

TOHLE RADÍ LÉČITEL

OPALOVÁNÍ POD KONTROLOU



Připravuje: Jaroslav Zajíček

○ zásadním významu slunce pro naše zdraví jsem psal v RPN č. 4/2011 (naleznete i na www.receptyprimanapadu.cz v sekci Zdraví). Dnes bych rád zmínil zásady, které by měl dodržet každý, kdo se chce zdravě opálit a nikoliv spálit.

Za 15 až 20 minut na sluníčku přijme naše tělo zhruba 20 tisíc IU (= mezinárodní jednotky k měření vitamínu D3). Člověk je ale naprogramován na celodenní pobyt na slunci, na 160 tisíc IU, takže co nejčastější pobyt na sluníčku mu jediné svědčí. Předávkování touto formou rozhodně nehrozí, tělo má velice dobré samoregulační schopnosti. Avšak pokud Středoevropan, přes rok zalezlý doma, v kanceláři apod. přijede najednou o dovolené k moři a bez větší přípravy se tam začne „smažit“, nemůže to skončit dobře; za čtvrt hodiny je spálený a rudý jako mrkev. Příprava na takové opalování by proto měla začít měsíc, dva před odjezdem, kdy je potřeba tělu dodat řadu

látek. Níže uvedené látky totiž upravují zásadním způsobem schopnost pokožky rychle zhnědnout a není tak problém se bez velkého rizika a v krátkém čase dopracovat ke špičkovému opálení, navíc s minimálním rizikem, že se spálíte.

Betakaroten a zinek

Za prvé je třeba zvýšit příjem betakarotenu. Máme ho většinou nedostatek, ale bez něj kůže před zhnědnutím. Chrání zároveň sliznice a kůži před vysycháním, udržuje zdravou pleť, vlasy, nehty, zuby a kosti. Brání vzniku stařeckých skvrn a posiluje imunitu. Ničí se vařením. Najdeme ho v mrkvi, listové zelenině, třešních, meruňkách, žlutém ovoci, melounu, avokádu, zelí, rajčatech,



červené řepě, špenátu, mléčných produktech, vejcích, rybím tuku, játrech... Z těla se nevyklučuje, proto pozor na předávkování; to ale při běžné konzumaci potravin nehrozí. Betakaroten chrání kůži před sluneční alergií, působí preventivně proti rakovině kůže, podporuje zdravé opálení. Jeho spotřeba se zvyšuje i při práci na počítači, sledování televize, špatném osvětlení, požívání alkoholu, léků, kouření. Pro jeho aktivaci musíme tělu dodat adekvátní množství zinku. Většinou stačí brát pravidelně 15 mg zinku denně, ale u větších deficitů se dá brát delší dobu zhruba 50 mg denně a krátkodobě na rychlé srovnání stavu až 180 mg denně.

PABA kyselina

Kyselina paraaminobenzoová (tzv. PABA) neboli vitamin B10 se podílí na využití bílkovin. Je citlivá na světlo, teplo a vzduch, proto je jí v upravené stravě málo. Z těla se rychle vylučuje a neukládá se do zásoby. Ničí ji antibiotika a alkohol. Pomáhá při vyšším krevním tlaku, zažívacích potížích, depresích, využití proteinů ve svazech, podporuje krvetvorbu. Zkracuje dobu regenerace. Zvyšuje tvorbu inzulínu a estrogenu. Potlačuje senilitu, posiluje plodnost. Jejím zdrojem jsou pivovarské kvasnice, játra, ledviny, vejce, rýže, otruby, obilné klíčky a melasa. Nedostatek se projevuje únavou, chudokrevností, ekzémy, šedivěním vlasů, pigmentací kůže do hněda či běla, dočasnou neplodností žen, revmatismem, zánětem kloubů, špatným trávením. Chrání před ultrafialovými paprsky, tedy před kožní rakovinou i před škodlivými účinky ozonu v cigaretovém kouři a smogu. Pomáhá udržovat zdravou pleť, nehty a vlasy včetně pigmentace. Užívat lze preventivně 30 - 100 mg denně (až od 3 let věku výše za doprovodného podání ostatních vitamínů skupiny B. Při předávkování se dostavuje nevolnost, nutkání ke zvracení a může vést k poruše jater, ledvin, srdce.

L-tyrosin

Je základem pro vznik tzv. stresových hormonů, jež mobilizují organismus, ovlivňují krevní tlak a podporují spalování tuků. Zlepšuje stav sítnice. Potlačuje stresové, depresivní a úzkostné stavy, zlepšuje náladu, zvyšuje čílost a vitalitu, podporuje tvorbu endorfinů, urychluje opalování. V kombinaci s mědí zvyšuje produkci melaninu, čímž napomáhá tmavšímu opálení. Užívá se nejvýše 2000 mg denně a zapíjí vodou nebo ovocnou šťávou bez bílkovin nejlépe v kombinaci s vitamínem C.

Měď

Její nedostatek v těle bývá vzácný, vždy spojený s dalším problémem (Crohnova choroba, celiakie, zánět prostaty, jednostranná výživa). Snižuje vstřebávání železa a zkracuje životnost červených krvinek. Projevuje se únavou, poruchami srdečního rytmu, vysokým krevním tlakem, chudokrevností, ztrátou kožního pigmentu, lomivými a vybledlými vlasy. U kojenců zhoršenou schopností přijímat potravu a pomalým růstem. Prebytkem mědi jsou ohroženi zvláště lidé ve velkých městech, pijící vodu

z kontaminovaných měděných trubek, kuřáci a ženy užívající hormonální antikoncepci. Může vyvolat bolesti žaludku, nevolnost, bolesti hlavy a svalů. Měď naleznete ve větším množství v játrech, kakau, korysích a měkkých. U nás poslouží jako její zdroj ořechy a houby. Ve stopovém množství je přítomna v různých potravinách, proto kdo jí pestře, tomu nedostatek mědi nehrozí. Denní dávku (doporučuje se 1,5 až 3 mg pro dospělé) zajistí třeba 100 g sardinek v tomatě či dušené růžičkové kapusty nebo hrachové kaše, hrst lískových oříšků nebo dvě lžičce slunečnicových semen. Měď má vliv i na zánětlivé procesy, napomáhá prevenci rakoviny, srdečních chorob a osteoporózy, je nezbytná pro tvorbu kolagenu i kožního pigmentu. Posiluje imunitu, zmírňuje alergie, podporuje krevní srážlivost, příznivě působí na plodnost, pomáhá udržovat nízkou hladinu „škodlivého“ LDL cholesterolu v krvi, napomáhá hojení. Podporuje využití nejrychlejšího zdroje energie - cukrů. Rovnováhu mědi v těle může narušit dlouhodobé užívání antacid při trávicích potížích.

Panenský kokosový olej

Je dobré ho konzumovat v době opalování. Urychluje jak proces opalování, tak regeneraci pokožky (včetně té spálené). Jeho složení má nejbližší k tukům v pokožce, proto je kůži ochotně přijímán a využíván, vhodný i pro suchou a citlivou pokožku. V zimě dokáže ochránit pleť a rty před mrazem, v létě pečuje o kůži po opalování. Má antibakteriální a antivirové účinky. Skládá se totiž z kyselin, které jsou známé jako přírodní antibiotika. Narušují buněčnou stěnu kvasinek, bakterií i virů. Pomáhá pacientům s různými infekcemi, kandidou, herpes. Může se používat i jako masť na postižená místa. Při pomalém trávení se rozkládá na hroznový cukr, který postupně dodává tělu energii a přitom se neusazuje v těle. Proto se doporučuje lidem, kteří mají problémy s hladinou cukru v krvi nebo přímo diabetikům. Také vyrovnává kolísání hladiny cukru v krvi. Je výborný i při redukční dietě. Pár lžiček navodí pocit nasycení na několik hodin. Nezatežuje štítnou žlázu.

Varování na závěr

Zároveň s výše uvedenými fakty je však třeba si uvědomit, že co se sluneční alergie či rakoviny kůže týče, není slunce v pravém slova smyslu jejich příčinou. Zde je v prvé řadě na vině překyselení organismu, zaneseného toxiny z nezdravé stravy (to je ostatně nejčastější téma této rubriky). Sluníčko tento nepořádek jen vytáhne na povrch, na což tělo zareaguje extrémně - spuštěním obranné reakce. V lepším případě se to projeví sluneční vyrážkou, v horším rakovinou kůže. Proti tomu žádné mazání nepomůže... ■

UPOZORNĚNÍ: Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.
Kontakt na léčitely na str. 82.

inzerce

NATUR APATYKA®

NATUR APATYKA s.r.o., český výrobce přírodních bylinných produktů s BETA-GLUKANEM z hlívy ústříčné, Vám představuje další výrobky z vlastní produkce:

NOVÉ OPALOVACÍ KRÉMY a MLÉKO PO OPALOVÁNÍ



Nová řada letní kosmetiky s beta-glukanem a UVA/UVB ochranou, která přirozeně chrání pokožku před škodlivými účinky okolního prostředí a UV zářením. Zabraňuje předčasnému stárnutí pleti. Snadno a příjemně se roztírá bez nadbytečného promaštění, vhodná pro všechny typy pleti.

Navštivte naše prodejny, kde můžete přípravky zdarma vyzkoušet a dozvědět se všechny jejich účinky a poznat i celou nabídku výrobků NATUR APATYKA. Tekuté přípravky, dětské Medicinky, tablety, sirupy, olejíčky a krémy pro zdraví dětí i dospělých.

ČÁSLAV

Gen. Fr. Moravce 60
286 01
telefon: 724 700 396

KOLÍN

Zámecká 80
280 02
telefon: 724 700 396

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Pasáz Krájinská
Krajinská 31
370 01
telefon: 724 188 246

KRALUPY NAD VLTAVOU

Přemyslova 1050
278 01
telefon: 603 572 559

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Senovážné nám. 9
370 01
telefon: 732 867 571

KUTNÁ HORA

Husova 139
284 01
telefon: 724 700 396

HLINSKO

Poděbradovo náměstí 45
okr. Chrudim
539 01
telefon: 724 700 396

PRAHA

Vinohradská 172, Praha 3
130 00
telefon: 776 563 435

KLADNO

Gorkého 8
272 01
telefon: 724 252 414

SLANÝ

Masarykovo nám. 8
274 01
telefon: 724 168 107

Výrobce: NATUR APATYKA s.r.o.,
Pod Nádražím 1608, Čáslav 286 01
info@naturapatyka.cz, tel.: 724 700 396

www.naturapatyka.cz



NATUR APATYKA®

CESTA KE ZDRAVÍ