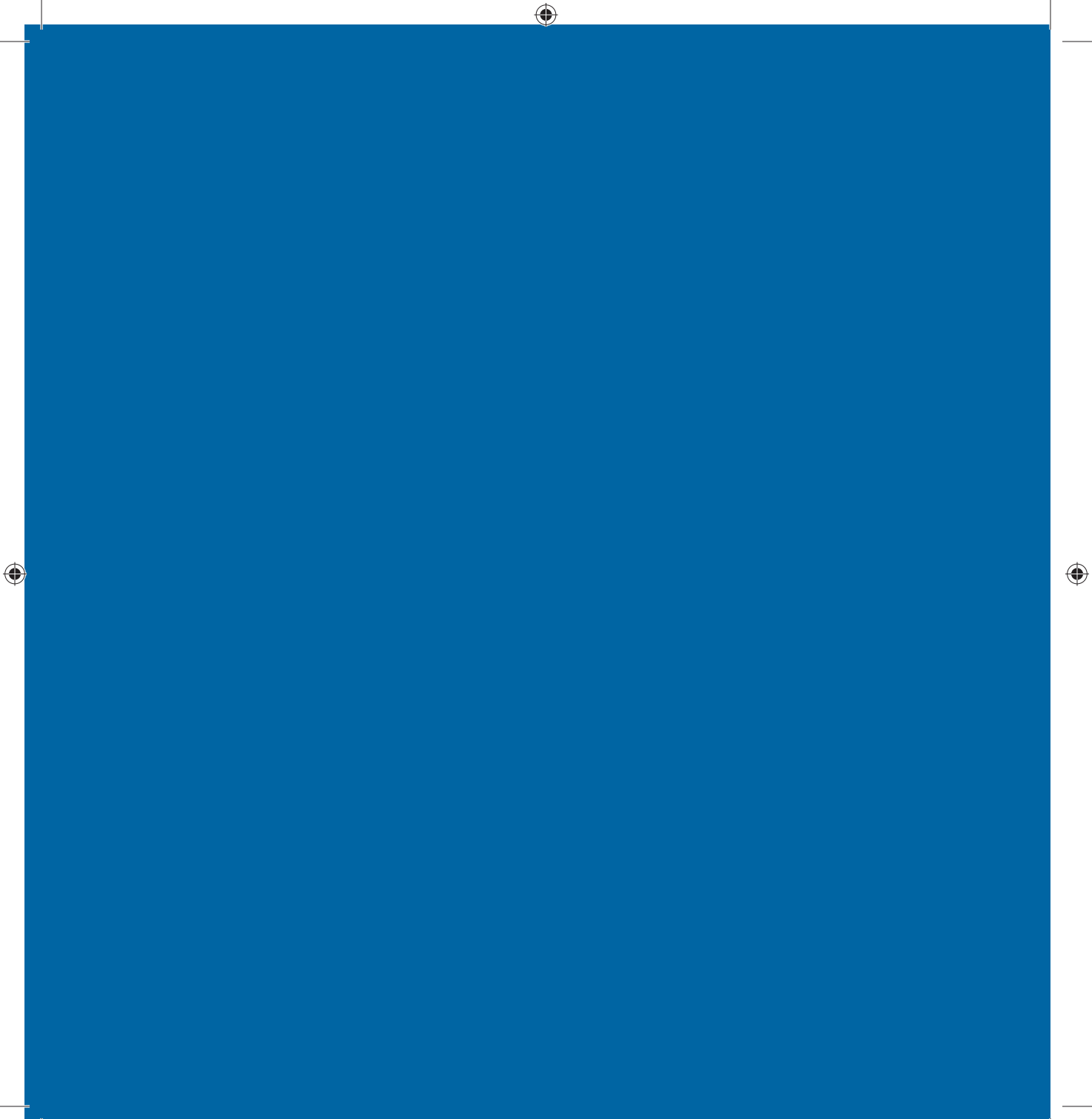




PRODUKTOVÁ DOKUMENTÁCIA

B!OMULTIvitamin





Obsah

Text letáku	4
Produktová dokumentácia	
Úvod do problematiky	6
1. Prečo potrebujeme vitamíny?	6
2. Popis účinkov jednotlivých vitamínov	9
3. Hodnotenie množstva vitamínov v B!OMULTIvitamíne	17
Zloženie B!OMULTIvitamínu	19
Odporúčané dávkovanie	19
Spôsob skladovania	19
Schválenie MZ SR	19
Popis účinkov jednotlivých zložiek	20
Rakytník rešetliakový	20
Aloe vera	21
Granátovník obyčajný	22
Včelia materská kašička	24
Schizandra čínska	25
Dulovec japonský	27
Celkové zhodnotenie	28



Text letáku

Blomultivitamin je bioinformačný prípravok s obsahom extraktov z rastlín a plodov bohatých na prítomnosť prírodných vitamínov, minerálov a biologicky aktívnych látok. Harmonizuje predovšetkým energetickú dráhu srdca, osrdcovníka, pľúc, tenkého a hrubého čreva, ďalej dráhu žalúdka, sleziny a pankreasu, močového mechúra, pečene, žlčníka a troch žiaričov.

Použitie:

Zásobuje telo optimálnym množstvom vitamínov v prírodnej forme, celkovo tonizuje, osviežuje organizmus a podporuje imunitný systém. Zvyšuje odolnosť proti stresu, vírusovým a bakteriálnym ochoreniam a vyrovnáva negatívne vplyvy spôsobené znečistením životného prostredia. Zlepšuje psychickú kondíciu, povzbudzuje náladu a výrazne predchádza únave a vyčerpaniu. Vďaka vysokému obsahu antioxidantov spomaľuje starnutie organizmu. Podporuje trávenie, chráni sliznicu tráviaceho traktu a zaisťuje dobrý stav čriev. Ochraňuje srdce a cievy a preventívne pôsobí proti kardiovaskulárnym a ostatným civilizačným chorobám.

Ďalšie užívanie:

- > Pri zlom stravovaní, zmene stravovacích návykov, pri diétach a vegánskej strave (úplné vylúčenie živočíšnych bielkovín), pri averzii na rybacie produkty
- > Pri zaťažení čriev užívaním antibiotík, hormonálnej antikoncepcie, pri črevných ochoreniach

- > Pri vyčerpávajúcom životnom štýle – stres, alkohol, fajčenie, káva
- > Pri vysokej psychickej, fyzickej a športovej záťaži
- > Na podporu správnej funkcie nervovej sústavy
- > Na udržanie dobrého stavu pokožky a slizníc
- > Pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch
- > Na podporu tvorby červených krvných buniek (pri chudokrvnosti)
- > Na zlepšenie telesných a duševných funkcií v starobe a podporu hojenia počas rekonvalescencie
- > Na udržanie dobrého stavu kostí a zubov a ako prevencia osteoporózy
- > Pri akútnej alebo chronickej infekcii (vírusy, baktérie, plesne)

Zloženie:

Rakytník rešetliakový (C, A, E, B, K, cholín)

Obsahuje veľké množstvo vitamínov, podporuje imunitu a spomaľuje proces starnutia. Zvyšuje odolnosť pri infekčných ochoreniach a urýchľuje proces hojenia. Zlepšuje stav spojivových tkanív a kože. Stimuluje trávenie a má ochranný vplyv na srdce a cievny systém. Preventívne pôsobí proti rakovine krčka maternice.

Aloe vera (A, C, B)

Prečisťuje organizmus, pôsobí protizápalovo a stimuluje imunitu. Má blahodárny vplyv na kožu, zlepšuje činnosť tráviacej sústavy a ochraňuje srdce a cievy. Preventívne pôsobí proti rakovine čriev.

Granátovník obyčajný (C, B, A)

Odstraňuje voľné radikály z tela a pôsobí protizápalovo. Znižuje kyslosť žalúdočného obsahu a podporuje trávenie. Preventívne pôsobí proti rakovine prostaty.

Včelia materská kašička (celé spektrum vitamínov)

Zlepšuje celkový zdravotný stav a odolnosť proti infekciám. Zlepšuje náladu a harmonizuje psychiku. Podporuje regeneráciu pečene a tvorbu červených krviniek. Podporuje hojenie, zlepšuje stav kože a všetkých spojivových tkanív.

Schizandra čínska (C, E)

Celkovo zlepšuje odolnosť organizmu pri infekcii, únave alebo strese (adaptogén). Podporuje činnosť nervovej sústavy a zlepšuje psychiku. Znižuje riziko civilizačných chorôb, zlepšuje trávenie, ochraňuje srdce a cievy a pomáha pri ochorení dýchacích ciest.

Dulovec japonský (C, A, B)

Má protizápalové účinky, ochraňuje výstelku tráviacej trubice a pôsobí proti kŕčom.

Bioinformácie sú frekvencie, ktoré napodobňujú riadiace frekvencie podkôrových centier mozgu regulujúcich vegetatívnu nervovú sústavu a činnosť vnútorných orgánov. Ich pôsobením sa rušia negatívne informácie a vyvoláva sa spätný regeneračný proces.

	Vitamíny	v Blomultivitamine	% ODD
C	kyselina askorbová	60 mg	100
A	retinol	0,8 mg	80
D	kalciferol	10 µg	100
E	tokoferol	25 mg	250
B1	tiamín	0,9 mg	30
B2	riboflavín	0,95 mg	60
B6	pyridoxín	2mg	100
B12	kobalamín	2 µg	100
B9	kyselina listová	0,2 mg	100
B3	niacín	2 mg	13
B5	kyselina pantoténová	8 mg	130
H	biotín	40 µg	100
	cholín	2 mg	0,4

ODD = odporúčaná denná dávka
Obsahy vitamínov môžu mierne kolísať vzhľadom na prírodný charakter ich zdrojov!

Dávkovanie:

1 kapsula 1x denne najlepšie po jedle

Upozornenie:

Neprekračujte odporúčané denné dávkovanie!
Minimálna trvanlivosť do dátumu uvedeného na obale. Skladujte na suchom a tmavom mieste pri teplote 10–25 °C. Nie je určené osobám precitlivelym na včelie a sójové produkty. Výrobok nie je vhodný pre deti, tehotné a dojčiacie ženy! Doplnky stravy nie sú určené na používanie ako náhrada pestrej stravy.

Úvod do problematiky

1. Prečo potrebujeme vitamíny?

Slovo vitamín doslova znamená „amín dôležitý pre život“, a to podľa prvého izolovaného vitamínu – tiamín B1. Ten je z chemického hľadiska amínom, molekulou obsahujúcou viazaný dusík. Názov vitamín sa zachoval aj potom, čo sa zistilo, že väčšina ostatných látok, ktoré sa zaraďujú medzi vitamíny, nie sú z chemického hľadiska amíny. Ide o látky chemicky veľmi rozmanité, typické malou veľkosťou molekuly, ktorých stopové množstvo je nevyhnutné pre bezproblémové fungovanie organizmu.

Vitamíny patria k základným zložkám ľudskej stravy. Väčšina z nich patrí medzi tzv. esenciálne látky, ktoré si telo nevie samo vyrobiť, a preto ich treba prijímať už vytvorené v potrave alebo vo forme provitamínov (betakarotén je provitamín vitamínu A). Výnimkou sú vitamíny K a H, ktoré sa tvoria v hrubom čreve vďaka činnosti črevných mikroorganizmov, a vitamín D, ktorý je sčasti syntetizovaný v koži účinkom UV žiarenia.

Biokatalyzátory, koenzýmy

V ľudskom organizme majú vitamíny úlohu katalyzátorov biochemických reakcií, čím sa zásadne podieľajú na bezproblémovom **fungovaní metabolizmu tela**. Z biochemického hľadiska sú niektoré vitamíny (najmä vitamín C a vitamíny radu B) neoddeliteľnou súčasťou enzýmov a bez ich prísunu

dokonca vôbec nie je syntéza enzýmov možná. Pri dlhodobom nedostatku vitamínov sa teda zákonite rozkolísava krehká enzýmová rovnováha (enzýmy väčšinou pracujú v reťazci a svojou činnosťou nadväzujú jeden na druhý), potom prichádza choroba a v extrémnych prípadoch aj smrť.

V ľudskom tele je obrovské množstvo enzýmov (rádovo tisíce) a ich číslo neustále rastie objavovaním nových molekúl. V tele zaisťujú obrovské spektrum biochemických aktivít – podieľajú sa na metabolizme bielkovín, tukov a cukrov, bunkovom dýchaní, zrážaní krvi a rozpúšťaní krvných zrazenín. Zaisťujú trávenie, uvoľňujú energiu z energeticky bohatých väzieb, zúčastňujú sa na odbúravaní, syntéze a premene látok, obnovujú a chránia zdravie a v podstate udržiavajú život.

Súčasťou každej bielkovinovej molekuly enzýmu musí byť vždy nebielkovinová súčasť nazývaná koenzým, prípadne kofaktor. Ako koenzým sa väčšinou označuje molekula vitamínu, ako kofaktor iont stopového prvku (minerálu). Práve koenzýmy si telo nedokáže vyrobiť samo a vzhľadom na to, že sa pri činnosti enzýmov spotrebávajú, je nutné stále ich dopĺňať v potrave. Koenzýmy navyše chránia bielkovinovú molekulu enzýmu pred tepelnou degradáciou a pomáhajú presnejšiemu rozoznaniu a naviazaniu špecifického substrátu. Bez koenzýmov – vitamínov by v tele nastal chaos. Vitamíny prospievajú zdraviu, chránia telo pred chorobou a spomaľujú proces starnutia.

Ideálny zdroj vitamínov

Vitamíny v prírode vznikajú pri látkovej premene v rastlinách. Samozrejme, vyskytujú sa aj v živočíšnych telách, najmä v pečeni, kde sa niektoré vitamíny uchovávajú. V potravinách živočíšneho pôvodu však obsah vitamínov veľmi kolísava v závislosti na kondícii a kŕmení zvierat a následnom spracovaní živočíšnych produktov. Vďaka tepelným a chemickým úpravám sa množstvo vitamínov stráca. Obsah vitamínov však kolísava aj v potravinách rastlinného pôvodu. Na znižovanie množstva vitamínov v pestovaných plodinách má vplyv prešľachtenie rastlín, hnojenie, znečistenie pôdy a vody a nevhodné klimatické podmienky. Pri nešetrnom spracovaní a skladovaní sa obsah vitamínov ešte viac znižuje. Dramatický vplyv na pokles množstva vitamínov v strave a ich využiteľnosť v tele má používanie mikrovlnnej rúry! Nedostatok vitamínov v tele môže paradoxne spôsobiť aj konzumovanie výlučne surovej zeleniny a ovocia (napr. pri nerozumejúcej diéte), ktoré telo nie je schopné v plnom rozsahu stráviť a zužitkovať, a väčšina prítomných vitamínov sa vylúči spolu s nestráviteľnou vlákninou. Ideálne je prijímať vitamíny v potravinách rastlinného pôvodu pestovaných podľa zásad ekologického hospodárstva, kde sa garantuje, že neprichádzali do kontaktu s chemickými látkami (hnojivá, postreky, ...). Pri pestreji a kvalitnej strave nie je nutné vitamíny dopĺňať. Ak však nastane choroba alebo zvýšenie fyzickej alebo psychickej záťaže, alebo je potrebná rekonvalescencia, prísun vitamínov treba okamžite zvýšiť.

Avitaminóza – úplný nedostatok vitamínov v tele

Nedostatok vitamínov môže nastať buď v dôsledku ich **nedostatočného príjmu** (jednostranná, biologicky chudobná, chemicky upravovaná strava) alebo ich **nadmernej spotreby**. Nadmerná spotreba vitamínov prichádza buď vplyvom životného štýlu (fajčenie, alkoholizmus, stres, ...) alebo vplyvom choroby, keďže pri akomkoľvek ochorení stúpa enzymatická aktivita, a pre ňu sú vitamíny životne dôležité. Ďalším dôvodom avitaminózy môže byť **nedostatočné vstrebávanie** vitamínu v čreve kvôli zlej kvalite črevnej mikroflóry (nevhodné monotematické stravovanie, podávanie antibiotík alebo hormonálna antikoncepcia), vplyvom ochorenia čriev alebo podávanie niektorých liekov.

Hypovitaminóza – čiastočný nedostatok vitamínov v tele

Nedostatok vitamínov v tele, ktorý sa už prejavuje poruchami v činnosti organizmu (viď ďalej). Príčiny sú tu rovnaké ako u avitaminózy. Hypovitaminóze sa môže objaviť pomerne ľahko vďaka zlému stravovaniu. Ohrození sú predovšetkým tí, ktorí sa stravujú formou fast-food a výlučne chemicky upravovanou stravou.

Úvod do problematiky

Hypervitaminóza – nadbytok vitamínov v tele

Ak sa vitamín prijíma vo veľmi nadbytočnom množstve, môže naopak spôsobiť aj zdravotný problém. Výrazne väčšie riziko hrozí u vitamínov rozpustných v tukoch, ktoré sa v organizme kumulujú. Hypervitaminóza sa objavuje veľmi výnimočne pri jednostrannej strave alebo nadmernom užívaní nevhodných multivitaminových prípravkov. Hypervitaminóza je väčšinou reverzibilný stav, ktorý po odstránení príčiny rýchlo odznie.

Vitamíny rozpustné v tuku (lipofilné)

A, D, E, K

Ukladajú sa v organizme do zásoby (väčšinou v pečeni). Pre ich využitie v tele je nevyhnutné pridávať do stravy tuk (olej).

Vitamíny rozpustné vo vode (hydrofilné)

C, B1, B2, B6, B12, B3, B5, B9, H

Neukladajú sa do zásoby, prebytok sa z organizmu okamžite vylúči močom a ich množstvo sa musí priebežne dopĺňať. Výnimkou je vitamín B12, ktorý sa ukladá do zásoby v pečeni.

Výhody užívania B!omultivitaminu

B!omultivitamin neobsahuje žiadne synteticky vyrobené vitamíny, ale priamo extrakty z rastlín a plodov, ktoré sú bohaté na obsah vitamínov. Kombinácia vitamínov s biologicky aktívnymi látkami, ktoré ich prirodzene sprevádzajú, je veľkou výhodou. Prítomné minerály, flavonoidy a organické kyseliny, ktoré sa extrahujú spolu s vitamínmi, zlepšujú a rozširujú účinnosť B!omultivitaminu a jeho využiteľnosť pre organizmus. B!omultivitamin posilňuje odolnosť a znižuje riziko vzniku civilizačných a infekčných chorôb.

2. Popis účinkov jednotlivých vitamínov

Vitamín C (kyselina askorbová)

Väčšina živočíchov si dokáže vitamín C vyrobiť sama biologickou premenou z molekuly glukózy. Výnimkou je človek a morča. Vitamín C sa nepovažuje za vitamín v pravom zmysle slova, pretože jeho potreba oproti ostatným vitamínom je mnohonásobne vyššia. Názory na veľkosť odporúčanej dávky sa však rôznia. Pri dlhodobom užívaní vysokých dávok paradoxne môže dôjsť k nedostatku vitamínu C, pretože aktívny transport vitamínu C do bunky je pri megadávkach obmedzený.

Účinky:

- > Umožňuje tvorbu kolagénu, bielkovinovej makromolekuly, ktorá je základom všetkých spojivových štruktúr. Zlepšuje pevnosť a zaisťuje pružnosť cievnych stien, kostí a pevnosť zubov. Je nevyhnutný pre samotnú tvorbu svalov, kostí, zubov a chrupaviek. Zamedzuje krvácaniu ďasien a tvorbe modrín. Podporuje hojenie.
- > Podporuje vstrebávanie železa.
- > Pôsobí ako účinný antioxidant, vychytáva voľné radikály a zabraňuje poškodeniu tkaniva. Spomaľuje starnutie, pomáha pri strese a zlepšuje celkový zdravotný stav.

- > Podporuje tvorbu bielych krviniek a zlepšuje funkciu imunitného systému a odolnosť organizmu pri infekčných ochoreniach. Uvádza sa, že skracaje a zmierňuje priebeh chorôb

Prejavy nedostatku:

Malátnosť, zvýšená únava, strata chuti do jedla, nízka odolnosť voči infekciám, krvácanie z ďasna, zvýšená kazivosť zubov, krehkosť krvných kapilár, narušenie kolagénnych štruktúr, deformácia kĺbov, dlhodobý nedostatok spôsobuje skorbut (kostižer) a neskôr smrť.

Vyššie dávky potrebujú:

Fajčiari, alkoholici, ženy užívajúce hormonálnu antikoncepciu, novorodenci, tehotné a dojčiacie ženy, ľudia vystavení stresu a fyzickej záťaži, v rekonvalescencii a pri infekcii.

Vitamín A (retinol)

Vyskytuje sa buď vo forme jednoduchého vitamínu A alebo vo forme beta-karoténu, ktorý sa skladá z dvoch molekúl vitamínu A a v tele sa na ne aj rozštiepi. Pri vysokom príjme beta-karoténu sa krvné sérum a koža zafarbí na žltlo. Veľká zásoba vitamínu A sa vytvára v pečeni. Vstrebávanie vitamínu A zhoršujú parazitické črevné infekcie.

Účinky:

- > Zaisťuje správny rast a vývoj kostí a pravidelnú obnovu epiteliálnych štruktúr. Zlepšuje kvalitu pokožky, vlasov a nechtov.

Úvod do problematiky

- > Umožňuje videnie. Je súčasťou rodopsínu (vitamín A + bielkovina opsín = ohnutá molekula vitamínu A sa pri dopade fotónu (svetla) narovná a pri narovnaní prechádza impulz do zrakového nervu).
- > Nevyhnutný pre správnu činnosť pohlavných žliaz.
- > Odstraňuje voľné radikály.
- > Posledné výskumy vyzdvihujú jeho protirakovinové účinky.

Prejavy nedostatku:

Zhoršenie privykania na šero (šeroslepota), poškodenie rohovky, zápal oka alebo spojiviek, dlhodobá až slepota, zabrzdzenie rastu a oneskorenie vývoja, poruchy slizníc, hrubnutie vlasov a kože, spomalenie hojenia rán, celkové zhoršenie odolnosti tela.

Vyššie dávky potrebujú:

Alkoholici, pri výrazne nedostatočnom prísune bielkovín.

Pozor na vysoké dávky!

U tehotných žien môžu megadávky vitamínu A (viac než 1 mg denne) vyvolať poruchy vývoja plodu, predovšetkým CNS - napriek tomu je u nich denná potreba vitamínu A oproti ostatným mierne zvýšená. Vysoké dávky sú nebezpečné aj u veľmi malých detí, pretože spôsobujú zväčšenie pečene a predčasné uzatvorenie rastových chrupaviek. Prebytok spôsobuje aj bolesť hlavy, popraskanie pier, podráždenosť, závraty, nevoľnosť, zvracanie, nechutenstvo a svrbenie kože.

Vitamín D (ergokalciferol D2, ● cholecalciferol D3)

Zahŕňa celkom niekoľko chemických látok, praktický význam majú predovšetkým vitamíny D2 a D3. Obidva vznikajú v koži účinkom ultrafialového žiarenia, a aj ich účinky sú takmer zhodné. Látky, ktoré sa z vitamínov D vytvárajú, sú hormonálnej povahy, a preto sa vitamín D vlastne považuje za tzv. prohormón. Bežná strava väčšinou nepokryje dennú potrebu vitamínu D, preto je dôležité pravidelne vystaviť aspoň časť pokožky na slnko (stačí 10 minút denne).

Účinky:

- > Zaisťuje využiteľnosť vápnika a fosfátov z potravy, podporuje ich vstrebávanie v čreve a spätné vstrebávanie týchto látok v obličkách. Zaisťuje pevnosť a pružnosť kostí a zubov a ich zdravý rast.
- > Liečebne pôsobí pri poruche činnosti prítŕnitých teliesok.
- > Predchádza vzniku osteoporózy v menopauze a v starobe

Prejavy nedostatku:

U detí krivica (rachitída), u dospelých mäknutie kostí (osteomalácia). Príčinou nedostatku nemusí byť len nedostatok slnka, ale aj zlá funkcia obličiek a vážne poruchy pečene. Svalová slabosť, náchylnosť na infekcie, nepokoj, podráždenosť a vyššia tvorba potu.

Vyššie dávky potrebujú:

Deti v období rastu, starí ľudia, ľudia s poruchami činnosti pečene, obličiek alebo umelou obličkou, alkoholici, epileptici a striktní vegetariáni.

Pozor na vysoké dávky!

Pri dlhodobých vysokých dávkach sa ukladá vápnik v obličkách (kalcifikácia), a po tom zlyhávajú. Akútna otrava sa prejavuje bolesťami hlavy, zvracaním, bolesťami v kostiach, zvýšením krvného tlaku a poruchami srdcového rytmu.

Vitamín E (tokoferoly) ●

Ide o štyri chemicky veľmi podobné zlúčeniny (alfa – delta tokoferol). Maximálna denná dávka nie je stanovená, keďže ani pri dlhodobom užívaní megadávok sa nezaznamenali žiadne negatívne vedľajšie účinky. Účinnosť vitamínu E pozitívne ovplyvňuje prítomnosť stopového prvku selén. Prírodný vitamín E je podľa výskumov oveľa účinnejší než syntetický.

Účinky:

- > Patrí medzi silné antioxidanty, likviduje voľné radikály a pôsobí proti opotrebovaniu a starnutiu organizmu. Chráni predovšetkým membrány všetkých buniek pred poškodením, ovplyvňuje ich stabilitu a priepustnosť.
- > Chráni pred nežiadúcimi vedľajšími účinkami ožarovania pokožky (slnko, rádioterapia) tak, že bráni vzniku jedovatých produktov, ktoré vznikajú

pri premene cholesterolu v koži vplyvom UV žiarenia. Ďalej zamedzuje peroxidácii mastných kyselín (preto je súčasťou všetkých predávaných olejov).

- > Preventívne pôsobí proti vzniku nádorového bujnenia (rakovina).
- > Zlepšuje hojenie rán a reaktivitu imunitného systému.
- > Má pozitívny vplyv na tvorbu pohlavných buniek a zvyšuje plodnosť.
- > Podporuje činnosť nervového systému.
- > Je súčasťou membrán červených krvných buniek.
- > Uplatňuje sa pri prevencii a liečbe kardiovaskulárnych chorôb.

Prejavy nedostatku:

Nervové poruchy a poruchy krvotvorby. Poruchy funkcie pohlavných orgánov a neplodnosť. Anémia, zníženie obranyschopnosti a poruchy v metabolizme tukov.

K (fylochinón K1, farnochinón K2) ●

Za normálnych podmienok zaisťuje jeho dostatočnú tvorbu činnosť črevných baktérií. Nedostatočná tvorba vitamínu K môže nastať pri črevnej dysbióze – narušenie rovnováhy črevnej mikróflóry a pri zápalových črevných ochoreniach (napr. Crohnova choroba), poruche vstrebávania črevného obsahu a nedostatočnej tvorbe žlče. Vitamín K sa v tele enzymaticky recykluje, aby sa zamedzilo jeho nedostatku v prípade nedostatočnej tvorby alebo príjmu, pretože hrá zásadnú úlohu pri zrážaní krvi.

Úvod do problematiky

Recykláciu vitamínu K inhibuje látka kumarín (jed na krysy, ale aj liek proti trombóze), jeho účinky sa dajú zvrátiť podávaním vitamínu K.

Účinky:

- > Umožňuje zrážanie krvi (zúčastňuje sa na tvorbe protrombínu).
- > Je dôležitý pre tvorbu kostí. Predchádza vzniku osteoporózy.

Prejavy nedostatku:

Zníženie zrážanlivosti krvi – dlhé krvácanie z rany, samovoľné krvácanie slizníc aj do vnútorných orgánov.

Vyššie dávky potrebujú:

Nedostatkom vitamínu K trpia predovšetkým kojenci, ktorých črevo ešte neosídľujú baktérie, ďalej ľudia s ochorením čriev. Používa sa pri otrave jedom na krysy.

B1 (tiamín, tiamindifosfát – karboxyláza)

Je veľmi nutnou súčasťou výživy. Vitamín B1 je veľmi náchylný na rozklad a stráca sa pri spracovaní potravín alebo vo vnútri tela, napríklad pri nadmernom pití kávy alebo čaju. Neukladá sa do zásoby, preto je jeho pravidelný prísun nevyhnutný pre samotné fungovanie tela. Pestrá strava obsahuje dostatočné množstvo vitamínu B1.

Účinky:

- > Zúčastňuje sa na procese získavania energie z molekuly glukózy.

- > Zúčastňuje sa na procese odbúravania tukov a bielkovín.
- > Udržiava dobrý stav nervov.
- > Pôsobí proti únave.

Prejavy nedostatku:

Bolesti hlavy, strata chuti do jedla, nespavosť, nervozita, preťaženie nervovej sústavy, depresia, melanchólia, zlá koncentrácia, srdcová nedostatočnosť, pri vážnom nedostatku choroba beri-beri.

Vyššie dávky potrebujú:

Tehotné ženy, alkoholici, ľudia s poruchami vstrebávania črevného obsahu, pri dlhodobom zvracaní, pri ochorení štítnej žľazy a mentálnej anorexii. Ľudia vystavení stresu a veľkej fyzickej námahe. Pri otrave ťažkými kovmi a nikotínom. Pri Wernickeovej encefalopatii. Pri častom konzumovaní kávy a čaju.

Predávkovanie:

Veľmi zriedka. Bolesti hlavy, nespavosť, podráždenosť, slabosť a zrýchlený tep.

B2 (riboflavín, ovoflavín, FAD, FMN)

Ide o žltooranžové prírodné farbivo, ktoré v organizme funguje ako koenzým pre enzýmy dýchacieho reťazca a zúčastňuje sa na procese získavania energie zo živín a prenosu elektrónov. K predávkovaniu nedochádza.

Účinky:

- > Je nevyhnutný pre základný bunkový metabolizmus. Pomáha pri spaľovaní tukov a cukrov.
- > Dôležitý pre dobrý stav kože a očí.
- > Podporuje správnu funkciu srdca.

Prejavy nedostatku:

Ak sa prejaví nedostatok, tak u celého komplexu vitamínov radu B. Postihnutie slizníc a kože (mastná, zapálená pokožka), praskanie pier a kútikov, zápal jazyka, poruchy krvotvorby.

Vyššie dávky potrebujú:

Deti, dospelávajúci a starí ľudia, ľudia s poruchami vstrebávania, vegáni, alkoholici, diabetici, pri ochorení štítnej žľazy, pečene a tráviaceho traktu (celiakia). Po užívaní antibiotík a pri hormonálnej antikoncepcii. Kojenci po novorodeneckej žltacke.

Vitamín B6 (pyridoxín) ●

Tento vitamín je v strave bohato zastúpený, ale jeho potreba v organizme je pomerne vysoká. Z chemického hľadiska ide o zmes troch veľmi podobných látok, ktoré sa v tele premieňajú jedna na druhú (pyridoxol, pyridoxal, pyridoxamín). Vitamín B6 je nevyhnutný pre množstvo biochemických pochodov v tele.

Účinky:

- > Zúčastňuje sa na metabolizme bielkovín – získavanie energie z aminokyselín. Je koenzýmom enzýmu

- aminotransferáza. Zúčastňuje sa aj na procese tvorby močoviny – odpadová látka, ktorá vzniká z aminoskupiny odtrhutej pri spracovaní bielkovín.
- > Zúčastňuje sa na procese štiepenia glykogénu a získavania energie. Svalová činnosť spotrebováva až 80 % vitamínu B6 v tele.
- > Pôsobí preventívne proti nervovým ochoreniam.
- > Pomáha pri predmenštruačnom syndróme

Prejavy nedostatku:

Sprevádzaný nedostatkom celého B–komplexu. Zapálená a mastná pokožka na tvári, zápal v ústnej dutine, poruchy nervovej sústavy, podráždenosť, kŕče, porucha tvorby červených krviniek.

Vyššie dávky potrebujú:

Ľudia pri vysokom príjme bielkovín v potrave (profesionálni športovci), pri podávaní liekov na liečbu tuberkulózy, pri užívaní hormonálnej antikoncepcie, alkoholici, ľudia s poruchou vstrebávania, pri nedostatku červených krviniek, pri chronickom ochorení.

Vitamín B12 (kobalamín) ●

Ide o pomerne veľkú a chemicky zložitú molekulu s centrálnym atómom kobaltu (jediný prípad prírodnej látky, kde sa atóm kobaltu viaže na uhlík). Zdrojom vitamínu B12 pre človeka je výhradne strava živočíšneho pôvodu (vnútornosti, mäso a žltok), navyše, vitamín B12 sa v tele vstrebáva len obmedzene. Z tohto dôvodu sa ako jediný vo vode

Úvod do problematiky

rozpusťný vitamín uchováva v pomerne veľkom množstve v pečeni. Vďaka tomu sa jeho nedostatok pri nulovom príjme prejaví až za niekoľko rokov! Vitamín B12 vytvárajú baktérie v hrubom čreve, ale vzhľadom na to, že sa vstrebaáva inde, v tenkom čreve, nedá sa takto vyrobený vitamín využiť pre ľudské telo.

Účinky:

- > Hrá nezastupiteľnú úlohu pri syntéze mastných kyselín.
- > Zúčastňuje sa na tvorbe stavebných kameňov DNA a ATP.
- > Je nevyhnutne dôležitý pre reguláciu a správne fungovanie nervovej sústavy. Zlepšuje pamäť, podporuje koncentráciu. Je nevyhnutný pre tvorbu tzv. myelínovej pošvy, ktorá chráni povrch nervov.
- > Je nevyhnutný pre správnu tvorbu krvi.
 - Pomáha pri liečbe anémie (chudokrvnosti).
- > Znižuje riziko vzniku srdcových chorôb.
- > Pôsobí na celkovú regeneráciu organizmu.

Prejavý nedostatku:

Porucha tvorby červených krviniek – anémia, nedostatočná obnova buniek slizníc a tkanív, nervové poruchy, chudnutie, zhoršenie pamäte a duševnej výkonnosti.

Vyššie dávky potrebujú:

Vegáni, deti matiek-vegetariánok a vegániek, pri anémii, po operatívnom odstránení časti žalúdka alebo tenkého čreva, pri zápalovom alebo parazitickom ochorení čriev (kolitída, škrkavky, pásomnica).

Vitamín B9 (kyselina listová, folacín, folát)

V prírodných zdrojoch sa vyskytuje vo forme folátov, ktoré sa musia v tele najprv spracovať na kyselínu listovú. Na premenu kyseliny listovej na aktívnu formu je nutná prítomnosť vitamínu B12. Zúčastňuje sa na tvorbe stavebných kameňov nukleových kyselín (DNA, RNA). Ani pri vysokých dávkach nie je toxický, skôr je jeho nedostatok pomerne častý.

Účinky:

- > Nevyhnutný pre rast a vývoj.
- > Zaisťuje optimálny vývoj a funkciu nervového systému.
- > Znižuje výskyt vrodených chýb nervového systému u novorodencov (podávaný počas tehotenstva).
- > Pomáha pri liečbe bakteriálnych infekcií.
- > Pomáha pri liečbe rakoviny.

Prejavý nedostatku:

Prejavuje sa podobne ako nedostatok vitamínu B12, ale bez nervových porúch. Predovšetkým znížená tvorba červených krviniek. Únava, strata energie, citlivosť jazyka a ústnej dutiny. Poruchy rastu a neplodnosť.

Vyššie dávky potrebujú:

V tehotenstve pomáha deleniu buniek, podporuje rast plodu a diferenciaciu tkanív, najmä nervovej sústavy. Predchádza vzniku vrodených vývojových chýb. Dopĺňanie kyseliny listovej je ďalej nevyhnutné pri zlom stravovaní, ochorení pečene a alkoholizme.

Vitamín B5 (kyselina pantothénová) ●

Aktívnou formou kyseliny pantothénovej je koenzým A. Zúčastňuje sa na metabolizme všetkých živín (syntéza a štiepenie mastných kyselín, tvorba cholesterolu, metabolizmus sacharidov) a syntéze dôležitých látok v tele (aminokyseliny, hormóny, ...). V kozmetike sa využíva vo forme panthenolu. Vyskytuje sa prakticky vo všetkých potravinách, pretože jeho neustále dopĺňanie je životne dôležité.

Účinky:

- > Pomáha rastu a regenerácii vlasov.
- > Stimuluje obnovu kožných buniek, zabraňuje zápalom a podráždeniu kože.
- > Podporuje tvorbu protilátok a stimuluje imunitu.
- > Podieľa sa na stavbe a odbúravaní buniek.

Prejavy nedostatku:

Jeho nedostatok je vzácny, pretože prísun z potravy je značný. Zisťoval sa experimentálne. Kŕče v nohách, nechutenstvo a nespavosť, depresia a znížená odolnosť voči infekciám.

Vyššie dávky potrebujú:

Alkoholici, diabetici, starí ľudia, pri ochorení tráviaceho traktu, pri užívaní hormonálnej antikoncepcie.

Vitamín H (biotín) ●

Vitamín H tvoria baktérie žijúce v čreve. Nedostatok

biotínu je pomerne vzácnym javom. Zúčastňuje sa na premene aminokyselín a mastných kyselín.

Účinky:

- > Zaisťuje dobrý stav pokožky.
- > Nevyhnutný pre správny vývoj organizmu.

Prejavy nedostatku:

Kožné problémy, padanie vlasov, nechutenstvo, nervové poruchy. Pri dlhodobom nedostatku – anémia.

Vyššie dávky potrebujú:

Kojenci, pri vrodenej chybe metabolizmu, alkoholici, ľudia s ochorením tráviaceho traktu, pri dlhodobom užívaní liekov. Pri konzumovaní väčšieho množstva surového vajecného bielka.

Vitamín B3 (kyselina nikotínová, niacín, PP) ●

Aktívne formy vitamínu B3 slúžia v tele ako prenášači elektrónov v dýchacom reťazci. V ľudskom tele sa tento vitamín čiastočne tvorí z aminokyseliny tryptofán a čiastočne ho prijímame v potrave, kde sa vyskytuje v pomerne veľkom množstve.

Účinky:

- > Zúčastňuje sa na tvorbe všetkých látok v tele.
- > Dôležitý pre rast a vývoj.
- > Je nevyhnutný pre správne fungovanie mozgu.

Úvod do problematiky

Produktová dokumentácia – biomultivitamin

- > Znižuje hladinu krvných tukov, likviduje cholesterol
Preventívne pôsobí proti kardiovaskulárnym ochoreniam

Prejavy nedostatku:

Pelagra – sčervenanie a postupné zhnednutie kože, hnačka a strata rozumových schopností (demencia) pri absolútnom nedostatku. Závrate, bolesti hlavy, chudnutie, nespavosť. Strata chuti a čuchu.

Vyššie dávky potrebujú:

Tehotné a dojčiace ženy, alkoholici, vegetariáni, ľudia s ochorením obličiek a tí, ktorí sa živia prevažne kukuricou.

Cholín ●

Patrí do skupiny vitamínov B. Je bohato zastúpený v strave a dokonca sa môže v tele aj vytvárať, ale iba v prítomnosti vitamínu B9 a B12.

Účinky:

- > Vstupuje priamo do mozgových buniek, chráni mozog, zlepšuje pamäť a pomáha pri koncentrácii (vytvára acetylcholín). Pomáha vytvárať lecitín, ktorý je dôležitou súčasťou membrán nervových buniek.
- > Zúčastňuje sa na transporte tukov a zamedzuje ukladaniu tuku v pečeni.
- > Odbúrava cholesterol a pôsobí preventívne proti vzniku kardiovaskulárnych chorôb (aj artériosklerózy).

3. Hodnotenie množstva vitamínov v B!OMULTIvitamine

	Vitamin	ODD	Blomultivitamin	Hodnotenie % odd
C	kyselina askorbová	60–100 mg – 1g	60 mg	100
A	retinol	1 mg	0,8 mg	80
D	kalciferol	10 µg	10 µg	100
E	tokoferol	>10 mg	25 mg	250
K		bakterie		
B1	tiamín	1–3 mg	0,9 mg	30
B2	riboflavín	1,5	0,95 mg	60
B6	pyridoxín	2 mg	2mg	100
B12	kobalamín	2 µg	2 µg	100
B9	kyselina listová	0,2 mg	0,2 mg	100
B3	niacín	16 mg	2 mg	13
B5	kyselina pantothénová	6 mg	8 mg	130
H	biotín	bakterie	40 µg	100
	cholín	1,5 g	2 mg	0,4

Vysvetlivky k tabuľke

ODD = priemerná odporúčaná denná dávka pre dospelého človeka, deti polovičné množstvo

Blomultivitamin = obsah vitamínov v jednej kapsule Blomultivitaminu

Baktérie = denný príjem je pokrytý činnosťou baktérií

Úvod do problematiky

Hodnotenie obsahu vitamínov v B!OMULTIvitamine

Obsah vitamínu C v jednej kapsule je optimálny. Zo zdravotného hľadiska ide o dávku preventívnu, ktorú je nutné zvýšiť v období vyššej potreby (napr. zvýšená krvácanosť, fajčenie, choroba), a to najlepšie podávaním Flavocelu, nie vyššou dávkou B!omultivitaminu.

Vzhľadom na pomerne vysoký obsah vitamínu A, ktorý v podstate pokrýva celkovú dennú potrebu pre dospelého človeka a vzhľadom na to, že tento vitamín sa hojne prijíma aj v strave, nie je možné odporúčať B!omultivitamin deťom mladším ako 10 rokov, tehotným a dojčiacim ženám, ktoré by sa mohli predávkovať! To isté platí o obsahu vitamínu D, ktorý je tiež na 100 % ODD. U detí a pri dlhodobom užívaní vysokých denných dávok by mohlo dôjsť k predávkovaniu, bolestiam hlavy, kalcifikácii a neskôr by sa mohla narušiť funkcia obličiek. Na druhej strane, užívanie jednej kapsuly denne môže výrazne prispieť k prevencii osteoporózy u žien v menopauze a starých ľudí, a celkovo môže zlepšiť ich hormonálnu bilanciu.

Výrazne vysoký obsah vitamínu E (5x viac než vo Vitamarine) nie je na škodu, naopak výrazne posilňuje antioxidantné, hojivé a regeneračné vlastnosti produktu. Riziko predávkovania neexistuje.

Kombinácia vysokého obsahu vitamínu A, E, H a B5 dáva tušiť, že prípravok bude mať veľmi dobrý vplyv na zdravý stav pokožky a všetkých epitelových (krycích) tkanív.

Veľmi významný je vysoký obsah vitamínov B6, B12 a B9, ktorých spotreba je v tele dosť veľká a ich príjem v potravinách väčšinou nedostačujúci. Tieto látky predovšetkým zaisťujú dobrý stav nervovej sústavy a podporujú dostatočnú tvorbu červených krvných buniek. Predovšetkým vysoký obsah vitamínu B6 má vplyv na získavanie energie, a preto pôsobí proti únave.

Zloženie

B!OMULTIvitaminu

Forma prípravku: mäkké želatínové kapsuly
Veľkosť kapsuly: 1400 mg
Energetická hodnota: 52 kJ/13 kcal v jednej kapsule

Účinné látky:

ZLOŽKA	MNOŽSTVO V JEDNEJ KAPSULE
Rakytník rešetliakový (extrakt z plodu)	200 mg
Aloe vera (extrakt z listov)	60 mg
Granátovník obyčajný (extrakt z plodu)	50 mg
Včelia materská kašička	30 mg
Schizandra čínska	20 mg
Dulovec japonský (extrakt z plodu)	20 mg

Pomocné látky:

Sójový olej, želatína, glycerín

Produktová dokumentácia – B!omultivitamin

Odporúčané dávkovanie

Vzhľadom na optimálny obsah odporúčaných denných dávok vitamínov v prípravku môžu zdraví dospelí ľudia užívať 1 kapsulu B!omultivitaminu denne, prípadne každý druhý deň. Pri chorobe, záťaži alebo v rekonvalescencii sa dá krátkodobo zvýšiť príjem na 2 kapsuly denne (maximálne však po dobu 1 týždňa).

Odporúčaná denná dávka: 1 kapsula 1x denne, najlepšie po jedle

Upozornenie:

Výrobok nie je vhodný pre deti, tehotné a dojčiace ženy! Neprekračujte odporúčané denné dávkovanie! Nie je určené osobám precitlivelym na včelie a sójové produkty.

Doplňky stravy nie sú určené na použitie ako náhrada pestrej stravy.

Spôsob skladovania

Skladujte na suchom a temnom mieste pri teplote 10–25°C. Chráňte pred priamym vystavením na slnku, pretože by sa mohli znehodnotiť (oxidovať) biologicky aktívne látky.

Schválenie Ministerstva zdravotníctva SR

OVZ – 35.0–5.4.07–12444

Popis účinkov jednotlivých zložiek

RAKYTNÍK REŠETLIAKOVÝ

Latinský názov: Hippophae rhamnoides L.

Slovenský názov: Rakytník rešetliakový (úzkolistý)

Anglický názov: Sea buckthorn, seaberry, Siberian pineapple

Čeľad': hlošinovité (Eleagnaceae)

Prítomné biologicky významné látky:

Vitamíny – C, A, E, beta-karoten, B1, B2, B6, K, cholín,

Minerály – Fe, Mn, S, B, Al, Ti, Si

Ostatné – bioflavonoidy (quercetín, kamferol, rutín), katechíny, aminokyseliny, nenasýtené mastné kyseliny (olejová, alfa-linolenová), kyselina jablčná a vínna, triesloviny, pektín, superoxididmutáza (enzým), serotonín

Rakytník rešetliakový je odolná, na pestovanie nenáročná dvojdomá rastlina, pôvodne rozšírená po celej Európe a Ázii. Na liečebné alebo kozmetické účely sa dajú využiť všetky jej časti.

Imunita, stres, únava

Rakytník sa považuje za významnú polyvitaminóznou rastlinu, ktorá má celkovo biostimulačné a tonizujúce účinky, spomaľuje starnutie a výrazne podporuje imunitný systém. Zvyšuje odolnosť organizmu proti infekcii, zvyšuje počet červených krviniek (pôsobí

Produktová dokumentácia – biomultivitamin

liečebne pri anémii), urýchľuje regeneračné procesy, hojenie a je veľmi vhodný pri rekonvalescencii a celkovej slabosti. Okrem toho, že stimuluje telo, má dobrý vplyv aj na psychickú výkonnosť a zvyšuje odolnosť voči stresu a pôsobí proti únave.

Rakovina

Rakytník vykazuje silné antioxidačné vlastnosti a dokáže zbavovať telo toxických látok a voľných radikálov. V poslednej dobe priťahujú pozornosť protinádorové a rádioprotektívne účinky rakytníka. Uplatňuje sa napríklad pri liečbe rakoviny krčka maternice a ako preventívny prostriedok pri rádioterapii.

Trávenie

Významné je zistenie, že výťažok z rakytníka má podstatné baktericídne účinky, predovšetkým proti stafylokokom spôsobujúcim zažívacie a črevné ťažkosti. Má stimulujúci vplyv na trávenie. Podporuje činnosť pečene a pankreasu, tvorbu tráviacich enzýmov a žlče. Uplatňuje sa pri liečbe žalúdočných a dvanástnikových vredov a reflexnej choroby pažeráka. Má hojivý a upokojujúci vplyv na sliznice celého tráviaceho traktu. Pomáha aj pri ochorení pečene na infekčnú hepatitídu, chráni pečeneňové bunky pred odumieraním. Liečebne pomáha aj pri nadmernej činnosti štítnej žľazy (Basedowova choroba).

Srdce a cievy

Zlepšuje krvný obeh, pôsobí proti zhlukovaniu krvných zrazenín a tvorbe artériosklerotických plátov,

čím sa podieľa na prevencii a liečbe artériosklerózy. Normalizuje krvný tlak, chráni srdce a cievy a zlepšuje ich pružnosť. Predchádza ochoreniu srdca a ciev od infarktu cez anginu pectoris až po hemoroidy.

Pľúca

Pôsobí liečebne pri ochorení pľúc a priedušiek, astmy, hojí sliznice a rozpúšťa hlieny.

Spojivové tkanivá

Vďaka vysokému obsahu vitamínu C podporuje tvorbu kolagénových štruktúr, zlepšuje stav kĺbových chrupaviek, pôsobí proti artritíde, reumatizmu a dne. Významné je zistenie, že rakytník pomáha pri tlmení bolesti.

Koža

Rakytník, ak sa užíva vnútorne, pričom rakytníkový olej sa súčasne používa zvonka, má široké uplatnenie pri liečbe kožných ochorení. Hojí rany, popáleniny, omrzliny, akné, ekzémy, vyrážky, suchú kožu, zle sa hojace rany, vredy predkolenia a prakticky všetky kožné problémy. Pôsobí proti zápalovým procesom, podporuje obnovu kože, zvyšuje jej pružnosť, obmedzuje tvorbu vrások a pri drobnejšom poranení ju zaceľuje bez jaziev. Pôsobí aj proti predčasnému vypadávaniu vlasov. Vďaka vysokému obsahu vitamínu A zlepšuje zrak.

Nepretržité užívanie rakytníka nepredstavuje žiadne zdravotné riziko ani pre deti, tehotné a dojčiacie ženy.

ALOE VERA

Latinský názov: Aloe vera, Aloe arborescens, Aloe barbadensis, Aloe variegata

Slovenský názov: Aloe pravé

Anglický názov: Aloe Vera

Čeľaď: ľaliovité (Liliaceae)

Prítomné biologicky významné látky:

Vitamíny – A, C, B1, B12, cholín, kyselina listová

Minerály – Ca, Cu, Cr, Fe, Zn, Mg, Mn, Na, K

Ostatné – antrachinon aloín, lipidy, steroly, enzýmy, aminokyseliny, mukopolysacharidy, kyselina salicylová, lektíny, emodín

Aloe pochádza pôvodom z južnej Afriky, rozšírilo sa v oblasti Stredozemného mora, v juhovýchodnej Ázii a inde. Dnes je veľmi rozšírenou izbovou kvetinou, nenáročnou na pestovanie. Uspokojí sa s priepustnou kamenitou pôdou a ochranou pred mrazom.

Koža

Ponechajme stranou vonkajšie užívanie aloe, ktoré je naozaj široké. Aloe má veľmi dobrý vplyv na kožu, zlepšuje hojenie, regeneruje pokožku poškodenú

Popis účinkov jednotlivých zložiek

žiarením. Je súčasťou množstva kozmetických prípravkov proti vráskam, opaľovacích krémov a šampónov. Pri vnútornom užívaní pomáha aj pri kožných ochoreniach (kožné alergie, akné, ekzémy, lupienka, opary, bradavice, popáleniny, plesňové ochorenia).

Trávenie

Zlepšuje činnosť tráviacej sústavy (bolesti brucha, nevoľnosť, pálenie záhy, reflexná choroba pažeráka, prekyslenie žalúdka, gastritída, žalúdočné a dvanástnikové vredy, zápcha alebo hnačka). Aloe znižuje nadmernú žalúdočnú kyslosť, pôsobí priaznivo pri ťažkostiach s pankreasom a podporuje vylučovanie žlče. Väčšie dávky preháňajúceho aloínu a emodínu môžu spôsobovať hnačku, kŕče v bruchu a prekrvenie panvových orgánov, preto je nutné vyvarovať sa užívaniu aloe najmä v období tehotenstva alebo pri hemoroidoch. Vnútorné užívanie šťavy sa neodporúča deťom.

Imunita, infekcia

Stimuluje a posilňuje imunitný systém, zvyšuje odolnosť proti chorobám, pretože pôsobí protizápalovo, pomáha potláčať infekcie vírusového, bakteriálneho a kvasinkového pôvodu, vykazuje účinnosť aj proti plesniam (Candida) a črevným parazitom. Pôsobí proti streptokokom, stafylokokom, Mycobacterium tuberculosis, E. coli, herpetickým a EB vírusom.

Produktová dokumentácia – biomultivitamin

Srdce, cievy, detoxikácia

Pomáha regulovať krvný tlak, pôsobí pri bolestiach hlavy a závratí, prečisťuje cievy a znižuje hladinu cholesterolu a tuku v krvi. Pôsobí detoxikačne na črevá a cievny systém. Pomáha telu účinne sa zbavovať odpadových a toxických látok. Je jedným z najlepších prírodných prípravkov na detoxikáciu a spomaľuje starnutie. U diabetikov znižuje hladinu krvného cukru.

Rakovina

Na základe vedeckých štúdií sa preukázalo, že šťava z aloe spomaľuje rast a delenie nádorových buniek. Predovšetkým sa osvedčuje pri nádorovom ochorení čriev.

GRANÁTOVNÍK OBYČAJNÝ

Latinský názov: Punica granatum

Slovenský názov: granátovník obyčajný, granátovník púnsky

Anglický názov: Pomegranate

Čeľaď: púnske (Punicaceae)

Prítomné biologicky významné látky:

Vitamíny – C, B (1, 2, 3, 5, 6), A, kyselina listová

Minerály – Na, K, Mn, Ca, P, Mg, Fe,

Ostatné – 77 % vody, sacharidy, ovocné kyseliny, kyselina citrónová a boritá, flavonoidy, alkaloidy, triesloviny, tanín, inulín, kyselina ellagová

Granátovník je strom či ker s úctyhodnou históriou, známy tisíc rokov. Pochádza z Prednej Ázie a Iránu. Oddávna sa pestoval v Palestíne a Egypte. Uctieval sa ako symbol priateľstva, náklonnosti, lásky, hojnosti a plodnosti. Dnes sa pestuje v subtropických oblastiach celého sveta. O granátovníku sa dá nájsť množstvo odkazov v Starom zákone a vyobrazenie granátového jablka je súčasťou množstva liturgických predmetov. Z toho je zrejmé, že tento plod sa oddávna vysoko cenil a uctieval. Granátové jablko má svoje pevné miesto vo východnej kuchyni a pri príprave osviežujúcich nápojov. Na liečebné účely sa využíva už 3000 rokov celá rastlina – listy, oplodíe, kôra z koreňov a plody. Predovšetkým oplodíe a kôra obsahujú vysoké množstvo trieslovín, ktoré majú široké liečebné využitie, ale vo vyšších dávkach môžu byť toxické.

Trávenie

Granátové jablko má blahodárny vplyv na zažívanie a najmä podporuje správnu peristaltiku čriev. Veľmi účinne znižuje kyslosť žalúdočného obsahu a pôsobí proti nešpecifickým bolestiam žalúdka a žalúdočným kolikám. Vďaka obsahu tanínu pôsobí aj proti hnačke. Extrakty z oplodia sa vďaka veľkému množstvu alkaloidov používali proti črevným parazitom – hlístam a pásomniciam.

Infekcia

Vyказuje aj protívírusové a antibakteriálne účinky a zamedzuje kazivosti zubov, pretože pôsobí proti baktériám prítomným v zubnom plaku a predchádza vzniku infekcie v ústnej dutine. Pôsobí aj proti kvasinkovým infekciám vzniknutým prostredníctvom kvasinky *Candida albicans*, ktorá je príčinou mnohých ochorení (gynekologické a kožné ochorenia). Granátový extrakt má teda svoje využitie pri infekcii akéhokoľvek pôvodu.

Srdce a cievy

Znižuje hladinu LDL cholesterolu v krvi a vysoký systolický krvný tlak. Znižuje riziko kardiovaskulárnych chorôb a artériosklerózy.

Rakovina

V poslednom čase sa venuje pozornosť predovšetkým protirakovinovému účinkom šťavy z granátovníka. Z vedeckých pokusov vyplýva, že granátové jablko pôsobí preventívne a liečebne pri rakovine prostaty. Vďaka veľkému množstvu prítomných antioxidantov preukázateľne spomaľuje rast nádorových buniek. Dobré výsledky podávania granátového extraktu sa zaznamenali aj u benígnej hyperplazie prostaty (zväčšenie prostaty). Podobné výsledky sa zaznamenali aj u rakoviny lymfatických uzlín.

Menopauza

Posledné štúdie preukazujú, že granátové jablko má schopnosť podporovať tvorbu estrogénu a mohlo by byť vhodnou prírodnou voľbou na liečbu hormonálnych problémov spojených s menopauzou.

Popis účinkov jednotlivých zložiek

Detoxikácia

Extrakt z granátového jablka celkovo pôsobí tonizačne a antioxidantne. Predovšetkým vďaka prítomnosti kyseliny ellagovej pomáha z tela odstraňovať voľné radikály a celkovo detoxikovať organizmus.

VČELIA MATERSKÁ KAŠIČKA

Francúzsky názov: Gelée royale

Slovenský názov: Včelia materská kašička

Anglický názov: Royal Jelly

Prítomné biologicky významné látky:

Vitamíny – A, C, D, E, B (1, 2, 3, 5, 6, 12), H, kyselina listová

Minerály – Na, K, Mn, Si, Fe, Co, Au, Ca, Cu, Cr, Ni, Mg, S, Br, P, Zn

Ostatné – cholin, acetylcholin, inositol, nukleotidy, aminokyseliny, glykoproteíny, enzýmy, hormóny

Materská kašička je prírodný produkt, ktorý vytvárajú včelie robotnice svojimi hltanovými žľazami. Ide o rastovú substanciu, ktorá má vplyv na vývoj včelej kráľovnej. Ide vlastne o špeciálny koncentrát živín, ktorý umožňuje kráľovnej žiť dlhšie než päť rokov, hoci robotnice sa dožívajú iba 2–4 mesiacov. Spektrum chorôb, pri ktorých materská kašička pôsobí liečebne, je veľmi široké - ako vďaka mimoriadnej

Produktová dokumentácia – biomultivitamin

výživovej hodnote, tak vďaka vysokému obsahu cenných vitamínov a množstva stopových prvkov.

Koža

Pri vonkajšom a vnútornom užívaní materská kašička zlepšuje stav kože a lieči množstvo kožných chorôb (ekzémy, dermatitída, lupienka, ...). Výrazne vyhladzuje a omladzuje pokožku, pretože podporuje obnovu buniek krycieho tkaniva (epitelu).

Imunita

Pri vnútornom užívaní materská kašička celkovo zlepšuje zdravotný stav organizmu, má protizápalové účinky, stimuluje imunitný systém a zlepšuje odolnosť pri infekcii (bakteriálnej aj vírusovej).

Psychika

Zlepšuje psychiku a pomáha pri nervovom vyčerpaní, rozladení alebo psychickej záťaži. Má pozitívny vplyv na zlepšenie nálady. Pozitívne výsledky sa zaznamenali pri liečbe neurózy a paranoje. Zlepšuje spánok. Pôsobí proti zvýšenej únave a nespavosti, pri migrénach a bolestiach hlavy. Starým ľuďom a chorým na sklerózu celkovo zvyšuje kondíciu a zlepšuje psychický stav.

Nechutenstvo

Pomáha proti nechutenstvu akéhokoľvek pôvodu a u predčasne narodených detí a starých ľudí má dobrý vplyv na prírastok hmotnosti. Pre zvyšovanie

chuti do jedla má svoje uplatnenie ako doplnok pri liečbe mentálnej anorexie a v rekonvalescencii.

Trávenie

Pomáha pri črevných ochoreniach a osvedčuje sa pri liečbe žalúdočných a dvanástnikových vredov.

Krv, srdce a cievy

Podporuje krvotvorbu, zvyšuje množstvo červených krviniek a liečebne pôsobí pri anémii (chudokrvnosti). Je vhodná na posilnenie krvotvorby po väčších stratách krvi napríklad počas pôrodu, menštruačného krvácania alebo operačného zákroku. Ochraňuje cievny systém, vďaka prirodzenej dilatácii ciev reguluje krvný tlak a zlepšuje elasticitu cievnych stien. Znižuje hladinu cholesterolu a tukov v krvi. Pôsobí na znižovanie hladiny cukru v krvi (glykémia). Osvedčuje sa predovšetkým u diabetikov, ktorí majú problém s dodržiavaním diéty.

Spojivové tkanivo

Podporuje rekonvalescenciu a hojenie. Priaznivo pôsobí aj na udržanie dobrého stavu kostí, kĺbov a všetkých spojivových tkanív. Predchádza vzniku osteoporózy.

Regenerácia pečene

Materská kašička pôsobí priaznivo aj pri ochorení pečene, obličiek a pankreasu. Pomáha odstraňovať toxické látky z pečenej buniek, pomáha ich regenerácii a chráni ich pred nepriaznivými účinkami chemických liekov (antibiotiká, hormonálna antikoncepcia, ...).

Nadobličky

Stimuluje funkciu nadobličiek a tvorbu hormónov v kôre a dreni (adrenalín, kortikoidy). Práve vďaka tomu zvyšuje celkovú odolnosť organizmu, má vplyv na zvládanie stresu, ovplyvňuje krvný tlak a tlmi zápalové a alergické reakcie (vykazuje pozitívne výsledky aj pri liečbe astmy). Zlepšuje aj činnosť pohlavných žliaz a veľmi priaznivo pôsobí na ženy v prechode.

SCHIZANDRA ČÍNSKA

Latinský názov: Schisandra chinensis

Anglický názov: Magnolia Vine, Schisandra

Slovenský názov: schizandra čínska

Čeľaď: klanopraškovité (Schisandraceae)

Názov v TČM: wuweizi

Prítomné biologicky významné látky:

Vitamíny – C, E

Minerály – K, Ca, Fe, S, Mg, Na, P, Ag, Mo, Ti

Ostatné – kyselina vínna, jablčná, citrónová, jantárová a šfavelová, glykozidy, flavonoidy, lignín, schizandrín, fytoestrogény, beta-sitosterol

Schizandra vývojovo patrí k najstaršej čeľadi dvojdomých rastlín a v Číne je známou a tradične používanou rastlinou. Táto drevitá liana je preslávená

Popis účinkov jednotlivých zložiek

svojimi „plodmi piatich chutí“, ktoré vraj majú všetkých päť základných chutí (kyslú, horkú, sladkú, štiplavú a slanú). Rastie na Ďalekom východe, v Číne a na celom území bývalého Sovietskeho zväzu. Pri troche starostlivosti je možné pestovať schizandru aj doma.

Odolnosť, nervy, únava a stres

Schizandra je predovšetkým tonizujúca, energiu prebúdajúca rastlina, ktorá zvyšuje odolnosť, celkovo stimuluje organizmus a zvyšuje fyzickú a duševnú aktivitu (patrí medzi adaptogény). Cení sa pre svoje povzbudzujúce účinky na centrálnu nervovú sústavu. Pôsobí pri liečbe únave syndrómu, depresívnych stavov a pri preťažení stresom. Pomáha pri tvorbe mozgových neurotransmiterov, zlepšuje pozornosť, koncentráciu a krátkodobú a dlhodobú pamäť. Pôsobí aj afrodisiakálne a stimulačne (zvyšuje sexuálnu výkonnosť a citlivosť, pomáha pri impotencii), ale zároveň proti nespavosti. Z toho vyplýva, že nielen stimuluje, ale skôr pomáha vyrovnať výkyvy nervovej sústavy. Z pohľadu čínskej medicíny pôsobí schizandra na vyrovnanie energie medzi jingom a jangom.

Srdce a cievy

Pomáha pri prevencii všetkých civilizačných chorôb. Predchádza najmä rozvoju kardiovaskulárnych ochorení a cukrovky. Stimuluje srdce a cievny systém, rozťahuje cievy, zlepšuje funkcie srdca a reguluje nízky krvný tlak. Normalizuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi.

■ Produktová dokumentácia – biomultivitamin

Koža

Zlepšuje a omladzuje pleť.

Trávenie

Zlepšuje činnosť zažívacieho systému. Má ochranný účinok na pečeň (aktivizuje enzým produkujúci glutathion) a je vhodná pri zápalových ochoreniach pečene (vírusová žltáčka). Chráni pečene bunky pred poškodením - či vírusmi alebo chemickými látkami (lieky, alkohol, drogy). Zlepšuje tiež ostrosť zraku, pretože regeneruje oči, ktoré podľa TČM úzko súvisia s pečeňou.

Obličky a nadobličky

Stimuluje činnosť obličiek a nadobličiek.

Pľúca

Pôsobí pri kašli, astme a chronickej bronchitíde. Podporuje dýchanie a pomáha pri liečbe pľúcnych ochorení. Predovšetkým uľahčuje vykašliavanie hlienu z dýchacích ciest. Pôsobí blahodárne na ľudí žijúcich v znečistenom prostredí.

Imunita, infekcia

Podporuje imunitný systém, pôsobí antioxidačne, antivírusovo a antibakteriálne. Je považovaná za rastlinu predlžujúcu život. Veľmi sa osvedčuje pri chronických vírusových ochoreniach.

Menopauza

Prítomné fytoestrogény majú dobrý vplyv na ženy v období menopauzy.

Nie je vhodná pri vysokom krvnom tlaku a epilepsii.

DULOVEC JAPONSKÝ

Latinský názov: Chaenomeles japonica,
Chaenomeles speciosa

Slovenský názov: dulovec japonský,
dulovec ozdobný

Anglický názov: Japanese quince;
Japanese flowering quince;
dwarf quince

Čeľad: ružovité (Rosaceae)

Prítomné biologicky významné látky:

Vitamíny – C, A, B1, B2

Minerály – Ca, Na, P, K, Fe

Ostatné – pektín, triesloviny, ovocné kyseliny, silice

Dulovec je nenáročný opadavý trnitý ker s červenými kvetmi, ktorého plodmi sú malé tvrdé malvice žltozelenej farby. Plody veľmi intenzívne voňajú vďaka prítomnosti éterických silíc. Dulovec sa bežne pestuje ako okrasná rastlina. Plody majú veľmi kyslú a zvieravú chuť vďaka vysokému obsahu ovocných

kyselín, trieslovín a vitamínu C (viac než v citróne a ako citrón aj chutia).

Trávenie

Extrakt z dulovca má vďaka veľkému množstvu pektínu (viac než v jablku) pozitívny vplyv na tráviaci systém, čistí ho a podporuje jeho funkciu. Podporuje vytváranie mukózneho ochranného vrstvy na povrchu stien tráviaceho traktu. Zlepšuje peristaltiku, pôsobí proti kŕčom, zápche a hnačke. Niektoré pramene uvádzajú, že pomáha predchádzať rakovine čriev. Znižuje hladinu cholesterolu tým, že zamedzuje jeho vstrebávanie v čreve.

Infekcia

Pôsobí protizápalovo vo všetkých slizniciach tela, chráni ďasná, stará sa o výstelku tráviacej trubice a predchádza vaginálnym výtokom. Zvieravé látky obsiahnuté v dulovci majú analgetické a protizápalové účinky. Pôsobí dobre proti bolestiam kĺbov a bolestiam v krku. Predchádza vzniku infekcie predovšetkým v tráviacom trakte. Vďaka svojim adstringentným (zvieravým) účinkom pôsobí priaznivo pri liečbe žalúdočných vredov.

Celkové zhodnotenie vhodnosti užívania B!OMULTIvitaminu

Odporúčať užívanie vitamínových prípravkov je problematické v tom smere, že väčšinou nie je možné mať prehľad o presnom zložení stravy konkrétneho klienta. Pri pestrej, vyváženej a biologicky hodnotnej strave netreba vitamíny akýmkoľvek spôsobom dopĺňať. Potreba dopĺňania základných vitamínov a minerálnych látok však stúpa, zjednodušene povedané, pri nesprávnom stravovaní, a to je v našej populácii najrozšírenejší problém. Dá sa preto predpokladať, že ľudia, ktorí sa stravujú z väčšej časti mimo domova (fast-food, jedálne, ...), živia sa jednotvárnou, chemicky upravovanou stravou (potravinárske aditíva, chemické konzervanty, ...), jedia veľa sladkostí, fajčia a často pijú alkohol a kávu, môžu ľahko trpieť nedostatkom vitamínov. Aj celkové znečistenie nášho životného prostredia vedie k tomu, že náš enzymatický aparát sa musí vysporiadať s odbúravaním značného množstva toxických látok a pri zvýšenej činnosti enzýmov narastá aj spotreba vitamínov. U ľudí žijúcich v mestách sa dá vo všeobecnosti očakávať nižší príjem a vyššia spotreba vitamínov než u ľudí žijúcich na vidieku, ktorí sa aspoň čiastočne stravujú z vlastných zdrojov.

Na tomto mieste je vhodné poznamenať, že vzhľadom na narastajúce znečistenie životného prostredia, pôdy, vody a kyslé dažde sa obsah vitamínov a minerálnych látok v pestovaných plodinách stále znižuje. Oveľa lepšiu vitamínovú bilanciú majú rastliny pestované v ekologickom poľnohospodárstve. Prísnosť vitamínov môže začať kolísať veľmi

■ Produktová dokumentácia – B!omultivitamin

jednoducho, napríklad aj pri náhlej zmene stravovacích zvyklostí. Pri pobyte v inej krajine, pri zdravotnej alebo redukčnej diéte, pri prechode z domácej pestrej stravy na hromadné stravovanie, v zimných mesiacoch pri nedostatku ovocia, pri sústavnom používaní mikrovlnnej rúry, dlhodobej hnačke, atď. Predovšetkým vitamíny rozpustné vo vode (C a B) sa vychylujú z potrebnej hladiny; ich prísun je nutné dopĺňať každý deň, preto sa ich nedostatok prejaví veľmi rýchlo. Vzhľadom na optimálne množstvo vitamínov A a D sa dá tento prípravok vrelo odporučiť tým, ktorí sa v strave vyhýbajú tučným rybám alebo tým, ktorí majú alergiu na rybie produkty, alebo ľuďom, ktorí sa z akéhokoľvek dôvodu nedostanú na slnečné svetlo. Ľudia, ktorí sa pravidelne stravujú tučnými rybami, by sa však pri súčasnom dlhodobom príjme B!omultivitaminu mohli predávkovať vzhľadom na to, že ide o vitamíny, ktoré sa v tele kumulujú. Je nutné zdôrazniť, že prekračovanie denných dávok nie je vhodné!

Na udržanie telesnej kondície dospelého človeka je optimálne prijímať jednu kapsulu denne. Ak je evidentné, že klient sa stravuje podľa zásad zdravej výživy, mohlo by postačiť dávkovanie 1 kapsula každý druhý deň. Iba v prípade záťaže, choroby, a najmä na podporu hojivých procesov je možné dávkovanie krátkodobo zvýšiť, maximálne však na 2 kapsuly denne. Výhodou B!omultivitaminu je, že ide o produkt čisto prírodný (obsahuje extrakty

z rastlín a plodov) na rozdiel od bežných synteticky pripravovaných multivitamínových prípravkov, ktoré telo zbytočne zaťažujú obsahom nevyhnutne prítomných chemických látok, môžu spôsobovať nevoľnosť a často sa nevstrebávajú v plnom rozsahu. Blomultivitamin sa vďaka svojmu zloženiu stará o dobrý stav tráviaceho systému, a tým zabezpečuje optimálne využitie látok, ktoré sú v ňom obsiahnuté. Prítomnosť rastlinných extraktov významne rozširuje pozitívne účinky Blomultivitaminu. Všetky prítomné substancie pôsobia preukázateľne protizápalovo a starajú sa o správnu funkciu kože, imunitného, tráviaceho, kardiovaskulárneho a nervového systému. Ľudská imunita je veľmi úzko spätá s psychikou, a preto je súčasné pôsobenie Blomultivitaminu na obe tieto oblasti veľkou výhodou. Prípravok by mohol byť aj mimoriadne účinný pri liečbe žalúdočných vredov, kŕčov a nešpecifických bolestí brucha. Predovšetkým u starých ľudí a ľudí so zlou životosprávou sa dá predpokladať, že užívanie Blomultivitaminu bude mať vplyv na výrazné zlepšenie psychickej a fyzickej kondície a celkovo zlepši odolnosť proti únave.

Mgr. Tereza Viktorová



Riadiťstvo pre SR

Energy, spol. s r.o.
Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno
tel. / fax: +421 35 7731 041/045
info@energy.sk, www.energy.sk