

# ROVNICE ZDRAVÍ PRO VAŠE TĚLO? Zkuste to s orthomolekulární medicínou

Naše tělo má jisté predispozice. Zdravotní stav ovlivňuje řada faktorů, ale moderní medicína již umožňuje mnohé procesy upravit, v případě těch negativních zmírnit nebo zpomalit či dokonce optimalizovat funkce jednotlivých systémů. Pozoruhodné výsledky prokazuje orthomolekulární medicína, která cestou vysokých dávek přírodních biologicky aktivních látek podporuje správnou funkci imunitního, oběhového nebo dalších systémů v lidském těle tak, aby onemocnění předcházela anebo podporovala jejich probíhající léčbu. O jejích benefitech hovoří RNDr. Pavel Suchánek, výzkumný a vývojový pracovník IKEM Praha, lektor sportovní výživy trenérů UEFA a školitel sportovních lékařů, který je také odborným garantem a spoluzakladatelem nutričních poraden FitBee.



## Prozradíte něco úvodem o orthomolekulární medicíně? Jak vlastně vznikla?

Zakladatelem a průkopníkem orthomolekulární medicíny je dvojnásobný laureát Nobelovy ceny profesor Linus Pauling, který již v roce 1968 stanovil její definici a své závěry zveřejnil v prestižním vědeckém časopise Science. Základní princip orthomolekulární medicíny definoval tak, že se „jedná o zachování dobrého zdravotního stavu a o léčbu nemocí pomocí řízených změn přesných koncentrací látek, které se v lidském těle běžně vyskytují“. V praxi to znamená, že je třeba dodat každý den lidskému tělu odpovídající množství vitamínů, stopových prvků a minerálních látek, a to ve správné koncentraci a kombinaci, což zajistí a udrží jeho správné fungování a obranyschopnost.

## Jak přímo orthomolekulární medicína funguje?

Orthomolekulární medicína využívá vědecky ověřených kombinací vysokých dávek vitamínů, některých minerálních látek a stopových prvků k prevenci, případně podpoře léčby určitých onemocnění. Vysoké dávky vitamínů by samy o sobě nebyly žádnou novinkou nebo originálním přístupem. Co je však specifické nebo jedinečné, je právě správná kombinace těchto vitamínů, minerálních látek a stopových prvků s dalšími velmi důležitými přírodními látkami, ať už jsou to výtažky z ovoce, zeleniny a bylin s vysokým obsahem látek, rostlinných barviv nebo rybích olejů. Tyto specifické kombinace následně přesně cílí na danou poruchu organismu. Podobně je využívání těchto kombinací i v rámci prevence některých onemocnění nebo i duševních stavů. Tento postup má pak velmi dobré a měřitelné, popřípadě viditelné výsledky.

## V čem spočívá princip účinku orthomolekulární medicíny?

Principem je zvýšení tzv. antioxidační kapacity organismu nebo jinak zvýšení obranyschopnosti organismu proti negativnímu působení volných radikálů. Volné radikály jsou látky běžně se vyskytující v našem prostředí, které mohou výrazně poškozovat naše zdraví (UV záření) nebo je jejich tvorba součástí některých onemocnění. Jejich přirozeným zdrojem v organismu však může být i intenzivní fyzická zátěž, například sport, nebo psychická zátěž, například intenzivní pracovní jednání, stres apod. Nejznámější z tohoto pohledu je například působení volných radikálů na vznik srdečně cévních onemocnění, diabetes 2. typu nebo na vznik onemocnění pohybového aparátu.

## Volné radikály nepůsobí na naše tělo jen zevnitř, odborníci upozorňují, že jejich působení je na nás také vidět. Co v tomto směru naznačují dosavadní výsledky orthomolekulární medicíny?

Obrovskou oblastí jejího působení je oblast anti-agingu, kdy tento obor v rámci předcházení předčasnému stárnutí přímo zdrazňuje devastující vliv volných radikálů na oblast stárnutí organismu, a to nejen na povrchu v rámci pokožky a její kvality, ale i uvnitř, například na stav cév nebo zraku.

## Působíte jako lektor sportovní výživy a jste také garantem nutričních poraden. Opravdu mohou mít nutriční látky a vitamíny tak zásadní vliv na naše zdraví?

Jsou velmi důležité a v mnoha případech přinášejí viditelné změny. První, kdo pochopili důležitost vyšších dávek vitamínů pro své zdraví a prevenci zranění, únavy a vyčerpání, byli sportovci, například fotbalové kluby Bundesligy. Rovněž se ukázalo, že i v jiných oblastech medicíny přidání vyšších dávek vitamínů a například flavonoidů v rámci nejen prevence, ale i podpory léčby je velmi prospěšné. Důležitým faktorem je však také klesající obsah vitamínů a dalších látek, které mají vysokou biologickou aktivitu v běžné stravě.

## Jaké jsou nejužívanější produkty orthomolekulární medicíny?

Pionýrem ve výzkumu a výrobě doplňků stravy využívajících zásady orthomolekulární medicíny je od roku 1991 do současnosti německá společnost Orthomol GmbH. Sortiment společnosti Orthomol zahrnuje produkty pro téměř všechny oblasti života, ať už jsou zaměřeny speciálně na zdraví žen (Orthomol Vital f) nebo mužů (Orthomol Vital m) a na posílení imunitního systému (Orthomol Immun).

Více informací na  
[www.ibi.cz](http://www.ibi.cz)

