

Dietetická potravina pro zvláštní lékařské účely

orthomol

vital f



orthomol

vital m



Informace pro pacienty


Vital(ita) místo stresu

Vážíme si
Vašeho zdraví.

orthomol



Výrobce: Orthomol GmbH,
Herzogstraße 30,
40764 Langenfeld
Německo
www.orthomol.com

**Dovozce
a distributor v ČR:**
 , spol. s r.o.®,
Senovážné náměstí č. 5,
110 00 Praha 1

Telefon: + 420 281 028 230-1
ibi@ibi.cz
www.ibi.cz



Obsah

- 4 Moderní život a stres
- 5 Stres: když jsou zásoby vaší energie vyčerpány
- 7 Tísňový poplach v těle
- 10 Stres a výživa: doplnění zásob
- 12 Zvládnutí stresu pomocí mikronutrientů
- 16 Mikronutrienty pro „ni“ a pro „něj“

Držitel autorského práva: Orthomol. Všechna práva vyhrazena, především práva, která se týkají překladu do cizích jazyků. Žádnou část této brožurky nelze jakoukoli formou množit – kopírováním, mikrofilmem ani jinými způsoby, ani rozšiřovat či přepisovat do strojového jazyka, především jazyka datových procesorů, bez písemného souhlasu autora.

Moderní život a stres

Hektický, nervózní, vyčerpaný – tak se mnoho lidí cítí každý den v naší moderní výkonné společnosti. To na nás všech zanechává známky, např. v podobě nervozity, netečnosti, vyčerpání a nespavosti. Vystavení dlouhodobému stresu může vyústit ve svalové napětí, chronickou únavu a dokonce i syndrom vyhoření. Může to také vést ke kardiovaskulárnímu onemocnění.

V souladu s výše uvedenými fakty nelze brát symptomy stresu na lehkou váhu. Světová zdravotnická organizace (WHO) prohlásila stres za jedno z největších zdravotních rizik 21. století. Cílem této brožurky je poskytnout vám pomoc a radu, jak se vypořádat se stresovými situacemi a doplnit zásoby energie.

Team Orthomol® Vital f/m



Stres: když jsou zásoby vaší energie vyčerpány

Kolikrát jste si stěžovali, že den nemá dost hodin? Tolik věcí na seznamu úkolů zůstalo nevyřízeno a na odpočinek nezbyvá čas. Takové situace představují víc, než dokážou někteří lidé dlouhodobě zvládnout. A pokud jsou zásoby energie neustále vyčerpávány, začínají se objevovat potíže a stres se stává příčinou mnoha závažných onemocnění.

Stresem jsou stejnou měrou postiženi muži i ženy, protože jsou stejně vystaveni mnoha různým požadavkům v práci i doma, ale i během volného času. Mnoho lidí je zejména postiženo neustálým nedostatkem času a snahou uspokojit všechny najednou. Kromě toho existuje mnoho vnějších stresových faktorů, např. vliv okolního prostředí, změny počasí, hluk, kouř, alkohol a mnoho dalších. Význam mají také osobní faktory, např. problémy ve vztahu, rozvod, úmrtí někoho blízkého nebo emoční napětí vyvolané starostmi o nemocné nebo staré příbuzné.

Tísňový poplach v těle

Znamení doby: vyčerpání a vyhoření

Naše těla jsou za normálních okolností schopná vypořádat se s náhlými přívaly stresu. To má dokonce i stimulační účinek a pomáhá udržet imunitní systém pod dohledem. Avšak permanentní stres může vést k nemoci. Klesající výkonnost, malátnost a únava, stejně jako chronické vyčerpání a vyhoření jsou typické důsledky stresu. Průzkum Emnid z roku 2004 dokumentuje, že 40 % zaměstnanců se cítí naprosto vyhořele.

Doporučení:

Čas od času vypněte! Krátké přestávky vytvoří prostor k relaxaci. Je to možné, i když pracujete s počítačem: protáhněte si ruce a nohy, napněte svaly a pak je opět uvolněte. Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte.

Stres spouští obrovský počet tělesných reakcí, při nichž jsou uvolňovány různé hormony:

Pro tyto procesy je potřeba velké množství kyslíku – průdušky se roztahují a dech se zrychluje. Svalový systém je pod neustálým napětím. Tep se zrychluje, stoupá krevní tlak – srdce je nuceno zvýšit rychlost pumpování krve. Vylučují se stresové hormony, jako je adrenalin, kortizol a noradrenalin. Trávení i vyměšování je naopak zpomalené, protože tělo nemá na tak „nedůležitou“ práci dostatečné zásoby energie. Dalším stádiem je vyčerpání. Pokud po něm nenásleduje uvolnění, změní se situace ve stav, který se nazývá „permanentní stres“. Aby si tělo dokázalo doplnit zásoby energie, potřebuje relaxaci, umírněné tělesné cvičení a dostatečný příjem mikronutrientů, jako jsou vitaminy, minerály a stopové prvky.



Dvě tváře stresu

Na krátkou dobu mohou stresové hormony spustit přívaly energie, která člověka motivuje ke krátkodobému maximálnímu výkonu. Tento stav je popisován jako eustres (pozitivní stres). Naopak mnoho každodenních vypětí vede ke stavu pojmenovanému distres (negativní stres). Pokud tento negativní stres trvá týdny či měsíce, jsou zásoby energie a mikronutrientů v těle stále více vyčerpávány. To pak vede k chronické únavě, vyčerpání, syndromu vyhoření a dalším nemocem souvisejících se stresem.

Doporučení:

Hektický den zakončete klidnou chvilkou. Relaxační koupel nebo hezká kniha vám pomohou uvolnit se a zajistit dobrý noční spánek.



Doporučení:

Chodte na čerstvý vzduch! Cvičení a čerstvý vzduch eliminují stresové hormony a dostatek denního světla udržuje dobrou náladu. Snažte se do svého týdenního rozvrhu naplánovat alespoň tři procházky.

Stres a výživa: doplňení zásob

Lidé, kteří jsou velmi zaneprázdnění a jsou neustále vystaveni stresu, potřebují větší množství mikronutrientů. Tyto životně důležité živiny se nacházejí v přirozené podobě v ovoci a zelenině. Avšak naše tělo nedostává vždy to, co potřebuje. Obsah mikronutrientů během dlouhého skladování a dopravy při špatném osvětlení, větrání a teplotě klesá. Mnozí lidé se dopouštějí chyby tím, že stres kompenzují buď nadměrným nebo nedostatečným jídlem, popřípadě nadměrnou konzumací nikotinu, kávy nebo alkoholu. To však vede k vyšší potřebě mikronutrientů, protože, zmíněné návykové látky z těla odčerpávají potřebné živiny a vitamíny.

Organismus pak vyžaduje specifické mikronutrienty uvolňující stres, které zajistí doplnění tělesných zásob.

Především **komplex vitaminů B** a „antistresový minerál“ **hořčík** jsou zapotřebí pro využití energie a zajištění stability nervů a svalů. Důležité je také mít dostatečný přísun **antioxidantů**. Organismus vystavený stresu produkuje vyšší množství volných radikálů, které mohou následně útočit na buněčné struktury. Antioxidanty, jako jsou **vitaminy C a E**, a také **zinek a selen**, jsou mikronutrienty, které tělo chrání.

Doporučení:

Stanovte si individuální cíle!

Rozhodujete se sami nebo je vaše jednání vesměs ovlivněno rodinou, prací nebo jinými faktory?

Přehodnoťte pravidelně své cíle a touhy. Pomůže vám to získat více prostoru pro osobní potřeby.

Omezte příjem cukru!

Sladká jídla nejprve zvednou hladiny krevního cukru, ale netrvá dlouho a ty opět klesnou. Pokud cítíte, že byste se do něčeho sladkého zakousli, je lepší sáhnout po zdravé alternativě: sušeném ovoci a oříšcích.



Zvládnutí stresu pomocí mikronutrientů

Lidé s extrémně aktivním životem potřebují vyšší množství mikronutrientů. Dobrý nápad je přijímat více mikronutrientů během delších stresových období. A protože si stres vybírá daň u mnoha různých funkcí těla, nejde jen o doplnění jakýchkoli mikronutrientů. Pouze komplexní a dobře vyvážená kombinace mikronutrientů může pomoci splnit zvýšenou potřebu, kterou stres vyvolává. Tímto způsobem tělo přijímá rezervu, kterou potřebuje k „dobití baterií“ a k účinnějšímu boji se stresem.

Mikronutrienty	Vlastnosti a rysy
Nervy a energetický metabolismus	
Komplex vitaminů B, chrom, zinek	<ul style="list-style-type: none"> • Regenerace nervové soustavy • Podpoření energetického metabolismu • Chrom je důležitý pro buněčné dělení a metabolismus sacharidů
Kardiovaskulární systém	
Hořčík	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilita nervů a svalů • Pomáhá srdeční funkci

Mikronutrienty	Vlastnosti a rysy
Kardiovaskulární systém	
Omega-3-mastné kyseliny (vyšší podíl v Orthomol® Vital m)	<ul style="list-style-type: none"> • Regulace metabolismu tuků (triglyceridů) • Ochrana srdce a cév
Kyselina listová, vitamin B ₁₂ , vitamin B ₆	<ul style="list-style-type: none"> • Snížení množství homocysteinu, který poškozuje krevní cévy
Kyselina listová, vitamin B ₁₂ , vitamin B ₆ , železo, měď	<ul style="list-style-type: none"> • Důležité pro růst buněk a stavbu červených krvinek
Imunitní systém	
Vitamin E, C a A, směs karotenoidů, selen, zinek	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidanty pro ochranu proti stresem vyvolanému nárůstu volných radikálů • Posílení imunitního systému
Bioflavonoidy	<ul style="list-style-type: none"> • Přírodní antioxidanty, podpora účinku vitamínu C
Další	
Vitamin A, kyselina pantotenová, biotin, zinek	<ul style="list-style-type: none"> • Důležité pro kůži, vlasy a sliznice
Vitamin D ₃ , K a vápník (Orthomol® Vital f)	<ul style="list-style-type: none"> • Posílení kostí
Mangan	<ul style="list-style-type: none"> • Struktura a stabilita pojivových tkání



Doporučení:

Vyhradte si jeden den v měsíci jen pro sebe. Zajistěte, abyste včas plánovali své potřeby: alespoň jednou za čtyři týdny si do svého rozvrhu zařadte den, který je jen váš, a tento den prožijte podle libosti. Všechno jde – jen pokud je to zábava!



Mikronutrienty pro „ni“ a pro „něj“

Orthomol® Vital f – pro „ni“

Díky vybraným vitaminům, minerálům a stopovým prvkům, omega-3-mastným kyselinám a vápníku pro silné kosti je speciálně uzpůsobená kombinace ortomolekulárních mikronutrientů Orthomol® Vital f navržena tak, aby vám pomohla pokrýt zvýšenou potřebu mikronutrientů, kterou vyvolává stres.

Přípravek Orthomol® Vital f je k dispozici v balení se 30 denními porcemi. V ČR je přípravek dostupný ve formě granulí. Další lékové formy budou uváděny na trh postupně.



Hotový nápoj

Granule – k dispozici ve dvou příchutích: pomeranč a grep

Tablety/tobolky

K dostání ve vaší lékárně

Orthomol® Vital f je dietetická potravinu pro zvláštní lékařské účely. Orthomol® Vital f je vhodný pro dietetickou péči o ženy s chronickou únavou, syndromem vyhoření a nemocemi souvisejícími se stresem, doprovázené poruchou metabolismu.



Orthomol® Vital m – pro „něj“

Díky vybraným vitaminům, minerálům a stopovým prvkům a omega-3-mastným kyselinám je speciálně uzpůsobená kombinace ortomolekulárních mikronutrientů Orthomol® Vital m navržena tak, aby vám pomohla pokrýt zvýšenou potřebu mikronutrientů, kterou vyvolává stres.

Přípravek Orthomol® Vital m je k dispozici v balení se 30 denními porcemi. V ČR je přípravek dostupný ve formě granulí. Další lékové formy budou uváděny na trh postupně.



Orthomol® Vital m je dietetická potravina pro zvláštní lékařské účely. Orthomol® Vital m je vhodný pro dietetickou péči o muže s chronickou únavou, syndromem vyhoření a nemocemi souvisejícími se stresem, doprovázené poruchou metabolismu.

Další informace naleznete také na www.orthomol.cz nebo www.orthomol.com

