

ONLINE KURZ

KRÁSNÁ A ZDRAVÁ PLEŤ KROK ZA KROKEM

05

MODUL

Tipy na potravinové doplňky

LEKCE 2

ZA ŽIVOT
krásnější

www.zazivotkrasnejsi.cz

05 LEKCE 2

VITAMÍNY, MINERÁLY A ANTIOXIDANTY

Možná to bude znít divně, ale většinou nepořizuju vitamíny v lékárně. Stává se mi to opravdu jen velmi zřídka a když už k tomu dojde, týká se to jen jednodruhových vitamínů nebo minerálů. Pokud hledáte nějaký komplex vitamínů nebo rovnou multivitamin a chcete kvalitní produkt, obecně bych doporučila hledat spíš ve sportovní výživě. Tyhle produkty mají totiž mnohem lepší složení a dost často taky mnohem lepší poměr cena / výkon.

KONKRÉTNÍ TIPY

Reflex Nutrition Nexgen Pro

Komplexní multivitamin, který obsahuje základní vitamíny, minerály i antioxidanty v chelátové formě, které jsou nejlépe vstřebávány do těla. Navíc v něm jsou i probiotika.

Viridian Clear Skin Complex

Komplexní směs látek pro čistou pleť. Obsahuje probiotika, minerály, přírodní výtažky, selen, zinek a další antioxidanty, které pomáhají řešit problémy s pleť jako je ekzém, akné nebo předčasné stárnutí. Zlepšuje trávení.

Reflex Nutrition Zinc Matrix

Nejlepší forma zinku v kombinaci s dalšími nepostradatelnými prvky, které zajišťují to nejlepší vstřebávání a využitelnost.

Renovality Vlasy, kůže, nehty

Směs vitamínů a minerálů zacílená na nejen na pleť, ale i kůži a nehty. Obsahuje zinek, selen, biotin, kyselinu pantothenovou, vitamín A a navíc inulin, který přispívá k normální funkci imunitního systému.

GreenFood Multi VitaMin pro ženy

Kombinace vitamínů a minerálů speciálně určená pro ženy. Obsahuje navíc i koenzym Q10 a pomáhá proti únavě.

05 LEKCE 2

EKZÉM, ROSACEA A DALŠÍ CHRONICKÁ ONEMOCNĚNÍ KŮŽE

Chronická onemocnění kůže a různé dermatitidy většinou souvisí s narušenou vrchní hydrolipidovou membránou. Proto je potřeba se tady hodně zaměřit obnovu, posílení a regeneraci kůže. A taky její zklidnění. Suplementovat by se měl především vitamín D, nenasycené mastné kyseliny, zinek a vitamín E. Je vhodné se také zaměřit na podporu činnosti ledvin a jater, které pomáhají detoxikovat organismus.

KONKRÉTNÍ TIPY

Viridian 100% Organic Omega

Vyvážený nutriční olej s obsahem omega 3:6:9 nenasycených mastných kyselin. Nabízí široké spektrum naturálních antioxidantů, včetně vitamínu E a karotenoidů. Díky příjemné chuti jej můžete přidat do vašeho oblíbeného koktejlu, nebo pokrmu.

GreenFood vitamin D3

Komplexní směs látek pro čistou pleť. Obsahuje probiotika, minerály, přírodní výtažky, selen, zinek a další antioxidanty, které pomáhají řešit problémy s pleť jako je ekzém, akné nebo předčasné stárnutí. Zlepšuje trávení.

Helm Stop

Tinktura ze zahuštěných bylinných koncentrátů pro podporu imunitního systému, trávení, detox, s antioxidanty.

Čaj Čisté tělo

Bylinná směs pro přípravu nálevu podle originální receptury Ecce Vita s obsahem bylin podporujících vylučování a detoxikace.

Slzovka obecná

Slzovka vyznačuje detoxikačními účinky, napomáhá čistit střevo, slezinu i játra, což má pozitivní efekt na kůži. Je také bohatým zdrojem vitamínů a minerálních látek.

05

LEKCE 2

AKNÉ

I u akné je velmi žádoucí podpořit činnost vylučovacích a detoxikačních orgánů, tzn. ledvin, jater a střev. U hormonálního akné je nutné se zaměřit i na řešení hormonální nerovnováhy. Nejvhodnější se jeví suplementace antioxidantů v podobě vitamínů A, C a E a především doplnění zinku, který je naprosto zásadní. Doplnit můžete ale i další byliny a čistící čaje. Vhodné je také koloidní stříbro.

KONKRÉTNÍ TIPY

BrainMax Zinc Complex

Synergická kombinace vysoce biodostupných forem minerálů. Zinek ve formě bisglycinátu zinečnatého je pro tělo nejlépe vstřebatelnou formou a v kombinaci s mědí ve formě citrátu se ještě zvyšuje jeho vstřebatelnost.

B-skin

Obsahuje směs bazalky posvátné (Tulsi), křídloku santilového, mořeny srdčité, kurkumy a chebule srdčité, která podporuje normální stav pokožky.

Zdraví pro ženu

Kombinace vhodná především pro hormonální akné. Působí jako antioxidant, podporuje funkci jater a pomáhá k normalizaci hormonů.

Nimba čaj

Hydratuje, zlepšuje elasticitu, podporuje obnovu buněk a vyrovnává tón pleti.

Neem olej

Nimba neboli Neem olej se získává z kůry indického stromu a využívá se k celé řadě obtíží včetně akné, lupénky i ekzémů. Je také dobrou prevencí proti stárnutí.

05 LEKCE 2

KOLAGEN A PODPORA HYDRATACE

Kolagen tvoří asi třetinu všech bílkovin v lidském těle a až v 75% je zastoupen v kůži. Přítomnost kolagenu je důležitá pro pevnost, pružnost a optimální hydrataci pokožky. Pokud ho máme nedostatek, pokožka je křehká, slabá a méně odolná vůči negativnímu vnějšímu prostředí. Pro kůži je nejdůležitější kolagen typu I, kolagen typu II je zastoupen hlavně v chrupavce. Ke kolagenu je potřeba doplňovat především vitamín C, případně i zinek a měď. Většina kolagenů je živočišného původu, ale najdete i produkty, které jsou čistě veganské.

KONKRÉTNÍ TIPY

Sunwarrior Collagen Builder

Komplexní protein, získaný z naklíčené a fermentované celozrnné rýže, obohacený o další aminokyseliny a rostlinné výtažky, zároveň obsahuje kyselinu hyaluronovou a vitamín C.

Ancient + Brave Radiant Beauty Collagyn

Komplex 100% rostlinných složek pro tvorbu kolagenu a zároveň dvacetisložkový(!) metabolický optimizér. Podporuje regeneraci, zmírňuje projevy stárnutí a zabraňuje oxidačnímu stresu.

Collagen

Čistý hydrolyzovaný kolagen neochucený i v několika dalších příchutích.

Super Collagen Mix

Směs přírodního hydrolyzovaného kolagenu typu I z mořských ryb s extrakty bylin, antioxidanty, vitamíny B2, B12, C, chondroitinem a kyselinou hyaluronovou.

BrainMax Liposomal Vitamín C

Jedna z nejvstřebatelnějších forem vitamínu C - vstřebatelnost vitamínu C více než 95% oproti běžným formám vitamínu C, kde se pohybuje vstřebatelnost okolo 7 až 8%.