

Dobrá imunita je základní podmínka při vysoké fyzické zátěži.

Udržení dobrého stavu imunitního systému je nutné pro každého. Imunitní systém nás chrání proti „vetřelcům“, jako jsou viry, plísňe, bakterie, ale třeba i zadřená tříska či nádorové buňky. Silný imunitní systém pracuje tak, že identifikuje, lokalizuje a zlikviduje vše, co do těla nepatří dříve, než se „agresor“ rozmnoží. Buňky imunitního systému jsou prakticky ve všech tkáních, především v játrech a ve střevech.

Významnými negativními faktory, které narušují imunitní systém člověka je stres, vysoká únavnost, a to jak fyzická, tak i psychická, nedostatek živin a toxické látky z potravin, vody a vzduchu. Důsledkem je nejen vyšší nemocnost, ale i horší soustředěnost, menší pozornost a s tím spojená snížená rychlost reakcí. Také výkonnost výrazně klesá.

U vrcholových tanečnic musí být velmi dobrá jak fyzická, tak i psychická složka pro výkon a perfektní pohybovou koordinaci. Je proto nezbytně nutné důsledně dbát na udržení kvalitní imunity v průběhu celého roku.

Existuje dostatek vysoce odborně fundovaných prací, které dokazují, že nemocnost je možno do značné míry snížit dostatkem antioxidantně působících nutričních látek, kam patří například některé vitamíny, bioflavonoidy a živiny, které potencují antioxidantní účinky. Dále je nezbytně nutná úprava střevní mikroflóry a zajištění dobré činnosti jater – čističky organismu.

Program na zvýšení imunity společnosti NUTRA-BONA proto obsahuje REVITIN 365 s ActiVinem, NUTRA BONA symba s β -glukany a NUTRATHIN.



Foto: NUTRA-BONA

REVITIN 365 v sobě spojuje výhody vysoce účinného antioxidantu s výhodami iontového nápoje. Dodává tedy zároveň ochranné látky i ionty, které z těla odchází potem při vysokém sportovním výkonu. Tím chrání organismus před poškozením volnými radikály, zvyšuje imunitu, má silné protizánětlivé účinky, snižuje únavu a chrání proti svalovým křečím. REVITIN 365 je posílen kvalitním L-karnitinem od firmy Lonza. Bonusem navíc je tedy vyšší výkonnost svalů, posílení srdce a lepší dýchání. Také únava svalů po výkonu se zmenší rychlejším odbouráním kyseliny mléčné ze svalů.

Dále je nutné zajistit vysokou vstřebatelnost živin, které zkonzumujeme jak v běžné potravě, tak ve formě potravních doplňků. Proto je nezbytné, aby v tenkém střevě, které toto vstřebávání zajišťuje, nebyly přítomné žádné nežádoucí bakterie, které vstřebávání výrazně ztěžují. To dokáže zajistit NUTRA BONA symba s β -glukany. Obsahuje probiotické bakterie spolu s prebiotiky (inulín), které zvyšují účinnost preparátu. β -glukany spolu s probiotiky a prebiotiky startují činnost imunitního systému již 2 hodiny po konzumaci. Zajistit a udržet fyziologickou střevní mikroflóru patří k pilířům péče o dobrou imunitu. Dokumentuje to mimo jiné také skutečnost, že cca 70 % buněk imunitního systému je právě v břišní dutině, i to, že až 90% poruch imunity souvisí s poškozením střevní mikroflóry. O střevní mikroflóru by měl ve svém vlastním zájmu ve zvýšené míře pečovat každý, kdo trpí nepravidelným vyprazdňováním, nadýmáním, gynekologickými problémy, záněty močových cest apod., protože tyto problémy VŽDY signalizují poškození střevní mikroflóry.

K podpoře imunity patří také dostatek polynenasycených mastných kyselin, které dodává NUTRATHIN. Ten je proto důležitý zejména pro imunitní systém, regeneraci jater a pro optimální funkci mozkové tkáně. NUTRATHIN mimoto zajišťuje zrychlení přenosu informací z CNS do kosterních svalů, což se projeví rychlejšími reakcemi a přesnější koordinací pohybů. Potraviny obsahují pouze 50% množství doporučených denních dávek, proto je suplementace nezbytná.

NUTRA-BONA program na posílení imunity je zároveň důležitý pro detoxikaci organismu, to je fyziologické vylučování škodlivin z těla. Vnitřní hygienou, to je odstraněním především hnilobných bakterií, plísní a kvasinek, i škodlivých metabolitů, které se v těle vyskytují, se zvýší imunita,lepší se řada nervových i psychických funkcí a svému okolí budete příjemněji vonět.

Zmíněný NUTRA-BONA program na posílení imunity zlepší výkonnost organismu a současně také oddálí pochody spojené obecně se stárnutím. Ty se projevují nejen vznikem vrásek, ale i v oblasti hybnosti a v oslabení nervového systému.

Speciální technologie a komplexní složení zajišťující vysokou účinnost doplňků výživy NUTRA-BONA spolu s příznivou cenou a výbornou chutí si zaslouží pozornost každého, kdo chce prožít kvalitní život.

NUTRA-BONA wellness poradna pro vás připravila:

- komplexní nutriční program pro zlepšení zdraví
- poradenství Nutra-Bona poradce pro optimální výživu s individuálním přístupem
- lékařskou poradnu Doc. MUDr. L. Kužely, DrSc.
- celoroční [cyklus seminářů](#) zaměřených na zdraví, krásu a psychickou pohodu

Ing. Ludmila Treutnerová

Doc. MUDr. Lubomír Kužela, DrSc.

NUTRA-BONA

Projekt zdraví

Hořejší nábřeží 23

Praha 5

www.nutrabona.cz