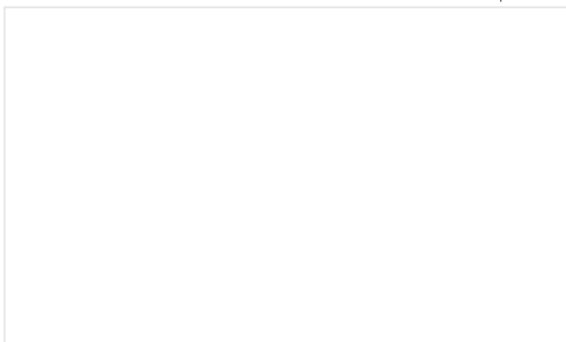




Za daljnje informacije
Vam rado stojimo na raspolaganju.
Srdačni pozdravi, Vaš
Tim iz prakse:





Stres – pratnja modernom životu

Antioksidansi su naši „tjelesni čuvari“

Srednji vijek mora da je bio odlično razdoblje. Naime, tada ljudi nikada nisu imali godišnji odmor ... Grozna pomisao? Ni u kom slučaju. Život je tada pratio prirodni ciklus izmjene godišnjih doba: sijanje, rast i žetvu. Suprotno tome, u našem 21. stoljeću neprestano je "vrijeme žetve". Dan za danom.



Izloženost radikalima

Stres, prekomjerno tjelesno opterećenje, ali i pušenje, alkohol, kemijski štetne tvari, zagađenje zraka, teški metali, oštećenje ozona, UV-zračenje, kronična oboljenja, upale, lijekovi ili otrovi iz okoliša uzrok su povećanog nastanka tzv. slobodnih radikala u tijelu. Oni su dijelovi molekula koji su iznimno štetni i koje dovodimo u vezu s nastankom mnogih bolesti.

Točnije rečeno:

„Slobodni radikali“ nastaju prilikom povećanog broja kemijskih procesa u tijelu. Prekomjieran nastanak tih agresivnih sićušnih tvari naziva se "oksidativni stres". Upravo ta neuravnoteženost oštećuje stanice, ubrzava starenje i uzrokuje bolesti.



Svatko treba "tjelesne čuvere"

Svatko od nas ponekad pretjera: Koja čašica crnog vina previše? Ostanak bez daha za vrijeme trčanja? To nije razlog za brigu, jer tjelesna samoregulacija uobičajeno dobro funkcionira. Antioksidansi kao što su enzimi, vitamini, aminokiseline i biljne tvari iz prehrane djeluju kao naši tjelesni čuvari i neutraliziraju štetne supstance.

Međutim, trajna opterećenja mogu promijeniti stanje razmjene tvari, što za posljedicu ima narušavanje odnosa slobodnih radikala i antioksidansa, a upravo ta neravnoteža igra veliku ulogu kod nastanka oboljenja kao što su neurodegenerativni procesi, arterioskleroza, dijabetes. Znakovi oksidativnog stresa mogu biti umor, ograničena radna sposobnost, te osjećaj lošeg općeg stanja.

U sklopu osnovnog testiranja na raspolaganju se nalaze dva mjerenja:

- Određivanje „ukupnog oksidativnog kapaciteta“ pokazuje opterećenje krvi slobodnim radikalima.
- Kod određivanja „ukupnog antioksidativnog kapaciteta“ mjeri se snaga i mogućnosti imunološkog sustava, tj. zbir antioksidansa.

Osim toga odmah se može odrediti i potencijalni nedostatak vitamina, mineralnih tvari i drugih zaštitnih tvari. Na primjer:

- **Vitamin E** – poznat po tome da na sebe veže slobodne radikale, te štiti od raka crijeva i raka dojke
- **Selen** – potreban za stimuliranje imunološkog sustava, ima zaštitno djelovanje protiv tumora
- **Malondialdehid** – važan indikator oksidativnog stresa
- **Vitamin Q10** – važan antioksidans koji kao mitohondrijalni lipid ima redoks funkcije
- **Vitamin C** – poznati antioksidans
- **Cink** – važan element u tragovima

Ukoliko u Vašem tijelu jedan od „tjelesnih čuvara“ nije na zadovoljavajućoj razini, mi Vas savjetujemo kako da pomognete svom tijelu bolje se nositi sa stresom. Na primjer uravnoteženom prehranom.

Nemojte nagađati – testirajte se

Jednostavan laboratorijski test otkrit će Vam kolika je koncentracija slobodnih radikala u Vašem tijelu i nedostaje li Vam antioksidansa.

Testom se određuje količina agresivnih čestica koje preplavljaju organizam i napadaju ga.