

# Fitnes a Wellness v seniorskom veku



**Názov projektu:**

**Neformálne vzdelávanie pre aktívnych seniorov z okresu Svidník**

**Kód projektu:**

**ITMS 26120130037**

**Názov prijímateľa:** MESTO SVIDNÍK

**Sídlo prijímateľa:** Sovietskych hrdinov 200/33, 089 01 Svidník

VZDELÁVACIE MATERIÁLY VYTVORENÉ V RÁMCI PROJEKTU POD

NÁZVOM:

*„Neformálne vzdelávanie pre aktívnych seniorov z okresu  
Svidník“*

**Typ projektu:** dopytovo orientovaný projekt

**Operačný program:** Vzdelávanie

**Prioritná os:** 2 Ďalšie vzdelávanie ako nástroj rozvoja ľudských zdrojov

**Opatrenie:** 2.1 Podpora ďalšieho vzdelávania

**Miesto realizácie aktivít projektu:** Prešovský kraj, okres Svidník

**Trvanie projektu :** 08/2010 – 01/2015

**KÓD ITMS projektu:** 26120130037

*„Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je  
spolufinancovaný zo zdrojov EÚ“*



# Obsah

Úvod	3
<b>Zdravá výživa s ohľadom na vek seniora</b>	
<b>1.0. Zdravá životospráva</b>	<b>4</b>
1.1. Výživa seniorov	4
1.2. Potravinová pyramída	6
1.3. Zlozvyky	9
1.4. Stres	10
<b>2.0. Zdravotné problémy v seniorskom veku</b>	<b>12</b>
2.1. Imunitný systém	13
2.2. Metabolizmus	14
<b>3.0. Potraviny</b>	<b>15</b>
3.1. Ako si vyberať potraviny	16
3.2. Etikety na potravinách	17
<b>4.0. Stravovanie</b>	<b>18</b>
4.1. Vitamíny a minerály	19
4.2. Obezita a nadváha	22
4.3. Pitný režim	23
<b>Starostlivosť o telo v seniorskom veku</b>	
<b>1.0. Koža a pokožka</b>	<b>25</b>
1.1. Kozmetika a jej obsah	25
1.2. Starostlivosť o chrup	28
<b>2.0. Plastické zákroky</b>	<b>31</b>
<b>Pohybové aktivity v seniorskom veku</b>	
<b>1.0. Cvičenie pre seniorov</b>	<b>32</b>
1.1. Posilnenie mysle a ducha	36
1.2. Vodné športy pre seniorov	39
<b>2.0. Vitálny svet</b>	<b>40</b>
2.1. Sauna	40
2.2. Procedúry	42
<b>3.0. Výživové doplnky</b>	<b>43</b>

## Úvod

Situácia začína byť vážna vtedy, ak robíme také chyby, ktoré môžu poškodiť naše vlastné zdravie. Svedčí o tom aj fakt, že viacerí z nás trpia chorobami srdca a ciev, žlčníka, cukrovkou a ďalšími chorobami. Je známe, že príčinou vzniku a rozvoja týchto chronických ochorení je najčastejšie nedodržiavanie základných pravidiel životosprávy.

Nezdravý spôsob života vplýva na predčasnú úmrtnosť, spôsobenú najmä srdcovo-cievnyimi a onkologickými ochoreniami. Do životného štýlu, súhrnu ovplyvniteľných faktorov a návykov zaraďujeme popri telesnej aktivite a psychohygiene najmä výživu a stravovacie návyky.

Budovateľom svojho vlastného osudu a života. Jednoduché pravidlo. Vo veľkej miere závisí od každého z nás, ako bude vyzerat' náš život. Bude dlhý a úspešný? Dobré a dokonalé zdravie je základnou podmienkou na dosiahnutie tohto ambiciózneho cieľa. Mnohí ľudia pripisujú zdravie a úspech v živote dielu osudu a šťastia. Väčšinou je to len výhovorka a prejav pohodlnosti. Pohodlnosti k potrebným činom a krokom. Nikto za vás nič neurobí. Ak chcete byť zdraví, musíte podľa toho konať a zamerať svoj život.

## Zdravá výživa s ohľadom na vek seniora

### 1.0. Zdravá životospráva

Životospráva je súbor zásad a pravidiel na zachovanie života, upevnenie zdravia a predchádzanie chorobám.

Zahŕňa:

- Výživu
- Stravovanie
- Osobnú hygienu
- Režim dňa
- Odpočinok



### 1.1. Výživa seniorov

Pre seniorov zohráva otázka výživy kľúčovú úlohu pri udržaní ich zdravia a kvality života. V procese starnutia zohráva správna výživa dôležitú a nezastupiteľnú úlohu. Žiaľ, táto skutočnosť je často podceňovaná a zanedbávaná. Sme svedkami skôr negatívneho vývoja. Výživa a stravovanie väčšiny seniorov sa skôr zhoršuje. Má to komplexné príčiny. Ekonomické a sociálne. Svoju úlohu zohráva nedostatok informácií, nezaujem okolia a ich celková apatia. Pritom práve správna výživa môže byť dôležitým podporným faktorom v ich živote.

#### **Stravovanie seniora má svoje špecifiká !**

S vekom postupne klesá jeho fyzický výkon a tým i výdaj energie. Spomaľuje sa jeho metabolizmus. Spomaľuje sa trávenie a celková látková výmena. Senior často užíva veľa liekov a tie významne ovplyvňujú jeho metabolizmus. Napriek týmto špecifikám, význam výživy zostáva veľmi dôležitý.

#### **Výživa zohráva významnú úlohu v živote každého seniora !**

Výživa priamo ovplyvňuje jeho telesné i duševné zdravie. Pozitívne ovplyvňuje jeho celkový zdravotný stav, priebeh jeho chronických ochorení. Zvyšuje je odolnosť voči chorobám. Dodáva seniorovi potrebnú energiu. Dokáže lepšie

zvládať stresy a prípadné záťažové situácie a zdravotné komplikácie. Správna výživa pozitívne ovplyvňuje život a zdravie každého seniora.

### **Strava seniora má byť hodnotná a vyvážená !**

Má obsahovať všetky potrebné zložky. Má byť v nej dostatok energetickej hodnoty. Odporúčaná denná hodnota je 8000-9000 kJ. Táto hodnota sa mení podľa individuálnych stavov a konkrétnych situácií. Strava má obsahovať potrebné a vyvážené množstvo bielkovín, tukov i cukrov. Dostatok minerálov, vitamínov a vlákniny.

### **Dostatočný a pravidelný pitný režim je základom výživy každého seniora !**

Veľmi problematická oblasť. Častý zdroj problémov a komplikácií. Stále sa stretávame s prípadmi dehydratácie u starých ľudí. Pravidelný a dostatočný príjem tekutín je nevyhnutným predpokladom zdravého života. Minimálny príjem tekutín by mal byť 2 l denne. V lete a počas akútnych ochorení primerane vyšší.

### **Výživová anamnéza je informácia o stravovaní konkrétneho seniora !**

Informuje o jeho stravovacích návykoch, preferencii jednotlivých jedál i zložení jeho stravy. Táto anamnéza je veľmi užitočná a veľmi zaujímavá. Zistujeme, ako seniori žijú, čo jedia, aký význam prikladajú svojej výžive. Presné spoznanie tejto reality je základom ďalšej stratégie a realizácie potrebných pozitívnych úprav.

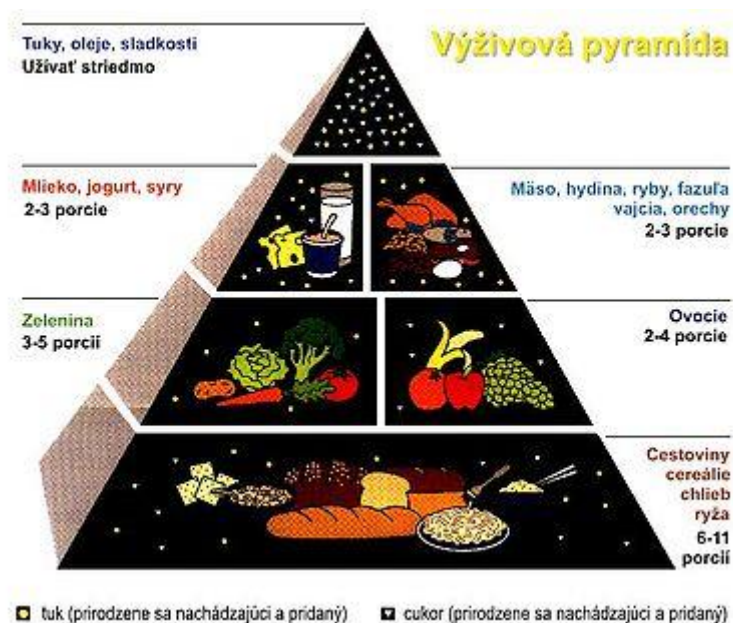
### **Strava seniora má byť pravidelná, hodnotná a pestrá !**

Žiadna jednostrannosť, žiadna monotónnosť. Kvalita stravy, jej chuťové parametre a správna kultúra stolovania robia z aktu samotného jedenia príjemný a očakávaný zážitok. V praxi sa stretávame so zlým a nekvalitným stravovaním seniorov ! Príčiny sú rôzne. Ich zlá sociálna a ekonomická situácia, rôzna psychologické faktory, osamelosť, apatia a nezáujem. Strata motivácie, iniciatívy, záujmu a aktivity. Celková telesný i duševný úpadok. Identifikácia týchto rizikových seniorov je náročná úloha. Pre rodinu, lekárov i sociálnych pracovníkov. Následkom je často obezita, alebo naopak malnutrícia. Jednoducho, dlhodobé zlyhanie ich výživy. V dôsledku nedostatku príjmu potravy a tekutín, konzumácie nesprávnej, nehodnotnej až škodlivej potravy. Poruchy výživy idú ruka v ruku s postupným úpadkom ich celkového zdravotného stavu.

## 1.2. Potravinová pyramída

**Výživová pyramída** alebo **potravinová pyramída** je grafické vyjadrenie závislosti zložiek potravy podľa ich obsahu živín a množstva, v akom by sa mali tieto potraviny konzumovať. Energeticky najbohatšie potraviny sú na jej vrchole, pričom základňa vrcholu je najmenšia, čo vyjadruje, že tieto potraviny by sa mali konzumovať v čo najmenšom množstve, v päte pyramídy sú energeticky chudobné potraviny, základňa pyramídy je najširšia - týchto potravín by sa malo konzumovať najviac.

Pyramída názorne vysvetľuje skladbu, ale aj odporúčané množstvo a pomer druhov potravín v správne zloženom jedálnom lístku.



### Prvé poschodie, takzvaná základňa – obilniny, ryža, cestoviny, pečivo

- základom stravy by mali byť produkty z obilnín (pečivo, cestoviny, ryža, ovsené vločky, pohánka, knedle, kukuričné výrobky). Skupina je bohatá na minerálne látky, škrob, vitamíny a vlákninu.
- celozrnné výrobky obsahujú viac obalových vrstiev zrna, bielkovín, tukov, vitamínov, minerálnych látok a vlákniny. Biele múky sú energeticky bohaté, ale chudobné na vitamíny a minerálne látky.
- na trhu sa objavujú aj menej známe obilniny, akými sú proso, špaldová pšenica, pohánka. Napríklad pohánka obsahuje rutín, ktorý pôsobí



antiskleroticky. Tieto obilniny neobsahujú lepok, a tak sú vhodné pre bezlepkovú diétu.

- denne by ste mali skonzumovať tri až šesť porcií obilnín. Jedna porcia by mala obsahovať: 1 krajec chleba (60 g); 1 rožok alebo žemľa; 1 kopček varenej ryže či cestovín (125 g); 1 miska ovsených vločiek či müsli

## Druhé poschodie – ovocie a zelenina



- **Ovocie** je možné jesť v surovom stave alebo spracované. Džemy či inak nasladko upravené ovocie však už nemožno zaradiť do tohto poschodia. Hlavnou zložkou ovocia je voda, je aj výborným zdrojom sacharidov a vitamínu C.
- Niektoré druhy obsahujú aj vitamíny skupiny B a karotenoidy, minerálne látky a antioxidanty. Ovocie je bohaté aj na vlákninu, najmä na jeden druh – pektín, ktorý sa podieľa na znižovaní hladiny cholesterolu v krvi.



- denne by ste mali zjesť 2 až 4 porcie čerstvého ovocia. Jedna porcia: jablko, pomaranč či banán (100 g); miska jahôd, ríbezlí či čučoriedok; pohár neriedenej 100 % ovocnej šťavy

- **Zelenina.** Hlavnou zložkou zeleniny je tiež voda. Obsah bielkovín a tuku je rovnako ako pri ovocí zanedbateľný. Niektoré druhy obsahujú väčšie množstvo škrobu. Zelenina je dobrým zdrojom vlákniny. Dôležitou zložkou sú prchavé aj neprchavé aromatické látky, ktoré podmieňujú typickú chuť a vôňu zeleniny a mnoho látok, ktoré pôsobia preventívne proti niektorým chorobám, napríklad nádorovým či kardiovaskulárnym. Popri pozitívne pôsobiacich látkach môže zelenina obsahovať aj tie škodlivé – dusičnany, plesne a hnilobu.



- do tejto skupiny radíme aj zemiaky, ktoré sú dobrým zdrojom vitamínu C. No treba ich šetrne pripravovať, napríklad v pare a v šupe. Ak ich chcete variť vo vode, ošúpte ich, nakrájajte na veľké kusy a vložte do vriacej vody. Olúpené a nakrájané totiž nesmú dlho ležať na vzduchu, pretože vitamín C sa z nich vytráca pôsobením kyslíka. Nie je dobré dávať ich ani do studenej vody, pretože vitamín C sa vylúhuje.

- denne by ste mali skonzumovať 3 až 5 porcií čerstvej zeleniny. 1 porcia: veľká paprika, mrkva, dve paradajky; miska čínskej kapusty či šalátu; pol taniera zemiakov; pohár neriedenej zeleninovej šťavy



### Tretie poschodie – mlieko, mliečne výrobky, mäso alebo mäsové výrobky, strukoviny, vajcia, ryby

- **Mlieko a mliečne výrobky** majú vysokú výživovú hodnotu. Mlieko je zdrojom kvalitných bielkovín. Tuky v mliečnych výrobkoch sú nasýtené, a teda sa v nich nachádza aj cholesterol. Zo sacharidov obsahuje mlieko takmer výlučne laktózu. Niektorí ľudia môžu trpieť jej neznášanlivosťou, čo znamená, že ju v črevách nevedia stráviť a mlieko im tak spôsobí nadúvanie a hnačky. Ľudia trpiaci touto neznášanlivosťou však dobre znášajú kvasené mliečne výrobky.
- mlieko je zdrojom vitamínu A, D, vitamínov skupiny B a minerálnych látok, najmä vápnika, ktorý zohráva dôležitú úlohu pri stavbe kostí a zubov, pri zrážaní krvi či činnosti svalstva. Vápnika je viac v tvrdom syre ako v mlieku, jogurte a tvarohu.
- Denne by ste mali zjesť 2 až 3 porcie mlieka a mliečnych výrobkov. 1 porcia: pohár mlieka (250 ml); jogurt (200 ml); syr (55 g)



- **Mäso a mäsové výrobky.** Význam mäsa vo výžive je značný, aj keď jeho nadmerný príjem nemožno zo zdravotného hľadiska odporúčať. Mäso je dôležitá potravina najmä pre deti, predovšetkým pre obsah plnohodnotných bielkovín. V mäse je aj tuk, ale jeho množstvo kolíše. Je aj bohaté na minerálne látky, najmä železo a zinok. Obsahuje aj vitamíny skupiny B a vitamíny A a D. Tak ako vo všetkých živočíšnych bielkovinách aj v mäse sa nachádza cholesterol.



- tepelne spracované, ale aj nespracované, údené, varené, fermentované, ale aj konzervy nie sú príliš vhodné, pretože obsahujú vysoké množstvá soli, tuku a pri údených výrobkoch aj karcinogény
- **Ryby a ostatné vodné živočíchy.** Rybie mäso popri plnohodnotných bielkovinách je aj zdrojom minerálnych látok fosforu, jódu a vitamínov D a A. Vysokú biologickú hodnotu má rybí tuk, pretože obsahuje veľa nenasýtených mastných kyselín, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu v prevencii srdcovo-cievnych ochorení.
- Ryba v akejkol'vek podobe by sa mala objaviť na jedálnom lístku aspoň 2-krát do týždňa.



- **Vajcia a výrobky z nich.** Bielok je v podstate čistá a plnohodnotná bielkovina. Žltok je bohatý na tuky. Vo vajciach sú aj vitamíny A, D, E, K, vitamíny skupiny B a karotény, ale aj minerálne látky, z ktorých je dobre využiteľné železo. Nie veľmi priaznivý je však obsah cholesterolu. Viac ho je v domácich vajciach, menej v tých z veľkochovu. Rizikové sú však z toho dôvodu, že sa v nich môže nachádzať salmonela. A tak by ste nemali opomenúť ich dostatočnú tepelnú úpravu.
- denne by ste mali zjesť z tejto skupiny 1 až 3 porcie. 1 porcia: 80 g kuracieho, rybacieho či iného mäsa; dva varené bielky; miska sójových bôbov; porcia sójového mäsa

### Štvrté poschodie – sladkosti, soľ, tuky



- **Sladkosti** sú zdrojom jednoduchých cukrov a tiež tukov, a tak telu slúžia len ako „prázdna energia“. Sladkosti síce nie je možné úplne vylúčiť, no ich konzumáciu treba znížiť na minimum.
- **Soľ dodáva jedlám chuť** a vďaka jodidácii je v nej obsiahnutý jód. Denný príjem by však nemal presiahnuť 5 g a treba rátať aj s tým, že soľ je už obsiahnutá v množstve potravín, ktoré kupujeme hotové. Úplne nevhodné, najmä pre deti sú čipsy, chrumky či pražené solené oriešky.
- **Tuky – sú pre telo dôležité.** Bez tuku nevieme spracovať vitamíny A, D, E a K, z cholesterolu sa tvoria žlčové kyseliny, vitamín D a pohlavné hormóny. Tuková vrstva chráni naše orgány pred chladom, len ich nesmie byť v potrave veľa a mali by sa striedať rastlinné so živočíšnymi. Denne by ste ich nemali skonzumovať viac ako 10 g v akejkoľvek forme.

## 1.3. Zlozvyky

Sprevádzajú nás od narodenia a neraz si ich ani neuvedomujeme. Chceli by sme sa ich navždy zbaviť, no nevieme ako. Často nám totiž chýba pevná vôľa.

### NAJČASTEJŠIE ZLOZVYKY

obhrýzanie nechtov, pier, ceruziek  
 fajčenie, alkohol  
 prejedanie  
 pospevovanie  
 rozprávanie sa samého so sebou



pohrávanie sa s vlasmi  
rôzne tiky, pokyvovanie hlavou, ramenami  
pukanie prstami  
neustále žutie žuvačiek

### Slovo odborníka

Zlozvyky nás charakterizujú. Niekedy sú to formy správania, ktoré sa vytvárajú a upevňujú častým opakovaním. To vedie k efektívnosti a úspešnosti. Inokedy vznikajú a upevňujú sa častým kontaktom s ľuďmi, ktorí ich majú - napríklad konáme a rozhodujeme sa tak, ako sme to často videli doma, v triede, v partii, v kostole.

Zlozvyky často začíname robiť v určitom kritickom období nášho života. Zlozvyk bežne chápeme ako správanie, ale on je zároveň aj naším prejavom, informáciou obsahujúcou správu, ktorá hovorí o našich vlastnostiach, dlhodobom napätí, bezmocnosti či potlačovanej agresivite. Aj na fajčenie, alkoholizmus či užívanie drog, ktoré patria medzi mimoriadne vážne zlozvyky, sa môžeme pozeráť z hľadiska informácie o človeku, o jeho hodnotách, vnútorných konfliktoch. Ak pacientka napríklad takmer vôbec neje, nejde pravdepodobne len o problém s jedlom, ale zrejme má problémy aj so seba prijatím.

## 1.4. Stres

### **Zdravotné problémy sú všade okolo nás !**

Každý deň sa stretáme s rôznymi chorobami. Stretáme sa s rôznymi zdravotnými ťažkosťami a diagnózami. Čítame o nich v novinách a časopisoch. Počúvame o nich v rádiu a v televízii. Niekedy sa dostaneme s nimi do bezprostredného kontaktu. Vtedy, ak postretnú ľudí v našom okolí. Našich rodinných príslušníkov, našich priateľov a spolupracovníkov. Vtedy sa nás to dotkne zvlášť nepríjemne a bezprostredne. Snažíme sa čo-to dozvedieť viac a danej chorobe. O jej príznakoch, o možnostiach liečby i o ďalších vyhliadkach chorého. Je to vždy bolestivá a chúlolistivá otázka. Menovateľom týchto ochorení je, že sa týkajú vždy konkrétneho človeka, alebo konkrétnej skupiny ľudí. Sú to napríklad choroby srdcovocievneho systému, nádorové ochorenia, cukrovka, poruchy pohybového aparátu a mnohé iné.



## Stres sa odlišuje od týchto ochorení tým, že sa dnes týka každého z nás.

Nevieme si dosť dobre predstaviť, ako ostať úplne imúnny voči stresu. Ako sa mu vyhnúť? Stres sa týka každého. Mladého, človeka v strednom veku, ale i starších ľudí. Je to takmer objektívna realita pôsobiaca v našom okolí. Zásadný fenomén dnešnej doby. Stres je prítomný prakticky všade. Kým v minulých storočiach ľudia zomierali po tisícoch na infekčné choroby a tie v epidémiách ničili celé mestá a národy, tak dnes je situácia iná. Pokrokom medicíny sa podarilo objaviť pôvodcov infekčných ochorení. Podarilo sa vyvinúť účinné lieky. Podarilo sa zvýšiť úroveň hygieny a zdravotnej starostlivosti. Infekčné choroby, hoci tu stále sú a dlho budú problémom, prestali byť tou povestnou kosou, ktorá nechávala za sebou tisíce bezbranných obetí.

## Tak ako v minulosti väčšina ľudí zomierala na epidémie, tak dnes väčšina ľudí zomiera na následok civilizačných ochorení, pod ktoré sa podpisuje náš každodenný stres.

Stres je dnes spoločným menovateľom väčšiny chorôb. Podiel stresu pri vzniku a vývoji ochorení srdca a ciev. Pri vzniku rakoviny, či alergií. Pri vzniku úrazov a mnohých iných chorobných stavov je podiel stresu jasne dokázaný.

### Aké máme možnosti?

Na začiatku sú to informácie. Správne, objektívne a komplexné informácie o strese. O jeho podstate, o jeho zvládaní, o pôsobení na človeka a dôsledkoch. Dobré a objektívne informácie a poznanie tejto problematiky sú základný kameň úspechu. Nádejný krok smerom k jeho pochopeniu. Naučiť sa pochopiť ako a kedy vzniká. Čím sa prejavuje, ako treba postupovať a čo robiť. Problematika stresu je široká a komplexná téma. Ale sú cesty, ktoré nám ukážu smer ako sa k stresu postaviť a ako sa ho naučiť efektívne zvládať. Vždy je tu nejaká hranica. Hranica je individuálna. Hranica medzi únosnou záťažou a vyčerpávajúcou záťažou, ktorej výsledkom je stres. Dôležitým krokom pre každého jednotlivca je objektivizovať svoj stresový stav a poznať svoj stresový limit.

### Stres je komplexný jav, ktorý má svoj fyzický, duševný i psychický rozmer.

Tieto stránky spolu súvisia. Všetci cítime, že dnešná rýchla doba prináša stále viac záťaže. Kladú sa na nás stále väčšie požiadavky. Heslom doby je viac a rýchlejšie. Má to svoje hranice. Ako všetko. Človek nie je stroj, nedá sa



naprogramovať ako počítač. Nepracuje ako motor, nemôže zvyšovať a znižovať výkon a rýchlosť stlačením pedála. Ľudský organizmus má svoje pravidlá a svoje zákony. Nedá sa oklamať. A keď, tak len dočasne.

## 2.0. Zdravotné problémy v seniorskom veku

Zdravotné problémy u starších osôb môže týkať všetkých orgánový systém v tele. Väčšina podmienky výsledkom zníženej funkcie alebo degeneráciu postihnutého orgánu.

Najčastejšie zistené ochorenie u seniorov na základe orgánových systémov sú uvedené nižšie:

**Muskuloskeletálne:** osteoartróza (zápal kĺbov v dôsledku opotrebenia), osteoporóza (úbytku kostnej hmoty), lámka, Strata svalovej hmoty, zlomeniny.

**Hormonálny:** Cukrovka (zhoršená kontrola glukózy v krvi), prechod, dysfunkcia štítnej žľazy, vysoká hladina cholesterolu v krvi, pomalší metabolizmus celkovú.

**Neurologické:** demencie (Alzheimerova choroba alebo iné druhy), Parkinsonova choroba, ťahy, zlé videnie, sluchovým postihnutím, Bilancia problém.

**Vizuálny:** makulárnej degenerácie, glaukóm, katarakta, cukrovka a hypertenzia súvisiace ochorenia oka.

Kardiovaskulárne ochorenia: infarkty, kongestívne srdcové zlyhanie, nepravidelný srdcový rytmus (fibrilácia predsieni), vysoký krvný tlak (hypertenzia), ateroskleróza (kalenie a zúženie ciev) a ochorenia periférnych ciev alebo periférnych tepien (zlý krvný prietok v dôsledku úzkych ciev).

**Plúca:** chronická obštrukčná choroba pľúc (CHOCHP), strata objemu pľúc.

**Ľadviny:** znížená funkcia obličiek (obličiek alebo ochorenie obličiek) od dlhoročného cukrovkou a vysokým krvným tlakom.

**Kože a vlasov:** vypadávanie vlasov, suchá koža, svrbenie, infekcie.

**Rakoviny:** prostata, dvojbodka, pľúc, prsia, pokožka, mechúr, vaječník, mozog, podžalúdková žľaza, len aby sme vymenovali aspoň niektoré.

**Kostná dreň a imunitný systém:** neschopnosť produkovať dostatok krvných buniek (anémia, myelodysplazie).

**Gastrointestinálne:** žalúdočné vredy, divertikulóza (malé vrecká, ktoré tvoria v stene hrubého čreva), hrubého čreva zápal alebo kolitída z infekcie alebo ischemickou (zlý krvný prietok) , prehltaní ťažkosti (dysfágia) , zápcha, črevnej inkontinencia, hemoroidy.

**Močový:** močová inkontinencia, nutkavé močenie, ťažkosti s močením. Ústnej a zubnej: ochorenia ďasien, sucho v ústach, Strata zubov, Zle umelý chrup.

**Infekcia:** infekcie močových ciest, zápal pľúc, kožné infekcie, opar, hrubého čreva infekcie (divertikulitída, kolitída).

**Psychiatrický:** depresia, úzkosť, poruchy spánku, nespavosť. Všeobecné problémy: únava, všeobecné deconditioning, zábudlivosť, účinky liekov nežiaduce, znížená chuť do jedla, chudnutie, pády.

## 2.1. Imunitný systém

**Imunitný systém** je komplex mechanizmov a reakcií vo vnútri organizmu, ktoré ho ochraňujú proti chorobám a zápalom, spôsobených baktériami, vírusmi. Hlavnou úlohou imunitného systému je rozoznať vlastné a cudzie bunky, tkanivá alebo chemické látky.

### Posilňovanie imunitného systému

Podľa štatistík trpí každý Slovák nachladnutím s kašľom a nádchou priemerne dvakrát ročne. Najmä na jeseň a v zime sú na imunitný systém kvôli vlhkému počasiu a studeným teplotám kladené zvýšené požiadavky a počet nachladnutí stúpa.

Takýmto prechladnutiam nemožno síce v každom prípade zabrániť, ale pomocou určitých preventívnych opatrení môže byť imunitná obrana posilnená, takže pôvodcovia ochorenia majú na napadnutie menšiu šancu. Aj nezávisle od nachladnutia môžu ľudia, predovšetkým takí, ktorých imunitný systém v dôsledku ochorenia vykazuje len nedostatočné obranné reakcie, len získavať z profylaktických opatrení, ku ktorým patria strava bohatá na vitamíny, telesné otužovanie a kontrolovaný, podľa možnosti bezstresový spôsob života.

### Výživa

Výživa významne prispieva k zachovaniu zdravej imunitnej ochrany. Ak v potrave dlhodobo chýbajú isté minerálne látky alebo vitamíny, silne sa znižuje schopnosť imunitného systému a náchylnosť na infekcie u postihnutého stúpa.

Denné množstvo tekutín – asi dva litre (napr. minerálky, ovocné šťavy) taktiež prispieva k dostatočnému zásobovaniu minerálnymi látkami a vitamínmi.

Okrem toho sa tekutinou udržiavajú sliznice nosohltana vlhké, takže ich prirodzená funkcia bariéry na ochranu pred pôvodcami ochorení ostáva zachovaná.

### *Črevná flóra*

Lymfatické tkanivo žalúdočno-črevného traktu patrí k sekundárnym orgánom imunitného systému. Po prijatí potravy prichádza denne do kontaktu s mnohými pôvodcami ochorení a cudzími substanciami a stará sa o rýchle odstránenie týchto látok cez organizmus. Kvôli tomu je hrubé črevo prirodzeným spôsobom osídlené rôznymi neškodnými baktériami.

### *Otužovanie*

Telesné otužovanie je proces, ktorý vedie k dokonalejšej obrane proti infekciám z nachladnutia. Pritom sa znižuje nielen miera infekcií, ale sa aj značne zlepšuje a urýchľuje priebeh ochorení. Úspechy sú popísané napr. pri ochoreniach dýchacích orgánov počas saunovania, hydroterapie a pohybovej terapie, pri vodoliečbe a klímaliečbe. Výskumy ukazujú, že liečenia teplom vedú k aktivácii zápalových procesov, čím je stimulovaná všeobecná telesná obrana. Bolo pozorované rozmnoženie bielych krviniek, zvýšená aktivita T-lymfocytov a intenzifikácia imunologickej pamäte.

### *Telesná aktivita*

Telesný pohyb ukazuje pozitívne účinky na obranné sily tela. Rozhodujúci tu však nie je vrcholový športový výkon, ale pravidelná činnosť vo forme napr. plávania, behu, bicyklovania alebo dlhších prechádzok na čerstvom vzduchu.

## 2.2. Metabolizmus

Látková premena je súbor všetkých biochemických zmien chemických zlúčenín v živých organizmoch a bunkách.

Metabolické premeny sú ako celok nenávratné a jednosmerné. **Metabolizmus** u človeka je nevyhnutný pre jeho zdravý život a existenciu.

Tempo, akým metabolizmus premieňa stravu na využiteľnú energiu, sa označuje ako **rýchlosť metabolizmu**.

### *Zrýchľovanie metabolizmu*

Pri cvičení premieňajú svaly uloženú telesnú energiu na zlúčeniny, ktoré nám umožňujú pohybovať sa a produkovať telesné teplo. Hlavným energetickým

palivom sú sacharidy a tuky. Okamih, v ktorom počas pohybu pocítite únavu, často súvisí s vyčerpaním zásob sacharidov. Po ich spotrebovaní telo siahne do zásob tukov a začne metabolizovať mastné kyseliny (hlavné chemické zložky tukov), aby mohlo uvoľňovať energiu. Zásoby tuku sú väčšie ako zásoby sacharidov.

### *Spomaľovanie metabolizmu*

Medzi faktory, ktoré spomaľujú metabolizmus patria extrémne diéty, starnutie a nedostatok fyzickej aktivity. Ľudský organizmus potrebuje ku krytiu svojich metabolických potrieb určité množstvo základných živín. V každom jedle sú určité škodlivé, ale i užitočné látky. Môže sa však stať, že keď jeme napríklad príliš veľa ovocia alebo vitamínových potravín môže to mať aj zlé následky. Základne živiny sú tuky, sacharidy a bielkoviny. Nevyhnutnou zložkou potravy je tiež voda. Dôležitými doplnkami našej stravy musia byť aj minerálne látky a vitamíny.

## 3.0. Potraviny

**Potravina** je základná požívatina, látka obsahujúca živiny, produkt rastlinnej alebo živočíšnej výroby poľnohospodárstva určený pre výživu človeka. Obsahujú živiny ako sú sacharidy, tuky, proteíny, vitamíny alebo minerálne látky.

Živiny požitú organizmom sú v ľudskom tele vstrebávané bunkami a využité na produkciu energie, udržiavanie života a podpory jeho rastu.

**Zdravé potraviny** nám dodávajú nielen potrebnú energiu, ale podporujú vitalitu, znižujú stres, posilňujú schopnosť myslieť, pozdvihujú dobrú náladu, spomaľujú starnutie. Zdravé potraviny nám pomáhajú udržať si zdravie a dobrú kondíciu.

### **Živé potraviny:**

Živé potraviny sú surové potraviny, ktoré neboli spracované varením, smažením, pečením, parením, či zmrazovaním. Živé potraviny sú v pôvodnom stave a obsahujú všetky svoje enzýmy. Potravinové enzýmy potrebuje organizmus dostatočné množstvo. Sú životodárnou silou jedla a podporujú zažívací proces.



### 3.1. Ako si vybrať potraviny

Človeku nestačí, aby pre svoju existenciu prijímal v každodennej potrave iba zdroje čistej energie, napríklad tuky alebo sacharidy. Naopak, potrebuje prijímať a dopĺňať aj stavebné a regulačné látky – bielkoviny a taktiež mikroživiny – **vitamíny, minerálne a stopové prvky** z rastlinných zdrojov. Sú súčasťou mnohých enzýmov a ďalších látok, ktoré zohrávajú v bunkách nášho tela dôležité funkcie.

**Rastlinná potrava obsahuje aj mnoho ďalších užitočných látok, tzv. fytochemikálií.**

Ich pravidelný príjem podporuje našu imunitu (obranyschopnosť voči choroboplodným baktériám a vírusom), ruší škodlivé pôsobenie rôznych karcinogénov, spomaľuje rast zhubných nádorov, má protizápalové a antioxidantné účinky.

**Antioxidanty** sú látky, ktoré chránia bunky nášho tela voči škodlivým tzv. voľným radikálom. Voľné radikály sú molekuly, ktoré obsahujú nestabilný kyslík a ak ich je v našom tele príliš veľa, môžu spôsobiť pre naše bunky nenapraviteľné škody.

**Ovocie a najmä zelenina** sú bohaté na vodu a vlákninu s nízkym obsahom tuku a energie.

Ideálna je konzumácia **nízkotučných mliečnych výrobkov** ako bielkovinovej zložky s ovocím a zeleninou. Denný prísun ovocia by mal byť 300-400 gramov, zeleniny 500-600 gramov.

**Strukoviny, najmä sója a celozrnné cereálie** by denne nemali chýbať. Dôležitá je rôznorodosť a pestrosť rastlinnej potravy.

Sója vďaka vysokému obsahu fytoestrogénov, tzv. izoflavonom pôsobí preventívne proti srdcovo-cievnyim chorobám, osteoporóze, vysokému cholesterolu, rakovine hrubého čreva, prsníka a prostaty.

Celozrnné obilniny a cereálie sú dôležitým zdrojom vlákniny, vitamínov, ale aj energie. Preto by sme nemali zabúdať na rozumné množstvo, primerané konkrétnym možnostiam výdaja energie.

Je dobré, keď si zvyknete rozdeliť dávky zdraviu prospešných potravín na 5 porcií denne, ako to odporúča aj Svetová zdravotnícka organizácia WHO.

**Pomôcť si môžete prehľadnou schémou:**

1. raňajky, obed, večera – 150-200g čerstvej miešanej zeleniny



2. desieta, olovrant – 150-200g **čerstvého ovocia**

3. na raňajky 20-30g a počas dňa prípadne ešte ďalších 20-30g **celozrnných cereálií**

s **nízkotučným mliekom, alebo jogurtom**

4. denne 1-2 porcie výrobku zo **sóje**, najhodnotnejšej zo všetkých strukovín vo forme

sójového mlieka, jogurtu, syra, alebo nátierky

5. dodržiavať pitný režim, 2-3 litra tekutín, najlepšie nesladená, nesýtená minerálka, čaj, zeleninové a ovocné šťavy.

### 3.2. Etikety na potravinách

**Naučiť sa čítať z potravinových obalov skrytý obsah rôznych chemických prísad pomôže správne si vybrať a vyhnúť sa možným zdravotným problémom.**

Konzervanty, farbivá, stužovadlá, emulgátory, ochucovadlá sú pre náš organizmus cudzorodými látkami a dokážu oslabiť prirodzenú očistnú schopnosť a zaťažiť telo toxickými usadeninami. Následkom toho môžu spôsobiť bolesť hlavy, alergie, astmu, hyperaktivitu u detí, dokonca podporiť vznik rakoviny.

#### Konzervanty

Ich účelom je predĺžiť životnosť potravín na pultoch hypermarketov. Do mnohých sa pridávajú **prírodné, bezpečné antioxidanty- kyselina citrónová a kyselina askorbová** (vitamín C, askorbany E 300-304).

#### Syntetické látky

BHA, BHT (E 320-321) by však bezpečné nemuseli byť. Môžu spôsobovať alergiu a hyperaktivitu, sú schopné podporovať rakovinové bujnenie, ktoré zahájili iné látky.

**Dusitany a dusičnany** (E 249-252) sú často pridávané do mäsových výrobkov- párky, klobásy, šunka, slanina. Vytvárajú v tele vysoko karcinogénne nitrozlučieniny. Najlepšie je úplne sa vyhnúť výrobkom obsahujúcim dusičnan sodný a dusitan sodný. Glutaman sodný (MSG alebo E621) je prírodná látka, ktorá sa bežne používa v ázijskej kuchyni na zvýraznenie chuti. Má vysoký obsah sodíka a môže vyvolať alergické reakcie.

#### Farbiva

Je to nebezpečná skupina aditív, ktorej sa možno najľahšie vyhnúť. Farbivá ničia imunitný systém, spôsobujú alergie, urýchľujú starnutie a podnecujú vznik rakoviny.

**Prírodné farbivá** pochádzajúce z rastlín – červená z repy, alebo papriky, zelená zo špenátu, alebo chlorelly(E140,141), oranžová – karoten z mrkvy(E160), taktiež kurkumín z kurkumy, (E100), riboflavin-je zároveň vitamín(E101)...**sú v poriadku,**

**Medzi podozrivé, alebo nebezpečné umelé farbivá** patrí napr. žltá(E102,104,107,110), červená (E120,121,122,123,124,127,128,129,162), modrá (E131-133), modro-zelené farbivo FCF(E143), karamel(E150), hnedá(E154-5), čierna(E151,153)

**Pre diabetikov** je zdravšie používať fruktózu a dia výrobky nahradiť čerstvým ovocím, miesto dia čokolády a zákuskov voliť čokoládu s vysokým obsahom kakaa a cereálne výrobky bez umelých sladidiel.

## 4.0. Stravovanie

Spôsobu výživy, ktoré sa odlišujú od normálu pre danú spoločnosť, môžeme označiť ako "alternatívne". Všetko však má svoje pozitíva, ale aj negatíva.

### Základné formy vegetariánstva

- **Laktoovovegetariánstvo:** nejedia mäso, ale konzumujú mliečne výrobky a vajcia
- **Laktovegetariánstvo:** nejedia mäso ani vajcia, ale konzumujú mliečne výrobky
- **Ovovegetariánstvo:** nejedia nič, čo pochádza zo zvierat, s výnimkou vajec
- **Vegánstvo:** vyradenie všetkých živočíšnych potravín
- **Frutariánstvo:** len surové rastlinné plody

### Prechodné formy vegetariánstva

- **Pescetariánstvo:** jedia ryby, ale nie mäso cicavcov a vtákov
- **Pollotariánstvo:** jedia hydinu, ale nie mäso cicavcov a ryby
- **Pesco-pollo vegetariánstvo:** nejedia jedine červené mäso

- **Nevýhody, riziká:** Veľmi záleží na forme vegetariánstva a na schopnosti konzumenta správne „namixovať“ zastúpenie potravín v jedálničku, možný deficit železa, vitamínu B12, D, zinku, omega-3 mastných kyselín, najčastejšie problémy so zabezpečením spomínaných živín sú u vegánov a frutariánov, pomôckou môžu byť fortifikované potraviny a doplnky stravy.

### Vitariánstvo

- konzumácia potravín, ktorých teplota pri príprave nepresiahla 40–48 stupňov Celzia z dôvodu zachovania živých enzýmov a pôvodnej biologickej hodnoty
- **Nevýhody, riziká:** Nízka stráviteľnosť a využiteľnosť niektorých živín, napr. využiteľnosť betakaroténu či lycopénu je lepšia po tepelnom zahriatí, možné nákazy a otravy tepelne nespracovanými potravinami, pomerne obmedzený výber potravín a s tým súvisiaci nedostatok živín.

### Makrobiotika

- výživový, ale aj životný štýl vychádzajúci z východnej filozofie, keď sú základom jedálnička obilniny (asi 50 % objemu stravy), zelenina (30 % – predovšetkým tepelne spracovaná a kvasená), morské riasy (15 %), polievky (5 %), doplnujúcou potravou sú ovocie mierneho pásma, semená, orechy, oleje, ryby, morské plody
- vyznávači makrobiotiky odmietajú mäso, mliečne výrobky, vajcia, cukor
- **Nevýhody, riziká:** obmedzený výber potravinových zdrojov a s tým súvisiaci nedostatočný príjem niektorých živín ako aminokyseliny, omega-3 mastné kyseliny, vápnik, železo, zinok, vitamín B12, vitamíny A, D (podľa makrobiotickej teórie si telo pri tomto stravovacom systéme dokáže transformáciou prvkov vytvoriť všetky potrebné prvky samo), riziko nedostatočného príjmu tekutín (príjem vody má byť obmedzený).

## 4.1. Vitamíny a minerály



### Minerály

sú nevyhnutné pre celý rad životných procesov, od formovania kostí k normálnej činnosti srdca a zažívacieho systému. Niektoré sú dôležité v prevencii osteoporózy alebo iných chorôb. Človek si musí zásobu minerálov dopĺňať stravou alebo výživovými doplnkami.

Z minerálov sa sedem označuje ako hlavné prvky (makroprvky), patrí sem vápnik, chlór, horčík, fosfor, draslík, sodík a síra.

Ďalšie v skupine 15 prvkov sú označené ako stopové (mikroprvky), pretože množstvo, ktoré človek denne potrebuje k udržaniu dobrého zdravia je malé, zvyčajne sa udáva v mikrogramoch.

**Vápnik (Calcium)** – je základnou súčasťou kostí a zubov, ale taktiež je nevyhnutný pre mnoho funkcií v organizme, ako napr. zrážanie krvi alebo svalovú činnosť. Malé množstvo obieha v krvnej plazme a pomáha pri prestupe živín bunecnými membránami. Okrem toho hrá dôležitú rolu pri tvorbe hormónov a enzýmov, ktoré regulujú trávenie a metabolizmus.

Ak je v krvi nedostatok vápnika, vezme si ho organizmus z kostí a tým kostná hmota redne a stáva sa lámavou.

Z toho dôvodu je potrebné dodržiavať dostatočný príjem vápnika behom života. Jeho nedostatok môže nahradiť výživový doplnok.

**Horčík (Magnezium)** – je jeden z dôležitých minerálov, ktorý má mnoho funkcií v ľudskom organizme. Horčík pôsobí priaznivo v prevencii a liečbe srdcových ochorení, Spolu s vápnikom a horčíkom reguluje srdcový rytmus a krvnú zrážanlivosť a pomáha pri tvorbe a využití inzulínu. Zúčastňuje sa tvorby zubov a kostí, svalovej relaxácie, nervových funkcií. Horčík pravdepodobne znižuje krvný tlak. Podporuje asi 300 procesov viazaných na enzýmy v organizme.

**Fosfor** – je hneď po vápniku druhým najčastejšie zastúpeným minerálom v tele. Okrem toho sa fosfor viaže na krvné tuky, vytvára zlúčeniny tzv. fosfolipidy, ktoré hrajú dôležitú štruktúrnu a metabolickú úlohu v bunecných membránach.

**Zinok** – je nevyhnutný pre správnu funkciu imunitného systému, pomáha chrániť organizmus pred nachladnutím, chrípkou a inými infekciami. Uplatňuje sa pri tvorbe mnohých hormónov, vrátane hormónu štítnej žľazy a pohlavných hormónov.



## Vitamíny

Kvalitný život človeka závisí od širokého spektra faktorov biogických, ekonomických, zdravotných atď. Udržať si dobrý zdravotný stav organizmu,

udržať si duševnú a fyzickú výkonnosť a rovnováhu je záujmom dnešného človeka. Dôležitú úlohu v tomto snažení zohrávajú vitamíny.

Je ideálne, keď vyvážená strava človeka postačuje pokryť našu dennú potrebu vitamínov, ale stretávame sa čoraz častejšie, že je potrebné doplniť ich hladinu pomocou vitamínových prípravkov.

**Vitamín C** - je najznámejší a najrozšírenejší zo všetkých vitamínov. Vitamín C je aktívny vo všetkých telesných tkanivách, pomáha posilňovať vlásoknice, bunkové steny, je dôležitým činiteľom pri tvorbe kolagénu, bielkoviny nachádzajúcej sa v spojivových tkanivách, podporuje hojenie a udržuje dobrý stav väziva. Je dôležitý pre odolnosť d'asien, proti krvácaniu, pomáha telu vstrebávať železo z potravy.

Vitamín C ako významný antioxidant chráni pred srdečnými chorobami, rakovinou a taktiež šedým zákalom. Odporúča sa pri rekonvalescencii, únave, ale i prevencii.

**Vitamín D** – vytvára sa v tele vplyvom slnečného žiarenia. Prirodzene sa vyskytuje v potravinách živočíšneho pôvodu, najbohatším zdrojom je tuk z pečene morských rýb. Najvýznamnejšou funkciou vitamínu D je stimulácia resorpcie zlúčenín vápnika a fosforu, ktoré sú bezpodmienečne potrebné pre rast, vývoj a udržanie pevnosti kostí. Podstatné sú pre pevnosť zubov a i silu svalov. Dôležitý je jeho pozitívny účinok na imunitný systém.

**Vitamín B6** – sa pravdepodobne zúčastňuje väčšieho počtu procesov v organizme než akýkoľvek iný vitamín. Pomáha v prevencii kardiovaskulárnych ochorení, pomáha liečiť depresie, môže zmierňovať nespavosť a príznaky predmenštruačného syndrómu. Je prospešný pri metabolizme horčička v organizme.



## 4.2. Obezita a nadváha

**Nadváha a obezita znamenajú ohrozenie zdravia ohrozenie kvality života.**

Záleží od veku, pohlavia, od stupňa nadváhy, doby jej trvania a od osobnosti a povahy jednotlivca. Kvalita života je ovplyvnená zdravotných, estetickým a spoločenským hľadiskom obezity. Obezita je civilizačné ochorenie. Výskyt dramaticky stúpa a posúva sa stále do nižších vekových skupín. Hovoríme o epidémii nadváhy a obezity. Dôsledok zmenených životných podmienok a životného štýlu. Výsledok vývoja ľudskej spoločnosti a negatívny sprievodný jav tohto vývoja. Cena, ktorú platíme za pokrok. Týka sa predovšetkým bohatých krajín s ľahkým prístupom k potravinám a životným štýlom spojeným so znižovaním telesnej aktivity a nekontrolovanou prehnanou konzumáciou kalorickej stravy.



**Obezita je definovaná ako zrnnozenie tuku v organizme. Vzniká ako nepomer medzi príjmom a výdajom energie.**

K stanoveniu stupňa nadváhy a obezity sa používa index telesnej hmotnosti, inak body mass index BMI. S týmto výrazom sa už určite mnohí stretli. Je to matematické vyjadrenie stupňa obezity, vypočíta sa pomocou jednoduchého matematického vzorca.

**BMI pod 18 predstavuje podváhu** riziko zdravotných komplikácií ľahko zvýšené

**BMI od 18 do 25 predstavuje normálnu váhu** riziko zdravotných komplikácií nízke

**BMI od 25 do 30 predstavuje nadváhu** riziko zdravotných komplikácií zvýšené

**BMI od 30 do 35 predstavuje obezitu** riziko zdravotných komplikácií vysoké

**BMI nad 35 predstavuje ťažkú obezitu** riziko zdravotných komplikácií veľmi vysoké

**Tabuľka predstavuje jednoduché schematické vyjadrenie BMI pomocou ktorého môžeme zhodnotiť stav telesnej hmotnosti v jeho vzťahu k zdravotným rizikám**

Ako sme už hovorili rovnako dôležitým parametrom zvýšenia telesnej hmotnosti je aj parameter obvodu pásu u človeka.

**Muži** : nad 94 cm ... zvýšené riziko nad 102 cm ... vysoké riziko

**Ženy** : nad 80 cm... zvýšené riziko nad 88 cm... vysoké riziko

Tieto matematické parametre nám umožňujú objektívne zhodnotiť stav telesnej hmotnosti každého jednotlivca, umožňujú porovnávanie a sledovanie vývoja a dynamiky telesnej hmotnosti počas života i počas liečby. Je to výrazný prínos pre každodennú lekársku prax, umožňuje lekárovi správne zhodnotiť stav a riziko zdravotných komplikácií u každého pacienta.

### **Správna hmotnosť**

**Jedným z najdôležitejších cieľov každého rozumného človeka je udržať si svoju telesnú hmotnosť pod kontrolou.**



Preto hovoríme rozumného, lebo správna telesná hmotnosť každého z nás je do veľkej miery závislá od našich návykov, od nášho spôsobu života. Teda od faktorov, ktoré vieme sami ovplyvniť. Čo a koľko zjeme, koľko krokov denne prejdeme, aká je naša telesná aktivita, to všetko máme v zásade v našich rukách. Preto naša výsledná telesná hmotnosť závisí v konečnom súčte výraznou a podstatnou mierou od nás.

### **4.3. Pitný režim**

Prísun tekutín do tela má byť rozložený rovnomerne počas celého dňa. Dospelý človek potrebuje prijať denne minimálne dva až tri litre tekutín, pri zvýšenej fyzickej záťaži dokonca až päť litrov.

Názory lekárov sa síce v takomto prípade na množstvo vypitej vody líšia. Časť z nich tvrdí, že ak to s litrami preženiete, tak sa vyplaví z tela príliš veľa minerálov a solí.



### **Nečakajte na smäd**

Pite pravidelne počas dňa. Nečakajte na pocit smädu. Ten je výstrahou, že telu chýbajú tekutiny. Piť treba aj v čase, keď smäd necítite. Ráno treba začať deň pohárom vody, ideálne je deň pohárom vody aj skončiť.

### **Rozloženie tekutín**

Nastavte si rozloženie príjmu tekutín tak, aby ste počas dňa vypili minimálne dva až tri litre. Pite v menších dávkach, nesnažte sa naraz vypiť liter vody alebo inej tekutiny, keď budete mať pocit, že ste nič nepili. Zbytočne by ste zaťažili žalúdok a organizmus by aj tak trpel nedostatkom tekutín. Nesprávne je teda jednorazové pitie väčšieho množstva, ktoré zdanlivo odstráni pocit smädu, ale neprimeraný objem nie je v súlade s aktuálnymi potrebami organizmu. Telo si nedokáže vytvoriť zásoby a voda iba prejde organizmom. Najviac tekutín treba prijať približne do pätnástej hodiny, dotedy ich organizmus dokáže najlepšie spracovať.

### **Pozor na výber**

Káva, čierny čaj, alkohol a miešané nápoje s obsahom alkoholu nepatria do dodržiavania pitného režimu. Takisto ani mlieko a mliečne nápoje. Tie sa považujú skôr za jedlo. Za vhodné možno označiť nápoje ako voda, nesladené ovocné a bylinkové šťavy. Najvhodnejším typom vôd sú prírodné stolové vody, ľahké minerálne vody s vyrovnaným obsahom minerálnych látok do 500 miligramov na liter.

### **Výkony si vyžadujú viac**

V lete, pri zvýšenom fyzickom výkone, strese, športovaní, ale aj pri pobyte v rozhorúčenej miestnosti alebo na priamom slnku, pite viac. Vypitá dávka tekutín pokojne môže dosiahnuť v takomto čase až päť litrov počas dňa.

## Starostlivosť o telo v seniorskom veku

### 1.0. Koža a pokožka

Koža patrí k plošne najväčším orgánom ľudského tela. U dospelého človeka dosahuje 1,6-1,8 m<sup>2</sup>. Plní viacero dôležitých funkcií:

- chráni organizmus pred mechanickým a chemickým poškodením
- chráni telo pred účinkami UV-žiarenia
- bráni vniknutiu mikroorganizmov do tela
- vylučuje niektoré odpadové látky
- zúčastňuje sa na termoregulácii
- je zásobným orgánom tela

Koža je zložená z troch vrstiev:

1. pokožka
2. zamša
3. podkožné väzivo



#### Pokožka

**Pokožku (epidermis)** tvorí niekoľko vrstiev buniek. Vrchné vrstvy rohovatejú a odlupujú sa. Bunky spodných vrstiev sa neustále delia a nahrádzajú zrohovatené bunky. Povrchové bunky pokožky obsahujú bielkovinu keratín, ktorá je vo vode nerozpustná a koža je preto nepriepustná pre vodu. Bunky spodných vrstiev obsahujú zrná hnedého farbiva melanínu, ktoré bráni prenikaniu UV-žiarenia. Ak je koža vystavená UV-žiareniu, tvorba melanínu sa zvyšuje a koža hnedne. Do pokožky nezasahujú ani krvné cievy, ani nervové vlákna.

#### 1.1. Kozmetika a jej obsah

Kozmetika je starostlivosť o zachovanie telesnej krásy, resp. odstránenie jej nedostatkov na vedeckom podklade. Využíva poznatky viacerých odborov, napr. dermatológie, plastickej chirurgie, chémie, biológie, sociológie.

Pravdepodobne ste si ani neuvedomili, že s kozmetikou prichádzame do styku každodenne od narodenia až do neskorej staroby. Naše telo je tak počas života vystavené množstvu kozmetických látok, preto základnou požiadavkou, ktorú na kozmetiku kladieme, je jej kvalita.

Každý z nás si vyberá tú „svoju“ kozmetiku na základe individuálnych kritérií, spoločným pre väčšinu je však prevencia prejavov starnutia. Starnutie môžeme oddialiť dodržiavaním zásad zdravého životného štýlu, pravidelnou pohybovou aktivitou a používaním značkovej kozmetiky. Kvalitné prípravky obsahujú zložky, ktoré vo veľkej miere pomáhajú spomaľovať starnutie a získavajú sa z rozličných prírodných zložiek. Rovnako dôležitou zložkou je UV filter, ktorý sa dnes už používa vo vlasovej, telovej aj pleťovej kozmetike. Slnečné žiarenie má totiž na svedomí až 80 percent prejavov starnutia pleti! Napokon, čas nás presvedčí, že investícia do kvalitného krému sa určite oplatí.

### Delenie kozmetiky:

Rozdelenie kozmetických prípravkov z hľadiska ich funkcie nie je jednoduché. Jednotlivé skupiny prípravkov sa vzájomne prekrývajú a nemožno ich striktno ohraničiť z hľadiska individuálnych potrieb každého spotrebiteľa. Najčastejšie sa stretávame s nasledovným delením kozmetiky:

1. **pleťová** – pleťové krémy, gély, masky, prípravky na čistenie a tonizáciu pleti.
2. **telová** – telové oleje, mlieka, prípravky do kúpeľa, parfémy a deodoranty.
3. **vlasová** – vlasové šampóny, kondicionéry, balzamy, stylingové prípravky.
4. **dekoratívna** – make-upy, rúže, očné tieňe, laky na nechty, farby na vlasy.
5. **dentálna** – zubné pasty, ústne vody.
6. **špeciálna** – prípravky na opaľovanie a po opaľovaní, samoopaľovacie prípravky, kozmetika určená na špeciálnu starostlivosť počas tehotenstva, dojčenia.
7. **detská** – kozmetika so špeciálnym zložením určeným pre detskú pokožku.

Rovnako dôležitým kritériom pre výber správnej kozmetiky je typ pleti a vek. V každom období života má pleť určité konkrétne potreby, iné sú v dvadsiatke a iné v štyridsiatke, keď sa už objavili známky starnutia. Viete, ako sa o svoje telo správne postarať?

**20 +**

Zvoľte si najmä vhodný typ krému podľa typu vašej pleti. Rovnako postupujte aj

pri voľbe dekoratívnej kozmetiky, make-up by tiež mal zodpovedať kvalite vašej pleti. Ak teda máte mastnú pleť, vyberte si make-up na mastnú pleť. Nezabudnite aj na telovú kozmetiku, predovšetkým, ak je vaša pokožka suchá. Aspoň raz do týždňa je vhodné aplikovať na tvár, krk a dekolt pleťovú masku vhodnú pre váš typ pleti. Nezabúdajte na pravidelné ranné a večerné čistenie.

### 30 +

Čo sa kozmetiky týka, mali by ste do nej investovať oveľa viac ako pred niekoľkými rokmi. Kupujte si kvalitné krémy na pleť, ale aj pokožku na tele, nezabúdajte na očný krém. Minimálne raz do týždňa si nájdite čas na pleťovú masku, takisto aj zábal na vlasy. Čím skôr sa začnete vašej pleti pravidelne venovať, tým neskôr sa na nej prejavia známky starnutia.

### 40 +

Ak máte viac ako 40 rokov, mali by ste začať, pokiaľ ste už nezačali skôr, s pravidelnou starostlivosťou o svoje telo. Vo vašej kúpeľni by nemala chýbať naozaj kvalitná kozmetika. Nevynechajte ani kvalitný krém na ruky a ich pravidelné natieranie. Pleť už vo väčšine prípadov má aj iné nedostatky, napríklad červené žilky a pigmentové škvrny, preto je potrebné skrásliť ju make-upom.

### 50 +

V starostlivosti o starnúcu pleť sú vhodné kozmetické prípravky ako napríklad liftingové krémy či liftingové make-upy. Nakoľko pleť už nemá prirodzenú jednotnú farbu a vyzerá unavená, vhodné je použiť aj rozjasňujúce krémy.

## Vlasy

Vlasy majú rôznu prirodzenú farbu a tvar (vlnitý, rovný...) v závislosti od veku, rasy, ročného obdobia a podobne. Ich úprava a umelé zafarbenie závisí od prevládajúcej módy, vkusu nositeľa, veku, ročného obdobia, geografickej oblasti a podobne.

Vlasy rastú rýchlosťou približne 1 cm za mesiac. Na hlave má priemerný človek okolo 300 000 vlasov. Presný počet závisí od počtu vlasových folikulov, ktorý je daný pred narodením.

## Šediny

Vlasy sú pôvodne biele, ale pôsobením pigmentu melanínu, ktorý má dve zložky – svetlú a tmavú - sa ich farba zmení. Tieto pigmenty sa zmiešajú a vzniká nespočetne veľa farieb vlasov. Melanín sa nachádza v každom vlasovom folikule na ľudskej hlave. Keď však bunky produkujúce tento pigment prestanú byť aktívne, dôjde k šediveniu.

Šedín sa môžete zbaviť tónovaním, melírmí alebo farbením vlasov. Alebo ich môžete prijať ako prirodzenú vec. Prípadne sa nimi pýšiť, ako znakom múdrosti a skúseností. A nezabúdajte, že mnohým mužom len pridávajú na charizme.

## 1.2. Starostlivosť o chrup



**Zub** je tvrdá anatomická štruktúra, ktorá sa nachádza v ústnej dutine väčšiny stavovcov. Funkcia zubov je spracovanie potravy, tvorba reči a zvukov a formovanie tváre.

### Nové zuby na staré kolena

**S pribúdajúcim vekom prichádzame o zuby a k slovu sa dostávajú zubné náhrady. Poradíme vám, ako sa o ne správne starať a dozviete sa, prečo je zápal v ústnej dutine vážny problém.**

Chcete, aby vaše vlastné zuby dlho vydržali? Základom je dôkladná a správna dentálna hygiena. Čo okrem nej však ešte ovplyvňuje kvalitu chrupu? „Akokoľvek zvláštne to znie, tak je to prevažne kvalita zubného ošetrenia,“ hovorí zubný implantológ a ústny chirurg Richard Jurkovič.

Istý vplyv má aj genetika, čo však nevieme ovplyvniť, takže tento argument môže podľa neho pacienta v starostlivosti o chrup skôr demotivovať. Aj strava či fajčenie sú faktory, ktoré vplyvajú na kvalitu chrupu a zdravie ústnej dutiny, avšak podľa lekára sa ich vplyv preceňuje, samozrejme, okrem extrémov či už pri stravovaní, respektíve fajčení. A preceňuje sa podľa neho aj vplyv lokálnej, tobôž celkovej fluorizácie.

Dôraz kladie na hygienu, dôležité je zlikvidovať čo najväčšie množstvo akýchkoľvek baktérií v ústnej dutine. Vyberte si kvalitného zubára, dôsledkom zlého a nesprávneho ošetrovania totiž môže byť rýchlejší priebeh patologických procesov v ústnej dutine. Následné problémy tak môžu byť oveľa horšie a môže to mať dosah aj na celkové zdravie, nehovoriac o tom, že to bude aj drahšie.

### Zásady čistenia v každom veku

Pri čistení zubov lekár odporúča riadiť sa nasledovnými zásadami:

- zuby si rozhodne čistíte ráno pred jedlom i večer,
- mechanické čistenie zubov po každom jedle nie je vhodné, po jedle totiž pH v ústnej dutine klesá, čiže vzniká kyslejšie prostredie, v dôsledku čoho je povrch skloviny citlivejší. Ak si začnete zuby drhnúť kefkou, môžete si privodiť ochorenie zubov či ďasien,
- vyberajte si správne kefky, podľa nasledovných kritérií: kefka má mať malú čistiacu plochu (malú hlavičku), husté a mäkké štetinky (najlepšie z umelých vlákien s oblými končekmi), veľmi vhodné sú tzv. sonické zubné kefky,
- na kefku pri čistení príliš netlačte,
- kefku meňte aspoň raz za 3 mesiace, aby sa na nej nehromadili baktérie,
- kefku kvôli baktériám vymeňte aj po chorobe,
- nenechávajte kefku voľne položenú na umývadle, tobôž aby sa hlavičkou opierala o umývadlo, štetinky musia medzi použitiami vyschnúť, aby sa na nich nemnožili mikroorganizmy.

### Čím trpia seniori

Podľa Richarda Jurkoviča s pribúdajúcim vekom výskyt zubného kazu ide do úzadia, často je však jeho priebeh pomalý a chronický. Jednoznačne však s vekom stúpa počet parodontitíd. Lekár hovorí, že podľa celosvetových epidemiologických výskumov až 80 % zubov strácame následkom parodontitídy nie zubného kazu.

„Paradoxne, práve na túto časť patológie sa kladie menší dôraz. Zubári vedia robiť krásne plomby, korunky, mostíky, avšak, žiaľ, často na zuby, ktoré majú aktívnu parodontitídu,“ hovorí doktor Jurkovič. „Vždy treba mať na pamäti: nikdy neliečime jeden zub, ale celého pacienta, hodnotíme ho ako celok. Vidíme jeho hygienu, návyky, zvyškové zuby, medzičelustné vzťahy a cieľ, ktorý sledujeme, je bezzápalový stav a rehabilitovaný chrup, ktorý sa ľahko čistí,“ dodáva odborník. Taký stav v ústnej dutine potom zvyšuje kvalitu života

pacienta a znižuje všetky ochorenia, ktoré priamo i nepriamo súvisia so zápalovým stavom.

### Zubné náhrady

Ak vlastné zuby doslúžia, k slovu sa dostávajú zubné náhrady. Je ich viacero druhov. Čo rozhoduje o výbere tej správnej? Zubný a implantologický protetik Marcel Lužák vysvetľuje, že v zubnej protetike z funkčného hľadiska často úplne stačí nahradiť zuby po prvú stoličku – čiže po šestku.

„Zubné náhrady vyberáme podľa daného stavu chrupu, podľa dobrých alebo zle ošetrovaných zubov za celý život pacienta. Zubár musí vedieť klinicky vyšetriť pacienta v kresle a vidieť, ktoré zuby ešte môže použiť. Potom si musí predstaviť, aký typ náhrady je vhodný, či ho pacient akceptuje, či je ochotný podstúpiť zákrok. Zdôrazňujem – v ústnej dutine však musí byť bezzápalové prostredie,“ hovorí lekár.

### Typy zubných náhrad

- fixné - ide o náhrady (korunky, mostíky), ktoré sú fixne nasadené na zuboch alebo na implantátoch,
- snímateľné náhrady - môžu byť len opreté o d'asná, prípadne opreté o zuby a d'asná, prípadne opreté o implantáty a d'asná.

Ak sú náhrady zle zhotovené a nesedia, môžu tlačiť, spôsobovať zápaly. Ľudia si často myslia, že ide o alergiu na živicu, tá je však zriedkavá. Oveľa častejšie tkvie problém v tom, že náhrada zle sedí, alebo si pacienti protézy nedostatočne umývajú, respektíve si ich v noci nechávajú v ústach.

Keďže na vnútornej strane protéz sa premnožujú plesne a baktérie, dôsledkom je potom zápal – tzv. protetická stomatitída, nie alergia. Ak protéza dobre nesedí, tlakom sa jej okraje môžu napríklad aj zatláčať do d'asna, lokálnym dráždením môžu vznikáť vredy, zápaly, opuchy sliznice. Vtedy, samozrejme, protézu treba vybrať a nenosiť ju, niekedy je potrebný aj malý chirurgický zákrok. Vždy je veľmi dôležitá komunikácia s pacientom, veľa problémov vzniká preto, lebo lekár neadekvátne a nedostatočne komunikoval s pacientom.

## 2. Plastické zákroky

Niž nemôže zastaviť proces starnutia, **plastická chirurgia** však môže zvrátiť aspoň niektoré chybičky, spôsobené zubom času. Mnoho ľudí je ochotných za mladistvejší či vylepšený vzhľad zaplatiť i **vyšokú cenu**.

V zásade môžeme estetické zákroky na tvári rozdeliť na *chirurgické a nechirurgické*.

**Chirurgické**, čiže operačné, spočívajú buď v zväčšovaní objemu tkanív (pery, dorsum nosa, líčne kosti, brada), alebo v redukcii objemu tkanív (prebytočná koža viečok, tváre, brady, liposukcie, rhinoplastiky, otoplastiky, dermabrázie jaziev).

Na zväčšovanie objemu tkanív sa používajú umelohmotné – silikónové, medporové alebo autológne materiály – tuk, chrupavka, kosť.

**Nechirurgické zákroky** spočívajú vo vyhladzovaní vrások, za pomoci injekovateľných výplňových materiálov, botoxu, laserovej rejuvenizácie, a vo zväčšovaní objemu tkanív (pery) umelým výplňovým materiálom alebo tukom.

Používa sa aj kombinácia chirurgických a nechirurgických metód, ako napríklad po operácii face liftingu laserová rejuvenizácia kože tváre, eventuálne vyplnenie vrások okolo úst (alebo inde), kde face lift nemá efekt. Podobnou kombináciou je rádiovfrekvenčná liposukcia, kde po klasickej liposukcii dôjde k ožiareniu kože rádiovfrekvenčnou energiou, so súčasným odsávaním tuku, čím sa dosiahne jej napnutie a lepší výsledok.

Novinkou sú aj *výplne* na báze *vlastného tuku*, odsatého z problémových partií tela a obohateného kmeňovými bunkami. Pri tomto postupe dochádza k menšiemu vstrebaniu tuku a trvanlivejšiemu efektu zákroku.

Špeciálnu kapitolu pri plastických operáciách tváre tvoria *rekonštrukčné výkony*, pomocou ktorých upravujeme tvár deformovanú úrazom, nádorom, vrodenuou chybou, alebo korigujeme výpadok funkcie mimického svaly. Na rozdiel od estetických zákrokov, rekonštrukčné výkony sú plne hrazené zdravotnou poisťovňou.



## Pohybové aktivity v seniorskom veku

### 1. Cvičenie pre seniorov

Čím je človek starší, tým viac je dôležitá fyzická aktivita. Šport oddaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva energiu a pozitívnu náladu.

Poznáme širokú paletu cvičení, ktoré v dnešnej dobe môže využívať aj staršie ročníky.

Človek nikdy nie je dosť starý na to, aby mohol začať s pravidelným cvičením. S vekom prichádzajú problémy vznikajúce v dôsledku opotrebovania organizmu alebo vedenia nesprávneho životného štýlu.

**Šport je šanca na zmenu k lepšiemu a plnohodnotnému životu!**

**Dôvody, pre ktoré sa žiť aktívne v každom veku oplatí:**

- Fyzická aktivita, ktorá sa vykonáva pravidelne, znižuje riziko ochorenia **kardiovaskulárneho systému, cukrovky, rakoviny, obezity, Alzheimerovej choroby atď.**
- Nečinnosť vedie k strate sily vykonávať dennodenné aktivity, k častým návštevám lekárov, užívaniu liekov a hospitalizácii.
- Strach zo zranenia a pádov nie je namieste, pretože rozumná miera pohybu **zabraňuje rednutiu kostí a znižuje riziko úrazov.**
- Šport je cestou k dobrej nálaude, vitalite a ponúka možnosť tráviť čas plnohodnotne s podobnými ľuďmi.
- Človek je taký starý, ako sa cíti. **Pohyb prináša možnosť cítiť a vyzerat' mladšie.**
- **Cvičenie zrýchľuje metabolizmus a buduje svalovú hmotu. Podieľa sa na zlepšení rovnováhy, flexibility a koordinácie.**
- Šport zlepšuje kvalitu spánku a prospieva mozgu.

**Ktoré športy sú stvorené pre seniorov?**

Základným kameňom športovej aktivity človeka v zrelom veku by malo byť **kardio cvičenie**. Aeróbny tréning prospieva srdcu, zmierňuje dýchavičnosť a posilňuje imunitný systém. Za vhodné aktivity sa považuje **chôdza, turistika, bicyklovanie, Zumba Gold, vodný aerobic, tenis.**

Ak ste si mysleli, že **silový tréning** nie je pre seniorov, ste na omyle. Posilňovanie (najmä funkčný tréning) zabraňuje predovšetkým stratám kostnej hmoty, ktoré sú príčinou zranení. Namiesto činiek sa odporúčajú **cvičebné pomôcky ako gumy, overbally a pod.** Silový tréning pomáha lepšie zvládať bežné činnosti ako zdvíhanie predmetov a pod.

### **BICYKLOVANIE** Seniorom cyklistika svedčí

**Pri bicyklovaní sú odľahčené kĺby dolných končatín, a tak má táto aktivita zelenú aj u ľudí s poškodenými kĺbmi. Pomalého pohybu na bicykli po rovine sa nemusia strániť ani seniori s chorobami srdca či pľúc.**

Pohyb na bicykli je vhodný aj pre starších ľudí. Treba si však uvedomiť, že bicyklovanie je náročné na udržiavanie rovnováhy a preto nie je vhodné pre ľudí s poruchami rovnováhy. Pre týchto ľudí sú vhodné špeciálne trojkolky pre dospelých.

Niektorí starí ľudia majú zníženú pohyblivosť krčnej chrbtice a ťažko sa pri jazde po ceste obzrú dozadu. Týmto ľuďom pomôže spätné zrkadlo.

#### **Aj na sedadle záleží**

Najväčším nebezpečenstvom pre cyklistov-seniorov sú pády. Preto je veľmi dôležitá prevencia úrazov. „Dôležitý je výber miesta na bicyklovanie. Nevhodné sú tie s hustou premávkou,“ hovorí geriatér Štefan Krajčík. Lekár neodporúča vydať sa na cestu, keď je povrch komunikácií šmykľavý - napríklad ak je na ňom ľad, alebo keď vonku prší. Vystríhať sa treba aj ciest so štrkom.

Komfort pri jazde zvyšuje vhodné nastavenie riadidiel, ktoré by nemali byť príliš nízko ani príliš vysoko. Častým problémom vo vyššom veku býva tŕpnutie rúk. Tomu sa dá predísť práve vhodným nastavením ich výšky.

Príliš nízko nastavené sedadlo neumožňuje natiahnuť nohy, čo znižuje ich výkonnosť a môže spôsobiť bolesti stehien. Pokiaľ sa bicykel používa i mimo asfaltových ciest, je vhodné odpruženie sedadla a predného kolesa. To sa odporúča najmä pre ľudí, ktorí trpia problémami chrbtice.

Odporúča sa aj nosiť odevy, napríklad tričká, ktoré odsávajú pot. U ľudí, ktorí majú bolesti krížov, sú v chladnom počasí vhodné bedrové pásy. Dôležitá je i vhodná obuv. Nevhodné sú topánky s voľnou pätou.

U ľudí, ktorí majú opotrebované kĺby dolných končatín alebo majú choré srdce, alebo pľúca, nie sú vhodné kopcovité terény.

Pri jazde treba dodržiavať pitný režim a jazdu prispôbiť svojmu zdraviu. V horúcom počasí budú napríklad potrebné častejšie prestávky.



## TURISTIKA

**Turistika** alebo **turizmus** je:

1. hobby spočívajúce v putovaní a spoznávaní krajín, pamiatok, zvykov a ľudí, často s rekreačným zámerom
2. aktívne cestovanie, pohyb a pobyt v prírode s rekreačným zámerom

## CHÔDZA – rýchla chôdza

Viete, že aj krátka prechádzka prospieva nášmu zdraviu? Chôdza je tým najlepším a najprirodzenejším spôsobom, ako sa udržať v dobrej kondícii, zbaviť sa stresu a vyzeráť dobre, šťastne a zdravo.

Čo dokáže chôdza?

- Zlepšuje celkovú ohybnosť a koordináciu – ľudia, ktorí pravidelne chodia, majú menšiu náchylnosť na úrazy a zranenia, a to vďaka silnejším kostiam, lepšej koordinácii pohybov a svalov.
- Bojuje proti tukom – chôdza podporuje metabolizmus tak, že telo spaľuje tuky namiesto cukrov. Pomáha nám chudnúť bez toho, že by sme museli obmedziť svoj príjem energie.
- Posilňuje kosti – pravidelná chôdza zvyšuje hustotu kostného tkaniva, čo pomáha pri osteoporóze a bráni vzniku osteoartritídy.
- Chôdza produkuje hormóny, ktoré ovplyvňujú náladu: dopamín, betaendorfín, adrenalín a sérotonín. Desať minút chôdze teda stačí na to, aby ste sa uvoľnili, nabili energiou a pozitívne sa naladili.
- Pôsobí proti stresu a depresii.
- Zlepšuje činnosť mozgu – chôdza omladzuje tým, že okysličuje a prekrvuje mozog, čo zvyšuje našu pozornosť a mentálnu čulosť. Zlepšuje aj pamäť.

- Znižuje pravdepodobnosť srdcových ochorení – chôdza znižuje krvný tlak, upravuje hladinu cholesterolu a je prevenciou proti infarktu.

Už po týždni pravidelného chodenia sa budete cítiť lepšie, po štyroch dňoch pocítite, že prekypujete energiou a určite budete chcieť v chodení pokračovať.

Aj pomalá chôdza prináša ovocie, záleží predovšetkým na vzdialenosti, ktorú prejdete. Ak chcete schudnúť, potom je najlepšia rýchla chôdza. Pri nej by ste mali zvládnuť 1,5 km za 10 až 14 minút a spáliť tak až 100 kcal. Dôležité je vaše pohodlie. Pri chôdzi zvolte čo najrýchlejšie tempo, no nepremáhajte svoje sily. Urobte si „konverzačný“ test: Počas chôdze by ste mali byť schopná bez problémov hovoriť.

### Čím ďalej, tým lepšie

To, koľko kalórií pri chôdzi spálite, určuje predovšetkým vzdialenosť, ktorú prejdete, a tiež vaša hmotnosť. Dobrá správa je, že čím ste ťažší, tým viac kalórií pri chôdzi spotrebujete – a tým rýchlejšie teda budete zhadzovať kilogramy. Tá zlá správa je, že ísť rýchlejšie neznamená vždy efektívnejšie. Neklesajte však preto na duchu – aj tak stále „dobíjate baterky“ a trénujete svoju vytrvalosť. A len čo dosiahnete rýchlosť 7 km/hod., rozbehne sa spaľovanie kalórií na plné obrátky. Pamätajte si, že prvých 15 až 20 minút chôdze je skôr zahrievacích a až po ich uplynutí začne telo siahať na tukové zásoby. Predtým čerpá energiu z ľahko dostupných cukrov. Nemáte sa preto kam ponáhľať.

### Chôdzu uľahčuje správne držanie tela.

- Hlavu držte vzpriamenú, bradu rovno a dívajte sa pred seba.
- Ramená majte uvoľnené, spustené a snažte sa ich tlačiť dozadu. Vypnite hrud'.
- Stiahnite zadok, vyrovnajte chrbát a mierne podsad'te panvu.
- Paže mierne ohnite a rytmicky nimi pohojdávajte v tempe chôdze. Čím rýchlejšie budete hýbať pažami, tým rýchlejšie pôjdete.
- Odrážajte sa špičkou chodidla, pokladajte na zem najskôr pätu a potom sa prehupnite na špičku.
- Nerobte príliš dlhé kroky. Na zrýchlenie potrebujete kratšie, ale rýchlejšie kroky.
- Pravidelne dýchajte – zhlboka a v rytme chôdze. Dýchanie je dôležité na okysličenie celého tela.

Chôdza je aj výborný prostriedok proti starnutiu. Okysličuje pokožku, ktorá tak zostáva svieža, lesklá a napnutá. Ak chodíte pravidelne, je chôdza prevenciou

proti usádzaniu tuku na bokoch a stehnách. A tu je tá najlepšia správa – výskumy odhalili, že aj desať minút chôdze denne vám môže predĺžiť život!

## KARDIO CVIČENIE

Hlavný cieľ kardia, inak známeho aj ako aeróbný tréning, spočíva podľa mnohých ľudí v pomoci pri chudnutí. Laicky povedané, je to tréning, ktorý vedie k spaľovaniu tukov. „Kardio“ však predstavuje skrátený výraz pre „kardiovaskulárny“.

A už len to naznačuje, s čím sa ešte tento typ tréningu spája. Ide o výhody týkajúce sa zdravia, konkrétne kardiovaskulárneho systému. Vykonávaním aeróbnych aktivít totiž posilňujeme aj ten najdôležitejší sval – srdce.

Aby sa jednalo o skutočný kardio tréning, musí spĺňať pár základných požiadaviek. Malo by ísť o dlhšie trvajúci tréning s neustálym pohybom v určitej intenzite. Nemusí sa jednať o tréning striktno spojený s posilňovňou, a to je na ňom to najkrajšie.

### Koľko kalórií spálite za hodinu?

Spánok = 79 kalórií

Sedenie = 109 kalórií

Turistika = 503 kalórií

Pilates = 532 kalórií

Cyklistika, korčuľovanie, jogging = 587 kalórií

Šprint = 1261 kalórií (+20% ak je do kopca)



Kardio sa oplatí cvičiť ak vtedy, keď sa nesnažíte schudnúť. Aj keď máte postavu, s ktorou nič nechcete robiť alebo ak chcete nabrať svalovú hmotu, neuškodí vám. Poslúži ako dobrý nástroj na udržanie formy a posilnenie zdravia. To sa nakoniec odzrkadlí na vyššej kvalite vášho života i na vyššej sebadôvere.

## 1.1. Posilnenie ducha aj mysle

Pri výbere športovej aktivity je potrebné vybrať si taký šport, ktorý sa podieľa aj na rozvoji flexibility, rovnováhy a zlepšuje držanie tela. Vhodné sú, napríklad **Wellness joga, Pilates** či **Tai chi**.



## Wellness joga pre telo, myseľ i ducha

Možnosť oddýchnuť si a načerpať pozitívnu energiu, ponúka Wellness joga. Tento druh jogy vznikol ako cesta k lepšiemu poznaniu svojho tela, jeho možností i limitov. Využíva jemné pohyby, vďaka čomu je vhodná pre všetkých.

### ➤ Joga, cvičenie a chrbtica

Zdravá chrbtica je taká, ktorá je pevná, pružná a zároveň pohyblivá. Taký stav chrbtice je veľmi **realistické dosiahnuť**, ale neudeje sa to z dňa na deň. Bude za tým množstvo hodín strávených cvičením na podložke, ale aj sebaopozorovaním a vnímaním vlastných stereotypov správania sa.

Aj joga pripisuje chrbtici veľkú dôležitosť – okrem iného s ňou totiž súvisia energetické centrá - **čakry** (múladhára, svadhištána, manipura, anaháta a višuddha). Hoci primárnou snahou jogy nie je terapia, v rámci celostného prístupu do nej patrí všetko, čo nám pomáha – po zdravotnej, duševnej i psychickej stránke.

### ➤ Dychové cvičenia

Dýchanie sa rovná život. Správne dýchanie sa rovná zdravý život, a naopak nesprávne, plytké dýchanie (pozorovateľné u väčšiny ľudí) sa rovná život s problémami. Dýchanie je jediná vec, bez ktorej nemôžeme existovať viac než pár minút - a to tiež iba tí tréningovaní. Aj keď dýchanie je jeden z nepodmienených reflexov, a teda sa deje v našom tele automaticky, silou vôle sme schopní dych ovplyvňovať – predlžovať, prehlbovať, zrýchľovať, spomaľovať, zintenzívniť či zadržať.

**Dychové cvičenia** v joge nazývané **pránájáma** jemným spôsobom ovplyvňujú dych za dvojakým účelom. Jednak nás naučia správny a zdravý spôsob dýchania, pri ktorom sa dostatok kyslíka dostane do krvného riečišťa a odtiaľ do všetkých tkanív vrátane mozgu.

V prvom rade sme však pomocou dychových cvičení schopní docieľiť to, aby energia tvorená v tele pri biochemických procesoch neunikala, ale **ostala v našom tele**. Tým pádom môžeme túto energiu použiť na rôzne dôležité účely – napríklad na samoliečenie, meditáciu či iné techniky jogy alebo iného typu holistického cvičenia.



### ➤ Zumba Gold

Zumba Gold je jedinečná a špeciálne prispôsobená ľuďom v zrelom veku a seniorom. Zumba Gold je zostavená pre potreby ľudí v staršom veku, využíva pomalšie tempo, choreografie obsahujú jednoduché prvky, nevhodné pohyby sú vynechané (ako napr. skoky), zameriavame sa aj na jemnú motoriku, ktorá sa vekom zhoršuje a nakoniec je tu možnosť nájsť si nový okruh priateľov a známych – rovesníkov.

### ➤ Pilatesom proti skrúteným svalom, bolesti a zlému držaniu tela

Pilates, ktorý v tridsiatych rokoch minulého storočia vyvinul J. H. Pilates, sa zameriava na uvoľňovacie a naťahovacie cviky. Dôležitú úlohu zohrávajú princípy pilatesu, napríklad Powerhouse alebo dýchanie.

### ➤ 5 Tibet'anov

5 Tibet'anov predstavuje jednoduché cvičenie, ktorého úlohou je obnoviť rovnovážne prúdenie energie v ľudskom tele. Ak je v jednotlivých centrách veľa, alebo naopak málo energie a čakry „nespolupracujú“ tak, ako by mali, človeka sužujú zdravotné problémy.

*„5 Tibet'anov je jogový systém jednoduchých, ale veľmi účinných cvičení, ktoré stimulujú základné energetické centrá v tele. Známy je aj ako Päť rítov omladzovania,“*

5 Tibet'anov je cvičenie prispôsobené dnešnej rýchlej dobe. **Nevyžaduje si veľa času, nie je náročné a zaobídete sa bez špeciálneho vybavenia. A je vhodné pre každého bez ohľadu na vek či fyzickú kondíciu.** Základ tvorí 5 cvikov, ktoré sa opakujú. Konečný počet opakovaní každého cviku je 21. K tomuto cieľovému číslu sa dá dopracovať už v priebehu niekoľkých týždňov.



## ➤ Cvičenie FALUN GONG

Falun Gong obsahuje súbor piatich cvičení, z ktorých prvé štyri sa cvičia v stoji a piate je meditácia v sede. Pohyby sú plynulé, jemné a pomalé. Samotné cvičenia sú ľahko naučiteľné a môžu ich cvičiť ľudia všetkých vekových kategórií.

## Cvičenie TAI CHI

Pomalé, ladné pohyby utužujúce zdravie. Cvičenia zdravia a dlhovekosti. Staré čínske bojové umenie. Vnútorň štýl wu-šu. Spôsob na predĺženie a skvalitnenie života. Taoistická jóga. *Toto staré bojové umenie je založené na skúsenosti spoznávania seba, svojho pohybu, svojho tela a svojej mysle.*

## 1.2. Vodné športy pre seniorov

### Vodný aerobic

Vodný aerobik je aerobné cvičenie vo vode (ktorá siaha cca do 1/2 hrudníku). Je zameraný na zvýšenie fyzickej kondície, redukciu váhy a vytvarovanie tela. Vodné prostredie má priaznivé účinky na chrbticu a pohybovú sústavu. Oproti ostatným formám aerobiku je to cvičenie bez akýchkoľvek otrasov a tým najúčinnšie chráni nie len naše kĺby, ale i kardiovaskulárny systém.

Na cvičenie chodia nie len mladé ženy a dievčatá, ale i ženy stredného veku a seniorky. Cvičenie je obzvlášť vhodné pre osoby s rôznymi zdravotnými problémami (pohybového aparátu, po operáciách, po úrazoch - ako doplnok rehabilitácie, so zvýšeným krvným tlakom, nadváhou apod.) Pri cvičení využívame fyzikálne zákony vody a jej blahodarné rehabilitačné účinky.

### Plávanie

Najšetrnejšia fyzická aktivita pre kĺby je pohyb vo vode. Plávanie sa odporúča osobám s kĺbovými poruchami, oslabeným kostrovým svalstvom, na zvýšenie kapacity pľúc a zlepšenie funkcie kardiovaskulárnej sústavy.

Pre starších ľudí je vhodné relaxačné, pomalé plávanie s plynulým pohybom, napríklad pomalé prevedenie plaveckého štýlu prsia alebo znak.



Nevhodný je štýl motýlik a kraul, vzhľadom na ich technickú náročnosť správneho prevedenia, potrebnú rýchlosť a vyššiu záťaž kĺbov. Plávanie prinesie svoje výsledky tiež iba pri pravidelnosti aktivity, najvhodnejšie 2 až 3x do týždňa v dĺžke 30 minút.

## 2.0. Vitálny svet

Zažiť blahodarný pocit uvoľnenia pri vdychovaní kvetinových vôní a zvukoch zmyselnej hudby to je *vitálny svet*.

Centrum plného zdravia a vitality ktoré je vytvorené pre relaxáciu, krásu, posilnenie imunitného systému a načerpanie nových síl. Inhalácia prírodných vôní prináša priaznivý liečivý účinok do celého tela.

### 2.1. Sauna

Pobyť v saune je priam ideálny na relax! Má blahodarné účinky na zdravie po telesnej i duševnej stránke. Človek sa po nej cíti ako znovuzrodený!

Saunovanie spočíva v striedaní pobytu v horúcom prostredí sauny a následnom ochladení. Pozitívne účinky sú nesporné! Ak chcete docíliť dlhodobú podporu imunity, prevenciu ochorení či celkovú relaxáciu, malo by byť saunovanie pravidelné (aspoň jedenkrát týždenne).

**Saunujte sa, ale správne!**

#### 1. Očista a príprava

Po umytí a osprchovaní tela sa dobre utrite uterákom a vstúpte do sauny.

#### 2. Prehrievanie organizmu

Pohodlne sa usad'te alebo si ľahnite. Dýchajte pomaly zásadne nosom. Ak vás pri vdychu páli, prikryte si nos aj ústa dlaňou alebo si ich choďte opláchnuť. Vyčkajte, kým sa celý neprehrejete a nezačnete sa potiť. Pred ukončením pobytu v saune si sadnite, pomasírujte si kožu končatín a trupu prstami, dlaňou alebo hubkou.

#### 3. Ochladzovanie

Ochladzovať telo môžete sprchovaním pod chladnou vodou po dobu max. 5 minút. Začnite nohami, potom nasleduje chrbát, ruky, brucho a nakoniec hrudník. Hlavu, a hlavne zátylok, nesprchujte! Tvár stačí opláchnuť dlaňou. Ďalšou možnosťou je vojsť do vane prípadne bazéna plného studenej vody max. však na 2 minúty.

Počas ochladzovania prechádza telo tromi fázami. Najskôr vám začne byť chladno. Cievne kapiláry v podkoží sú rozťahnuté a nastavené na režim čo

najväčšieho odchodu tepla. Pôsobením zimy sa rýchlo začnú sťahovať a stláčať krv do vnútorných orgánov. Po čase tak pocit chladu ustúpi.

#### 4. Oddychovanie

Po ukončení ochladzovania sa presuňte do oddychovej zóny. Zabaľte sa do tepla a relaxujte asi 10 – 20minút! Až potom môžete ísť opäť do sauny a celý postup opakovať (max. 2 - 3krát)

#### 5. Ukončenie

Po záverečnom relaxovaní po poslednom pobyte v saune sa osprchujte, telo dobre umyte od potu mydlom alebo peelingom – pokožka sa krásne očistí a zjemní! Na záver sa natrite výživným telovým krémom alebo mliekom. Nezabudnite doplniť tekutiny. Polhodinovým saunovaním telo až stratí 500g vody, preto je pitný režim veľmi dôležitý. Vodu prijímajte postupne po dúškoch, najlepšie minerálku či nesladený čaj.

Po saune si doprajte oddychový režim. Ideálny čas na saunovanie je podvečer. Po uvoľňujúcom a príjemne unavujúcom „kúpeli“ je najlepšie dať si niečo dobré, ľahké na večeru a uložiť sa k spánku.

Zdravý dospelý človek môže v saune zotrvať na jedenkrát asi 15 – 20 minút. Po tejto dobe sa teplota telesného jadra zvýši zhruba o 1,5 – 2 °C, čím dochádza k ničeniu choroboplodných zárodkov.

Najlepšia poloha pri saunovaní je poloha ležmo. Keď však radšej zvolíte sedenie, nohy majte na tej istej úrovni ako telo. Ak ich necháte vo zvislej polohe, môže dôjsť k teplotnému rozdielu a zbytočnému namáhaniu termoregulačných mechanizmov organizmu. U niektorých ľudí sa môžu vtedy objaviť bolesti hlavy či závrat.

#### Priaznivé účinky sauny na ľudský organizmus:

- celkovo prehrieva pokožku i vnútorné orgány, a tým znižuje svalové napätie
- zvyšuje prekysličenie krvi kyslíkom, normalizuje tlak krvi, trénuje srdcovo-cievny systém
- je prevenciou proti viróznym infekciám dýchacích ciest
- zvyšuje látkovú premenu
- zvyšuje obranyschopnosť organizmu, otužuje
- povzbudzuje hormonálne funkcie organizmu
- má psychický relaxačný účinok, uvoľňuje, odstraňuje stres
- urýchľuje hojenie drobných poranení
- je ideálnou očistou organizmu, telo sa lepšie zbaví odpadových látok
- napomáha k odstráneniu bolesti rôzneho pôvodu (hlavy, kĺbov, svalov, ...)
- zlepšuje telesnú i duševnú koordináciu, náladu a príjemne unaví



### Upozornenie:

Saunovanie nie je vhodné pre epileptikov, ľudí so srdcovo-cievnyimi ochoreniami, vysokým krvným tlakom, s chorobami pľúc, cukrovkou alebo pre reumatikov. Ďalej sa neodporúča pri všetkých virózach, horúčkových stavoch, chrípke či angíne, počas menštruácie a v období tehotenstva!

Do sauny nechod'te s plným žalúdkom (najskôr 2 hodiny po konzumácii jedla), ani po značnej telesnej námahe.

### Typy sáun:

Fínska sauna, Bylinková sauna, Infračervená kabína,

## 2.2. Procedúry

### ➤ Masážne procedúry

Hmaty masáže pomáhajú udržiavať svaly v dobrej kondícii, zlepšujú prekrvenie pokožky, zlepšujú detoxikáciu organizmu a pomáhajú uvoľňovať stuhnuté a bolestivé svalstvo celého tela. Dotyk ako taký pomáha účinne zbavovať telo vnútorného napätia, preto táto masáž pôsobí mimoriadne pozitívne aj na psychiku. Masáž sa vykonáva masážnym slnečnicovým alebo sójovým BIO olejom.

- Klasická masáž tváre
- Celotelová masáž
- Masáž na uvoľnenie svalstva
- Lymfomasáž
- Anticelulitídna masáž
- Masáž lávovými kameňmi
- Breussová masáž
- Reflexná masáž

### Liečebné účinky:

prospieva svalovému systému

zlepšuje celkový fyzický a psychický stav

zlepšuje športovú a pracovnú výkonnosť

zlepšuje výživu a prekrvenie tkanív

zmierňuje bolesť

napomáha odbúravaniu odpadových látok

urýchľuje liečenie po zraneniach

### ➤ Vodoliečba

Vodoliečba patrí k najstarším liečebným metódam. Vodoliečba, alebo hydroterapia je časť fyziatrie, keď sa na organizmus pôsobí nielen energiou tepelnou, ale aj pohybovou, prípadne i špeciálnymi chemickými látkami, ktoré sa vyskytujú vo vodnom prostredí, a to s cieľom preventívnym, liečebným a rehabilitačným.

Studený a ľadový kúpeľ je výborným posilňujúcim prostriedkom. Teplý kúpeľ otvára póry a uľahčuje vylučovanie nečistôt z tela, vlažný upokojuje nervy a upravuje obeh už vzniknutých ochorení.

- Aromaterapia
- Škotské streky
- Vírivý kúpeľ
- Podvodná masáž
- Rašelinový kúpeľ
- Bahenný kúpeľ
- Bylinný kúpeľ
- Minerálny vaňový kúpeľ
- Vírivá kaskáda



## 3.0. Výživové doplnky

Výživové doplnky predstavujú relatívne nesúrodú skupinu látok, ktoré sa používajú na zlepšenie zdravia, liečenie alebo vyliečenie.

Výživové doplnky sú definované ako potraviny na doplnenie prirodzenej stravy, ktoré sú koncentrovanými zdrojmi živín, ako sú vitamíny a minerálne látky alebo iných látok s výživovým alebo fyziologickým účinkom, používaných jednotlivo alebo v kombinácii. Na rozdiel od „bežných“ potravín sa vyskytujú vo forme, ako sú napr. kapsuly, pastilky, tablety, piluly a ostatné podobné formy, vrecúška s práškom, ampulky s tekutinami, fľašky s dávkovačom kvapiek a ostatné podobné formy tekutín a práškov navrhnuté tak, aby ich bolo možné brať v odmeraných malých jednotkových množstvách.

Podľa súčasne platnej legislatívy pre výživové doplnky sú ustanovené osobitné požiadavky a pravidlá pre vitamíny a minerály pridávané ako prísady do výživových doplnkov.

### ➤ **Bielkoviny**

**Bielkoviny**, odborne **proteíny** sú vysokomolekulárne prírodné látky zložené prevažne z (istých) aminokyselín. Bielkoviny sú nevyhnutnou súčasťou nášho organizmu. Nachádzajú sa vo svaloch, kostiach, koži a predstavujú takmer dvadsať percent celkovej telesnej hmotnosti. Pre zdravé fungovanie nášho tela, by ste na ne určite nemali zabúdať. Najmä ak športujete, alebo ste sa rozhodli chudnúť, začnite im venovať zvýšenú pozornosť.

*"Najkvalitnejšou bielkovinou je vaječný bielok. Má najvyššie takzvané aminokyselinové skóre, ktorým sa vyjadruje výživová hodnota bielkovín. Ďalšími plnohodnotnými bielkovinami sú bielkoviny mlieka a mäsa,"*

### **Ktoré potraviny sú bohaté na bielkoviny?**

- strukoviny: sója, šošovica, fazuľa, hrach
- vajcia
- mlieko a mliečne výrobky: tvaroh, syry, jogurty
- mäso: bravčové, hovädzie, hydina, ryby

Malé množstvo bielkovín nájdete aj v chlebe, pečive, cestovinách, ryži a zemiakoch. Jedná sa však o neplnohodnotné bielkoviny, teda také, ktorým chýbajú esenciálne aminokyseliny.

### ➤ **Aminokyseliny**

sú stavebné jednotky proteínov! Zlepšujú vašu vytrvalosť, regeneráciu a celkové zdravie organizmu!

**Aminokyseliny** (aminokarboxylové kyseliny) sú organické zlúčeniny. Aminokyseliny sú stavebnými jednotkami bielkovín.

**Esenciálne aminokyseliny** si telo nevie samo syntetizovať, musí ich získavať z potraviny. Pre človeka sú

esenciálne valín, leucín, izoleucín, fenylalanín, tryptofán, lyzín, metionín a treonín.

**Semiesenciálne aminokyseliny:** tyrozín.

**Neesenciálne aminokyseliny** (telo si vie vytvoriť samo): arginín, alanín, asparagín, cysteín, cystín, citrulín, dimetylglycín, kyselina asparágová, kyselina glutámová, glycín, histidín, prolín, glutamín, serín, kyselina gama-aminobutyrová (GABA), ornitín, taurín.

## ➤ Tuky

Vďaka veľkému množstvu informácii o tuku, majú ľudia tendenciu jedlá obsahujúce tuk považovať za zlé. **Tuk** je v rozumnom množstve potrebnou látkou, pretože:

- je zdrojom energie pre svaly, srdce a je súčasťou všetkých bunkových membrán
- umožňuje cirkuláciu, uchovávanie a absorpciu vitamínov rozpustných v tukoch: A, D, E a K
- obklopuje dôležité životné orgány a chráni ich
- je dôležitý pre termoreguláciu
- niektoré druhy zásobujú telo esenciálnymi mastnými kyselinami (kys. linolenová), ktorú si telo nedokáže vytvoriť, ale musí ju prijať z potravy
- robí jedlo chutným a dodáva mu arómu



### **Lipoproteíny:**

Lipoproteíny sú častice zložené z bielkovín, ktoré na sebe naviažu tuk alebo cholesterol a nesú ho krvným obehom. Vzájomný pomer medzi tukmi a bielkovinami určuje hustotu častíc – podľa toho sa tiež rozlišujú: VLDL, LDL a HDL.

## Cholesterol

Cholesterol je látka tukovej povahy, ktorá je prirodzenou súčasťou buniek ľudského tela. Nájdeme ho v potravinách živočíšneho pôvodu.

### ➤ Cukry (Sacharidy)

**Sacharidy** sú nazvané podľa latinského *saccharum*, čo znamená cukor. Sú to teda cukry. Členia sa na jednoduché cukry (**monosacharidy**), a zložené cukry (**polysacharidy**).



Medzi **monosacharidy** patrí napr. cukor, med, ale nájdeme ich aj v ovocí. A samozrejme všade tam, kde sa kvôli chuti cukor pridáva, napr. sladkosti, koláče, sušienky, cukríky, čokoláda (= tento zdroj energie označujeme ako “prázdne kalórie”, ktoré nám poskytujú veľa energie, ale takmer žiadne dôležité vitamíny či minerály). Jednoduché cukry telu dodávajú rýchly zdroj energie a rýchlo po nich nasleduje únava aj hlad.

Pre výživu majú rozhodujúci význam **polysacharidy** (zložené sacharidy), ktoré sú hlavným **zdrojom energie** (okolo 60 %), **vlákniny**. Polysacharidy obsahuje najmä ryža, chlieb, zelenina, cestoviny a cereálie. Vstrebávajú sa pomerne dlho a obsahujú dostatok vlákniny, preto nás oveľa lepšie zasýtia. Obzvlášť celozrnné potraviny obsahujú dôležité minerály a niektoré vitamíny. Z vlákniny je významná najmä tzv. potravinová vlákna, ktorá má v zdravej výžive kľúčové postavenie..

Z hľadiska výživy sú nevhodné jednoduché, rafinované cukry, ktoré sa rýchlo dostávajú do krvi a zvyšujú hladinu inzulínu v krvi, čo spôsobuje nedostatočné využívanie glukózy, glykogénu i tukov.

### ➤ Kreatín

Kreatín je organická kyselina nachádzajúca sa v ľudskom tele, ktorá pomáha zásobovať svaly energiou a tým zvýšiť ich výkon, silu, objem a nárast svalovej hmoty. Kreatín možno prijímať v menších množstvách z potravy (najmä v červenom mäse a rybách) alebo pomocou doplnkov výživy, kde je ho podstatne viac a ktoré sú určené najmä pre športovcov. V dnešnej dobe je kreatín veľmi populárny a u väčšiny športovcov a kulturistov patrí medzi neodmysliteľné

doplňky výživy pri budovaní svalovej hmoty, sily alebo objemu. Najrozšírenejšou formou kreatínu je tzv. Kreatín monohydrát. Kreatín je veľmi vhodný aj pre vegetariánov, vzhľadom na to, že nekonzumujú mäso a teda ich množstvo kreatínu v tele je nižšie.

Dostatočné množstvo kreatínu pomáha zabezpečiť optimálnu koncentráciu ATP (adenozíntrifosfát – t.j. okamžite použiteľná energia pre svalovú činnosť) vo forme kreatínfosfátu, ktorý zabezpečuje zväčšenie objemu svalových buniek, nárast sily a budovanie svalovej hmoty.

### ➤ **Kĺbová výživa**

Prípravky pre regeneráciu kĺbov a chrupaviek. Zlepšujú ich pružnosť a funkčnosť. Zaisťujú kvalitnú výživu kĺbov a celého pohybového systému.

*„Kĺbová výživa je dobrá ako prevencia a v začiatkoch problémov Vám pomôže. No keď to necháte zájsť až do krajností, už Vám nepomôže nič.“*

### **Užitie výživových doplnkov:**

fakt, že výživové doplnky nie sú liekmi, význam ich používania často nie je jednoznačne dokázaný, môžu sa vyskytovať prípady ich nevhodného používania pri niektorých zdravotných stavoch a prípady ich nevhodnej kombinácie s liekmi. Je potrebné dôkladne si naštudovať všetky dostupné informačné zdroje alebo sa poradiť s lekárom či lekárnikom, ktorí však musia byť tiež dostatočne zorientovaní v tejto zložitej problematike.