

Tajemství silného srdce: Váš průvodce ke zdraví a dlouhověkosti

Objevte informace, které vám lékaři neřeknou a mohou vám změnit život a přinést zdraví, o kterém jste vždy snili.



TÉMA 01

Markery zdraví srdce, o kterých jste nikdy neslyšeli

Většina lidí si pod pojmem zdraví srdce představí cholesterol a krevní tlak. Tyto ukazatele jsou sice důležitou součástí rovnice, ale vědecké studie ukazují, že **existuje mnohem více biomarkerů, které mohou předpovědět riziko srdečních onemocnění ještě předtím, než dojde ke zdravotním komplikacím.**

Nové výzkumy v oblasti srdečních markerů

- **Lipoprotein(a) (Lp(a))** - Tento geneticky podmíněný ukazatel je silně spojen s rizikem aterosklerózy a infarktu. Podle studie publikované v Journal of the American College of Cardiology (2020) se Lp(a) u většiny pacientů rutinně neměří, přestože může předpovědět riziko infarktu lépe než LDL cholesterol.
- **Vysokocitlivý C-reaktivní protein (hs-CRP)** - Marker chronického zánětu, který je přímo spojen s rizikem kardiovaskulárních chorob.
- **Index arteriální těsnosti (Arterial Stiffness Index, ASI)** - Měří, jak elastické jsou vaše cévy, což může být lepší prediktor srdečního zdraví než krevní tlak.

Co vám lékař nemusel říct

Vědecké studie potvrzují, že zánět a oxidativní stres jsou klíčovými faktory srdečních chorob.

Pravidelné testování Lp(a) nebo hs-CRP může být pro prevenci srdečních onemocnění klíčové.



TÉMA 02

Nejlepší doplňky pro zdravé a silné srdce: Vitamíny, minerály a bylinky

Hořčík – nepostradatelný minerál pro srdce

Hořčík (Mg) je klíčový minerál, který se podílí na více než 300 enzymatických reakcích v těle, včetně těch, které **regulují srdeční rytmus, krevní tlak a svalovou kontrakci**. Nedostatek hořčíku je spojen s vyšším rizikem hypertenze, arytmií a kardiovaskulárních onemocnění.

Jak hořčík podporuje srdce?

REGULUJE KREVŇÍ TLAK

Hořčík pomáhá uvolňovat cévy, čímž snižuje krevní tlak. Studie publikovaná v Hypertension zjistila, že pravidelný příjem hořčíku snižuje systolický krevní tlak v průměru o 2 mmHg.

PODPORUJE SRDEČNÍ RYTMUS

Hořčík pomáhá stabilizovat elektrickou aktivitu srdce, což je zásadní pro prevenci arytmií.

ZLEPŠUJE CITLIVOST NA INZULIN

Nízká hladina hořčíku je spojena s metabolickým syndromem, který zvyšuje riziko srdečních chorob.

SNIŽUJE ZÁNĚT

Chronický zánět je jedním z hlavních faktorů rozvoje aterosklerózy a srdečního infarktu.

Další klíčové vitamíny a minerály pro srdce

DRASLÍK

- Spolupracuje s hořčíkem při regulaci krevního tlaku.
- Pomáhá předcházet svalovým křečím včetně těch srdečních.
- Najdeme ho v banánech, avokádu a špenátu.

KOENZYM Q10

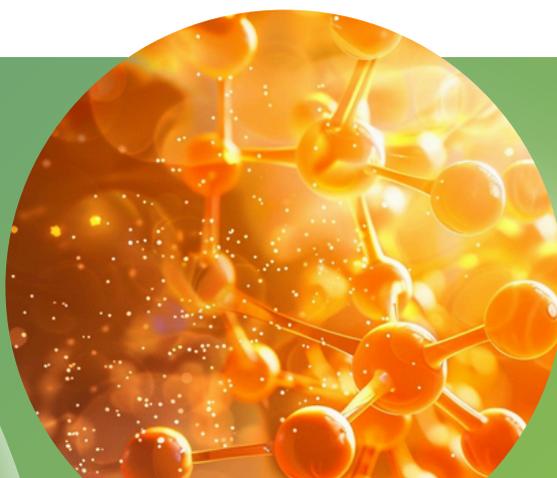
- Silný antioxidant, který podporuje mitochondrie v srdečních buňkách.
- Pomáhá udržovat normální srdeční rytmus a snižuje únavu.
- Podle studie v Journal of the American College of Cardiology je užitečný při srdečním selhání.

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

- Snižují triglyceridy v krvi a zlepšují pružnost cév.
- Pomáhají snižovat riziko srdečního infarktu.
- Nejlepším zdrojem jsou rybí oleje a lněná semínka.

VITAMIN D

- Nízká hladina je spojena s vyšším rizikem hypertenze a srdečních chorob.
- Důležitý pro správnou funkci endotelu a snižování zánětu.



Bylinky pro zdravé srdce



HLOH (CRATAEGUS)

- Tradičně používaný k podpoře krevního oběhu a normalizaci krevního tlaku.
- Obsahuje flavonoidy, které rozšiřují cévy a zlepšují průtok krve.

ČESNEK

- Přírodní antihypertenzivum, které pomáhá snižovat krevní tlak.
- Snižuje hladinu špatného LDL cholesterolu a zlepšuje cévní pružnost.

KURKUMA

- Obsahuje kurkumin, který působí protizánětlivě a chrání cévy před poškozením.
- Zlepšuje funkci endotelu a snižuje riziko aterosklerózy.



REISHI (GANODERMA LUCIDUM)

- Podporuje imunitní systém a pomáhá při regulaci krevního tlaku.
- Obsahuje polysacharidy, které zlepšují srdeční funkce.



TÉMA 03

**Nebezpečné
kombinace doplňků
stravy a léků**

Mnoho lidí si při užívání doplňků stravy neuvědomuje, že mohou interagovat s léky na předpis a způsobit závažné zdravotní komplikace. Zde jsou nejdůležitější kombinace, které byste měli znát a vyvarovat se jich.

1. VITAMÍN K2 + WARFARIN

Nebezpečí: Warfarin je antikoagulant (lék na ředění krve) a vitamín K2 hraje roli v krevní sražlivosti. Užívání K2 může snižovat účinek warfarinu, což zvyšuje riziko krevních sraženin.

2. HOŘČÍK + LÉKY NA KREVŇÍ TLAK (NAPŘ. BETA-BLOKÁTORY, ACE INHIBITORY)

Nebezpečí: Hořčík pomáhá snižovat krevní tlak, ale pokud se kombinuje s léky na vysoký tlak, může způsobit příliš nízký krevní tlak (hypotenzi) a mdloby.

3. OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY + ANTIKOAGULANTY (NAPŘ. WARFARIN, ASPIRIN)

Nebezpečí: Omega-3 ředí krev a mohou zesílit účinek antikoagulantů, což zvyšuje riziko krvácení.

4. TŘEZALKA TEČKOVANÁ + STATINY / BETA-BLOKÁTORY

Nebezpečí: Třezalka může ovlivnit metabolismus mnoha léků, včetně statinů a beta-blokátorů, což vede ke snížené účinnosti léčby srdečních onemocnění.

5. ČESNEK + ANTIKOAGULANTY / LÉKY NA KREVŇÍ TLAK

Nebezpečí: Česnek má přirozený účinek na ředění krve a snižování krevního tlaku, což může zesílit účinky léků a způsobit krvácení nebo příliš nízký tlak.

6. ŽENŠEN + LÉKY NA VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK

Nebezpečí: Ženšen může kolísat krevní tlak – u někoho ho zvyšuje, u jiných snižuje. To může narušit účinek léků na krevní tlak.



TÉMA 04

Kuchyňské hacky pro zdravé srdce: **Biohacking v kuchyni**

”

**ZDRAVÉ SRDCE
ZAČÍNÁ V KUCHYNI.
KAŽDÝ MALÝ KROK,
KAŽDÉ PROMYŠLENÉ
JÍDLO, NÁS VEDE K
LEPŠÍ POHODĚ A SÍLE.**

1. VAŘTE S OLEJI PRO ZDRAVÉ CÉVY

Vyhňte se rafinovaným olejům, které podporují zánět, a místo nich používejte:

- Extra panenský olivový olej – bohatý na polyfenoly chrání cévy.
- Avokádový olej – stabilní při vysokých teplotách, ideální na smažení.
- Lněný olej – zdroj omega-3 mastných kyselin, ale konzumujte pouze zastudena.

2. AKTIVUJTE ANTIOXIDANTY V ZELENINĚ

- Krátké vaření v páře (max. 5 minut) uchová více živin než dlouhé vaření.
- Přidání citronové šťávy k listové zelenině zvyšuje vstřebávání železa.
- Kombinace rajčat s olivovým olejem zvyšuje dostupnost lykopenu, který chrání srdce.

3. UPRAVTE VODU PRO LEPŠÍ HYDRATACI

- Přidejte špetku himalájské soli do vody, abyste podpořili elektrolytovou rovnováhu.
- Používejte filtr na vodu – odstraní chlor a těžké kovy, které mohou přispívat k hypertenzi.
- Pijte vodu s citrónem ráno na podporu cévní elasticity.

4. FERMENTOVANÉ POTRAVINY PRO ZDRAVOU MIKROBIOTU

- Silné střevo = zdravé srdce:
- Kvašené zelí – obsahuje probiotika a vitamin K2 pro zdravé cévy.
- Kombucha – podporuje trávení a snižuje zánětlivost.
- Kimchi – bohaté na antioxidanty a vlákninu.

5. VYUŽIJTE KOŘENÍ JAKO PŘÍRODNÍ LÉKY

- Skořice – reguluje krevní cukr, čímž snižuje riziko kardiovaskulárních chorob.
- Kurkuma s černým pepřem – kurkumin má protizánětlivé účinky, ale potřebuje piperin pro lepší vstřebávání.
- Kajenský pepř – zlepšuje cirkulaci a může snižovat krevní tlak.



Chytré kombinace potravin pro lepší efekt

- **Hořká čokoláda + ořechy** – polyfenoly z kaka a podporují zdraví cév, zatímco zdravé tuky z ořechů pomáhají vstřebání.
- **Banány + řecký jogurt** – draslík z banánů reguluje tlak, jogurt zlepšuje střevní mikrobiom.
- **Česnek + med** – česnek podporuje cévy, med pomáhá regulovat krevní cukr.



Správný čas na jídlo



- Nejezte pozdě večer – noční jídlo zatěžuje srdce a narušuje cirkadiánní rytmus.
- Začněte den vlákninou – ovesné vločky nebo chia pudink stabilizují hladinu cukru.
- Půst 12–14 hodin – mírný intermittent fasting podporuje regeneraci cév.

Minimalizujte skryté cukry

- Čtěte etikety – cukr je skrytý pod názvy jako „maltóza“, „glukózo-fruktózový sirup“.
- Nahrad'te sladidla – místo bílého cukru použijte stéviu nebo erythritol.
- Pijte neslazené nápoje – ovocné džusy obsahují více cukru než kolové nápoje.



Superpotravy pro srdce a jejich příprava

Borůvky

- Proč pomáhají: Obsahují silné antioxidanty (antokyany), které chrání cévy a zlepšují prokrvení. Pomáhají i v prevenci vzniku zánětů, což je klíčové pro zdravé srdce.
- Jak je připravit: Nejlepší je konzumovat je čerstvé, ale mohou být i součástí smoothie, jogurtu nebo cereálií. Zmražené borůvky jsou také skvělé pro zachování jejich živin.

Červená řepa

- Proč pomáhá: Obsahuje dusičnany, které pomáhají rozšiřovat cévy, čímž zlepšují prokrvení a snižují krevní tlak. Je také bohatá na vlákninu, která podporuje zdravý trávicího systému.
- Jak ji připravit: Lze ji vařit, grilovat, péct nebo jíst syrovou v salátech. Doporučuje se ji konzumovat čerstvou, protože vařením může ztratit část svých dusičnanů.

Černý čaj

- Proč pomáhá: Flavonoidy v černém čaji pomáhají snižovat LDL cholesterol a podporují zdraví cév. Při pravidelném pití může černý čaj zlepšit elasticitu cév a snížit riziko srdečních onemocnění.
- Jak ho připravit: Ideálně ne více než 3-4 šálky denně. Nepřehřívejte vodu nad 80°C, aby se nezničily prospěšné flavonoidy.

Losos (a jiné tučné ryby)

- Proč pomáhá: Je bohatý na omega-3 mastné kyseliny, které snižují záněty, zlepšují hladiny cholesterolu a podporují zdraví cév.
- Jak ho připravit: Nejlepší je grilovat, péct nebo vařit na páře. Snažte se vyhnout smažení, které ztrácí nutriční hodnotu.



Superpotraviny pro srdce a jejich příprava

Ořechy (vlašské, mandle, lískové)

- Proč pomáhají: Obsahují zdravé tuky, vlákninu a antioxidanty, které pomáhají snižovat cholesterol a zlepšují zdraví cév. Mandle jsou také bohaté na vitamín E, který chrání srdce.
- Jak je připravit: Nejlepší je konzumovat je syrové nebo lehce pražené bez soli. Můžete je přidat do salátů, jogurtu nebo smoothie.

Avokádo

- Proč pomáhá: Obsahuje mononenasycené tuky, které snižují špatný cholesterol (LDL) a zvyšují dobrý cholesterol (HDL). Avokádo také podporuje zdraví cév a zlepšuje celkové kardiovaskulární zdraví.
- Jak ho připravit: Je skvělé jako součást salátů, na toastu, nebo jako základ pro guacamole.

Lněná semínka

- Proč pomáhají: Jsou bohatá na omega-3 mastné kyseliny a lignany, které pomáhají snižovat krevní tlak a cholesterol.
- Jak je připravit: Lněná semínka by měla být rozdrčená nebo mletá, aby tělo mohlo využít všechny živiny. Přidejte je do smoothie, jogurtu, salátů nebo pečiva.

Citrusy (pomeranče, grepy, citrony)

- Proč pomáhají: Obsahují flavonoidy a vitamín C, které chrání cévy, zlepšují cirkulaci a pomáhají snižovat cholesterol.
- Jak je připravit: Nejlépe čerstvé, jako svačinu, nebo přidejte šťávu do vody nebo čaje. Citrusové plody můžete také přidat do salátů nebo dezertů.



Superpotravinny pro srdce a jejich příprava

Kurkuma

- Proč pomáhá: Kurkumin, účinná látka v kurkumě, má silné protizánětlivé účinky a pomáhá zlepšovat zdraví cév a srdce.
- Jak ji připravit: Kurkumu můžete přidávat do kari, polévek, smoothie nebo ji užívat v kombinaci s černým pepřem, což zvyšuje její účinnost.

Zelený čaj

- Proč pomáhá: Podobně jako černý čaj, zelený čaj obsahuje flavonoidy, které pomáhají zlepšit zdraví srdce tím, že snižují cholesterol a krevní tlak.
- Jak ho připravit: Doporučuje se pít 2-3 šálky denně. Je ideální ho připravit s vodou o teplotě kolem 75°C, aby se nezničily antioxidanty.

Granátová jablka

- Proč pomáhají: Mají silné antioxidační vlastnosti, které chrání cévy a zlepšují prokrvení. Pomáhají také snižovat záněty v těle.
- Jak je připravit: Nejlepší je konzumovat čerstvé, buď ve formě šťávy nebo přímo semínka přidávat do salátů, smoothie nebo jogurtů.



TÉMA 05

Životní styl pro zdravé srdce: Vědecky podložené strategie

1. RANNÍ RITUÁLY PRO SILNÉ SRDCE

Ranní rutina ovlivňuje celý den. Studie publikovaná v Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism zjistila, že lidé, kteří pravidelně praktikují ranní sluneční expozici, mají nižší krevní tlak a lepší cirkadiánní rytmus.

Tip: Každé ráno si dopřejte 10-15 minut ranního slunce. Podporuje tvorbu oxidu dusnatého, který rozšiřuje cévy.



2. POHYB: JAKÉ CVIČENÍ JE NEJLEPŠÍ?

Podle výzkumu v Circulation kombinace silového tréninku a aerobního cvičení snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění až o **50 %**

Tip: Zaměřte se na intervalový trénink (HIIT) a silový trénink 2-3x týdně.

3. SPÁNEK JAKO PREVENCE INFARKTU

Studie v European Heart Journal ukázala, že lidé, kteří spí méně než **6 hodin**, mají o **27 %** vyšší riziko srdečních chorob.

Tip: Optimalizujte spánkovou hygienu – chladná místnost, žádné modré světlo hodinu před spaním.

4. STRAVA A SRDEČNÍ ZDRAVÍ

Podle studie v The Lancet lidé konzumující středomořskou stravu mají o **31 %** nižší riziko infarktu.

Tip: Zařadte olivový olej, tučné ryby, avokádo, ořechy a hodně zeleniny.



5. PSYCHICKÁ POHODA A SRDEČNÍ ZDRAVÍ

Stres je tichým zabijákem. Výzkum v American Journal of Cardiology ukázal, že meditace snižuje krevní tlak až o **5 mmHg**

Tip: Každý den si vyhradte 10 minut na hluboké dýchání nebo mindfulness meditaci.



6. PŘERUŠOVANÝ PŮST

Studie v Cell Metabolism zjistila, že **16** hodinový půst zlepšuje metabolické zdraví a snižuje zánět spojený se srdečními chorobami.

Tip: Vyzkoušejte 16/8 přerušovaný půst – 16 hodin bez jídla, 8 hodinový jídelní okno.

Spojte se s námi, poradíme vám

 +420 771 114 272

 info@profibio.cz

Vaše srdce si zaslouží to nejlepší, a my jsme tu, abychom vám na této cestě pomohli. Každý malý krok ke zdraví má velký význam, ať už jde o změnu stravovacích návyků nebo obohacení jídelníčku o superpotraviny, které podpoří vaše srdce.

Naši profíci vám nejen poskytnou praktické rady, ale budou vaším partnerem v celém procesu. Spojte se s námi a dejte svému tělu to, co si zaslouží – cestu k silnějšímu a zdravějšímu srdci, které vás povede k lepší kvalitě života. Rádi vám pomůžeme, protože vaše zdraví je pro nás na prvním místě.

Vaše

 **PROFIBIO**[®]