

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY NETREBA PODCEŇOVAŤ

MUDr. Stefanos Vourtsis, lekár a chirurg, je najznámejším špecialistom v oblasti rekonštrukčnej a kozmetickej chirurgie v Miláne. Vďaka jeho expertízam, vedomostiam a dobrému menu ho vyhľadávajú pacienti z celej Európy. Je to profesionál s vysokou kvalifikáciou a s viac ako 15-ročnými skúsenosťami, ktorý pomáha ľuďom dosiahnuť potenciál rešpektovaním krásy a estetiky.



AKÉ PROBLÉMY NAJVIAC TRÁPIA VAŠICH PACIENTOV, S ČÍM PRICHÁDZAJÚ DO AMBULANCIE?

Trendy a ideály krásy sa neustále menia, no aj tak sme si v ambulancii všimli, že sústavne rastie počet ľudí, ktorí k nám prichádzajú s predčasne zostarnutou pokožkou. Napriek tomu, že nebezpečenstvá UV žiarenia sú známe, mnohí ho podceňujú. Aj krátke vystavenie sa slnečným lúčom môže spôsobiť škvrny na pokožke a zanechať trvalé následky. Preto je nevyhnutné poskytnúť pleti, za každých okolností, adekvátnu ochranu. Spôsobov na to je nespočetne veľa. Jedny sú efektívnejšie, iné menej alebo vôbec. Človek si musí vedieť správne vybrať. Naša pokožka je najdôležitejším orgánom pokiaľ ide o krásu, preto je dôležité pravidelne ju vyživovať a hydratovať. Prospieva jej zdravá vyvážená strava, dobrý spánok a veľa vody – to potrebuje každá žena na ochranu pokožky a udržanie krásy.

ČO POTREBUJE ORGANIZMUS ABY SPRÁVNE FUNGOVAL?

Aby organizmus správne fungoval potrebuje základnú výživu. Od narodenia potrebujeme najmä vitamíny. Sú potrebné pre správny vývoj pohybového aparátu, centrálného nervového systému a celého organizmu. Takpovediac „krmia“ celý organizmus. Vitamíny poskytuje čerstvá strava, najmä zelenina a ovocie ale tiež doplnky výživy. Sú jednoznačne potrebné. Ich nedostatok môže spôsobiť vážne zdravotné problémy a naopak ich dostatok môže enormne zvýšiť mentálny i fyzický výkon.

Keď nestačí bežná strava, resp. stravovanie nie je dostatočné, pomôžu vitamíny?

Ak prirovnáme organizmus k motoru, vitamíny fungujú ako sviečky do motora a spúšťajú vnútorné spaľovanie. Poskytujú organizmu energiu, silu a vitalitu, enzýmovým systémom regulujú metabolizmus. Podstatné je, že mnohé vitamíny pracujú spoločne, jeden vitamín aktivuje ďalší. Nedostatok čo i len jedného vitamínu môže ohroziť celý organizmus!

Ak je strava chudobná na vitamíny, kedy a ako by sme mali užívať výživové doplnky?

Telo odstraňuje nepotrebné látky močom cca každé 4 hodiny – najmä vitamíny rozpustné vo vode, vitamín B a C. Ak tieto vitamíny prijímame na prázdny žalúdok, v čase keď sme hladní, vydržia v tele asi 2 hodiny. Organizmus však pracuje bez prestávky 24 hodín denne, aj počas spánku. **Každá jedna bunka potrebuje výživné zložky aby správne fungovala. Preto treba užívať doplnky výživy denne a pravidelne. Najmä vitamíny B a C možno užívať aj trikrát denne, aby sme zabezpečili telu ich konštantné a dostatočné množstvo pre každodenné aktivity.**

Nestačí len dobre a zdravo sa stravovať, variť si doma?

Dobre jesť, v zmysle jesť vyvážené, je to najdôležitejšie čo môžeme urobiť pre vlastné zdravie a krásu. **Ale nestačí len používať kvalitné ingrediencie. Predovšetkým treba pripravovať jedlo tak, aby sme v ňom nezničili prirodzené zložky – vitamíny a minerály.** Ak jedlo pripravíme nesprávne, zničíme podstatnú časť práve tých zložiek, ktoré nášmu organizmu prospievajú a zdravé potraviny prestanú byť zdravými. Keď varíme doma a používame olej a vodu – aby ste ochránili hrnce a jedlo sa nepripálilo – škodíme sami sebe. Jedlo stratí chuť a my ho opätovne solíme aby sme mu chuť vrátili. **Naivne si myslíme, že sa stravujeme dobre, lebo si sami varíme ale v skutočnosti telo nedostáva stravu, ktorú potrebuje.** Najzdravšie je varenie v pare, v nádobách na to prispôbených ako sú nádoby Zepter. V nich sa varí bez pridávania vody a tuku, jedlo zostáva optimálne zdravé a nepotrebuje žiadnu soľ.

Ak sa teda stravujeme zdravo, potrebujeme aj doplnky výživy?

Doplnky výživy sú často potrebné na „dobitie“ organizmu. Napríklad vtedy ak je človek prepracovaný, je v strese, prípadne v zimnom období keď je slnka menej. Chýbajúce vitamíny môžu spôsobovať vážne problémy. Človek pociťuje nedostatok energie, zle spí, príberá alebo naopak chudne. Nedostatok výživných látok v jedle potom nevedome kompenzuje prejedaním sa čo zase vedie k obezite, cukrovke či vysokému krvnému tlaku. Zdravé stravovacie návyky jednoznačne zachovávajú zdravý životný štýl. Čím zdravšie sa človek stravuje, tým lepšie sa cíti a tým viac si vychutnáva jedlo. Ako plastický chirurg veľmi dobre poznám vplyv nevyváženej stravy na organizmus. **Keďže som lekár, vždy opakujem – prevencia je lepšia ako liečba. Zdravie a krásu majú základ vo vyváženej strave a ako vyplýva aj z filozofie Zepteru – dôležité nie je kŕmiť sa, ale živiť.** Dnes už existuje spôsob ako to dosiahnuť – ide o prípravok **ASTAX10 STOPAGE**, ktorý veľmi jednoducho a účinne chráni pokožku. **Dodáva jej vitamíny a silné antioxidanty bojujúce proti voľným radikálom, má pozitívne účinky na zdravie a krásu, vďaka ktorým človek vyzerá mladšie a krajšie. Krása sa totiž začína zvnútra.**

Nedostatok vitamínov v organizme spôsobuje rôzne choroby a stupeň ochorenia závisí od množstva nezdravého jedla, ktoré konzumujeme.

Zepter ponúka vynikajúce výrobky na zlepšenie životného štýlu, zdravia a udržanie si dlhšieho a šťastného života!

ASTAX 10 STOPAGE

Krásu a blaho zvnútra.

Prírodný doplnok výživy s jedinečnou receptúrou obsahujúcou najsilnejšie antioxidanty známe veď, astaxantín, luteín a vitamín E.

