03. 2019

## Přírodní doplňky stravy z exotických bylin - podpořte své zdraví dary přírody

**Guaranu již po staletí využívají domorodci v Jižní Americe. Díky vysokému obsahu tříslovin používají původní brazilskou guaranu například proti...**

Stejně jako u potravin ze supermarketu je důležité sledovat i u doplňků stravy jejich obsah. Bylinky jsou skvělý přírodní zdroj a abyste z nich získali vše potřebné, je podstatné, jak se pěstitel i výrobce k rostlinám chovají. Jako ve všem existují i mezi producenty přírodních doplňků stravy velké rozdíly. Vezměme si například takovou guaranu - na trhu najdete výrobky čistě přírodní obsahující jen a pouze guaranu, ale také různé směsi s minimem guarany a přidaným kofeinem. Účinky takového výrobku pak mohou být naprosto odlišné, než očekáváte.

V sílu působení bylinek na naše zdraví věřily mnohé generace před námi. Po částečném odklonu od přírody k chemii se nyní lidé opět k přírodě vracují. Podívejme se, jak si vybrat vhodné přírodní doplňky stravy a které bylinky použít pro jaké účely.

### Guarana na povzbuzení i proti průjmu

**Guaranu** již po staletí využívají domorodci v Jižní Americe. Díky vysokému obsahu tříslovin používají původní brazilskou guaranu například proti průjmu. Obsahuje také cenné antioxidanty, vitamíny nebo rostlinné oleje. Nejznámější je ale pro své povzbuzující účinky, které způsobuje mimo jiné guaranin, **obdoba kofeinu**. Kdo pije kávu ví, že její **povzbuzující účinek** je krátkodobý, sice rychlý ale po odeznění účinku kofeinu nastává útlum. Účinek guarany je **čtyřnásobně vyšší než u kávy**, ale vstřebávání je pomalejší, a proto působí dlouhodoběji. Její účinek je také rovnoměrnější a nemá negativních vedlejších dopadů jako káva, například nedráždí žaludek.

## Maca na podporu plodnosti

**Maca horská** pochází z Peru a domorodci ji využívají na podporu plodnosti, sexuální energie, vytrvalosti a vitality. Kořen připomíná tuřín nebo řepu. Její účinky pomohly evropským dobyvatelům po roce 1500 zvládnout **problémy s plodností** způsobené nadmořskou výškou, a dokonce ji pak od domorodců vyžadovali místo zlata! Nové průzkumy ukázaly, že obsahuje komplex řady minerálů, vitamínů a také aminokyselin, alkaloidů a mastných kyselin. Je skvělým doplňkem pro fungování **hormonálního systému** - má schopnost **regulovat hladinu klíčových hormonů** a studie prokázaly i pozitivní vliv na celkovou vitalitu.

## Kotvičník na potenci a lepší fyzickou kondici

**Kotvičník zemní** obsahuje rostlinné složky pozitivně ovlivňující **potenci a sexuální vitalitu**. U mužů středního věku stimuluje dostatečnou produkci testosteronu a pozitivně ovlivňuje erekci. Pro své účinky v rozvoji svalů a zvyšování výkonu jej rádi používají sportovci jako zdraví neškodné **“rostlinné anabolikum”**. Aktuální studie také vykazují jeho vliv na snížení vysokého krevního tlaku a ochranu kardiovaskulárního systému.

## Ženšen pro navození fyzické a psychické pohody

**Ženšen pravý** je světově asi nejznámější a nejpoužívanější bylinka. Čínská medicína ho nazývá „králem mezi bylinami“. Kořen ženšenu obsahuje sacharidy, lipidy, aminokyseliny a řadu minerálů a vitamínů. Světová zdravotnická organizace oficiálně ženšen schvaluje jako preventivní a regenerační prostředek ke **zlepšení duševních a fyzických schopností**, v případě únavy a vyčerpání, ztráty koncentrace a při rekonvalescenci.

Mezi pozitivní účinky ženšenu patří posílení imunitního systému, ochrana před oxidačním stresem, **zpomalení nástupu příznaků stárnutí**, zlepšení paměti, podpora psychické pohody a klidného spánku, **protizánětlivé účinky**. Ženšen také udržuje **normální hladinu cukru v krvi**, krevní tlak a množství cholesterolu v těle.



## Ašvaganda proti stresu

**Ašvaganda** je kořen indické byliny Withania somnifera. V tradiční ayurvédské medicíně se ašvaganda využívá jako prostředek podporující mladistvý stav těla i ducha. Moderní věda mu připisuje celkově pozitivní vliv na zvýšení psychické a fyzické odolnosti organismu vůči stresu. Tyto účinky způsobuje obsah více než 80 různých biologicky aktivních látek. Mimo jiné ji tak lze využít pro **usnadnění hubnutí, stimulaci imunity, posílení libida** či **při léčbě artritidy a úzkosti**. Ašvaganda **brzdí degenerativní procesy nervového systému**, působí pozitivně na paměť a zvyšuje výkon.

## Açai - nejsilnější bojovník v prevenci civilizačních chorob

**Açai** je tropické ovoce a považuje se za superpotravinu. Nejen že skvěle voní a chutná, ale jeho **vysoký obsah antioxidantů**, vitamínů a minerálů je důležitý pro obranyschopnost organismu. Açai se podobá našim borůvkám a jeho plody mají jedny z nejvyšších hodnot ORAC, ukazatele schopnosti absorbovat volné radikály. Právě volné radikály způsobují oxidační poškození buněk v lidském těle a tím mnoho civilizačních nemocí. Açai tak **snižuje riziko vzniku srdečně-cévních chorob** a

některých typů rakoviny. Příznivý vliv na lidské zdraví má také obsah mononenasycených mastných kyselin, omega-3, omega-6 a omega-9 mastných kyselin a dalších látek včetně vlákniny, množství minerálů a vitamínů řady B. Açaí pomáhá játrům bojovat s toxiny, **pomáhá tělu hubnout** a má protizánětlivé účinky.

## Na co si dát pozor při výběru produktů z exotických bylin?

Zatímco nashírat a usušit třeba heřmáněk si zvládne více z nás, pro čistou guaranu si do Jižní Ameriky asi zajede málokdo. Když vybíráte přírodní doplňky stravy z exotických bylin zaměřte se na:

- informace o tom, co všechno přírodní doplňky stravy **obsahují** a jaké jsou **účinky** jednotlivých složek
- **původ bylinek a způsob zpracování** - pěstitel by neměl používat postřiky a zpracování by mělo být co nejšetrnější
- absenci **zbytečných aditiv, konzervantů či barviv** - produkt by měl být v co nejpřirozenější formě
- otevřenost komunikace - spolehlivý prodejce vám ochotně poskytne odpovědi na všechny **vaše dotazy**
- dostupnost výrobků v různých formách jako jsou **kapsle, prášek nebo různé směsi**

Zajímavý je v tomto ohledu příběh bratrů Háblových, majitelů rodinné firmy **GuaranaPlus**. Motivací dovážet **čistou guaranu přímo z Brazílie** byla právě nespokojenost s dostupnými produkty, jejichž účinky se nedaly s pravou guaranou srovnat. A nebyli sami, kdo si rozdíl všiml. Spousta zájemců o čistě přírodní doplňky stravy z exotických bylinek proto uvítali uvedení značky **EXOTIC HERBS** na trh.

Výrobky této značky jsou vhodné i pro celiaky a vegany a je možné je sehnat v některých prodejnách zdravé výživy nebo objednat v **e-shopu**.