

# ANTIOXIDANTY

## jako ochranný štít

Úkolem antioxidantů je zneškodnit volné radikály dřív, než stačí poškodit zdravé buňky. Není od věci si jejich dostatečný příjem v zimních měsících pohlídat.

**V**olné radikály vznikají při různých pochodech v těle, jimiž se například organismus snaží zpracovat některé méně vhodné potraviny nebo se vyrovnává se znečištěným ovzduším či se stresem. „Volné radikály jsou chemicky nestabilní. Stabilitu se snaží získat za každou cenu, a to krádeží energie zdravým buňkám. Tím oslabují imunitní systém, vyvolávají většinu civilizačních onemocnění, podílejí se na rychlém stárnutí a únavě. Tě-

lo není vždy schopné boj s radikály vyhrát a musíme si přiznat, že je to především kvůli našemu životnímu stylu,“ říká Mgr. Martina Štěpková z Alphega lékárny v Teplicích. Nezbyvá než pomoci tělu hladinu antioxidantů navýšit. Co mu tedy dodat?

**Vitamin C:** Je součástí všech druhů ovoce a zeleniny. Rozpouští se ve vodě, a tak jeho přebytek volně vyloučíme močí. Kuřáci, nemocní lidé či lidé s intenzivní fyzickou námahou by měli svou denní dávku „céčka“ zvýšit, a to až trojnásobně.

**Vitamin E:** Je rozpustný v tucích a vyskytuje se v potravinách rostlinného původu. Chrání játra před nemocemi, pomáhá rozpouštět tuk v krvi, čímž snižuje riziko výskytu kardiovaskulárních onemocnění.



8 Blesk Zdraví



**Polyfenoly:** Vyskytují se hlavně v zeleném čaji, červeném víně, ale i v bylinkách, jako jsou tymián, mateřídouška nebo ostropestřec mariánský.

**Karotenoidy:** Patří sem třeba karoten, označovaný jako provitamin A. Na-

chází se třeba v mrkvi. Jeden z neúčinnějších karotenoidů je lykopen, který je obsažen především v rajčatech. Přisuzují se mu preventivní účinky proti rakovině, především žaludku a prostaty.

## Pro co zajít do lékárny?

Radí lékárnice Martina Štěpková



dávku selenu, zinku, vitaminů A, B a E. K této směsi doporučuji přidat koenzym Q10, který využívá cholesterol a přeměňuje ho v energii. Vyskytuje se v živočišných zdrojích, převážně v mořských produktech. Studie ukazují, že dávka koenzymu Q10 by měla být minimálně 60 mg, aby dosáhla své účinnosti. Velmi kvalitní přípravek je **Bioaktivní Q10 Uniqinol 100 mg**. Osobně tento přípravek pro navýšení energie užívám dvakrát do roka.“

„Doporučuju přípravky **Evelor**, který obsahuje resveratrol, nebo **Bioaktivní Pycnogenol** obsahující unikátní směs přirozených bioflavonoidů. Užívat bychom měli také selen, který je obsažen hlavně v mořských rybách, a zinek. V lékárně je dostupný přípravek **Dologran**, který obsahuje důkladně zkombinovanou



Blesk Zdraví 9