

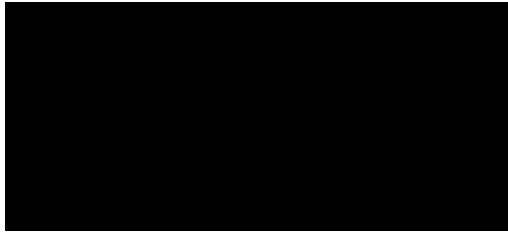
# Doplňky stravy při nadměrném stressu



Barbora Lichevníková

# Doplňky stravy při nadměrném stres

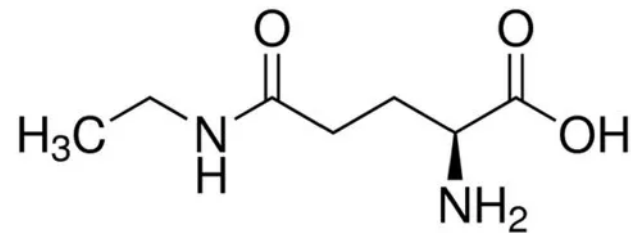
L-tryptofan



hořčík



ašvaganda



L-theanin

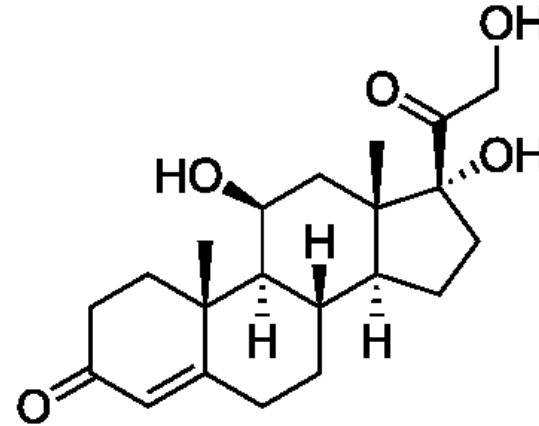
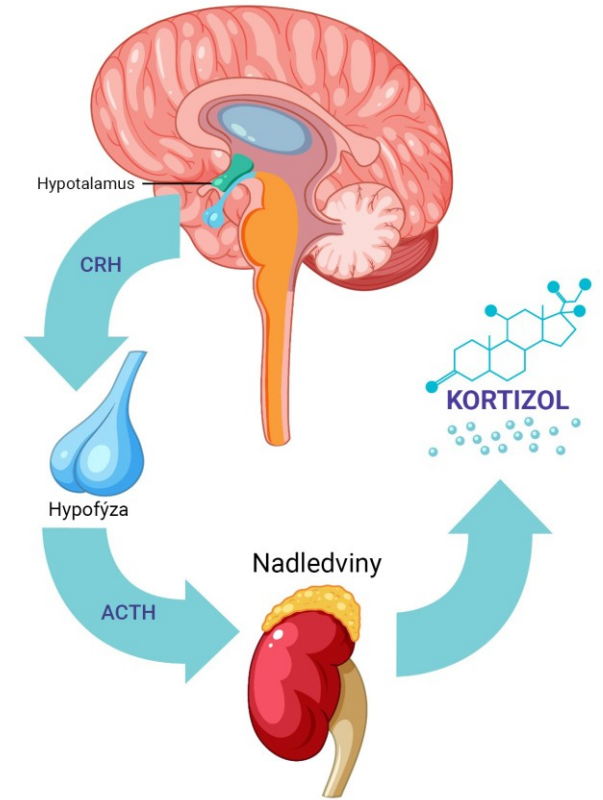


B-komplex

# Hořčík (*Magnesium*)



- regulace **uvolňování kortizolu** (stresový hormon)
- uvolňuje nervové i svalové napětí
- bojuje proti svalovým křečím
- prevence migrén, úzkostí, depresí



# B-komplex

- **B<sub>1</sub>** (thiamin) – zlepšuje psychickou výkonnost
- **B<sub>3</sub>** (niacin) – ovlivňuje stavy úzkostí a depresí
- **B<sub>5</sub>** (kyselina pantotenová) – při nedostatku vyšší podrážděnost, vztek
- **B<sub>12</sub>** – zlepšuje koncentraci, uklidňující účinek
- **B<sub>6</sub>** (pyridoxin) a **B<sub>9</sub>** (kyselina listová)

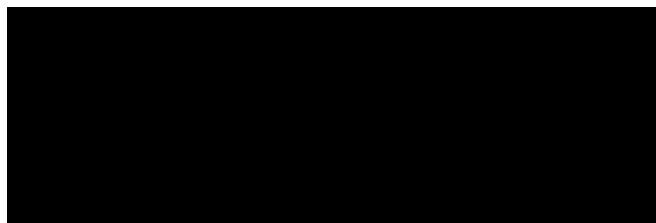
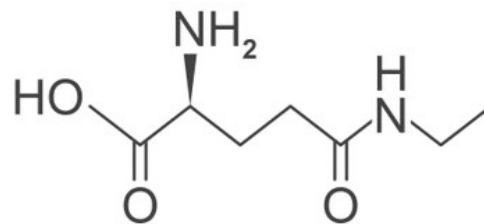


# Aminokyseliny

## L – theanin

- nebílkovinná aminokyselina
- čajovník (zelený čaj, Matcha)
- schopnost odbourávat stres
- zvyšuje produkci kyseliny  $\gamma$ -aminomáselné (**GABA**)  
- inhibiční neurotransmitter, klidná nálada

*L-theanine*



## L – theanin

+ zlepšuje kvalitu spánku, soustředění, paměť

+ snižuje rizika úzkostí, depresí, demence

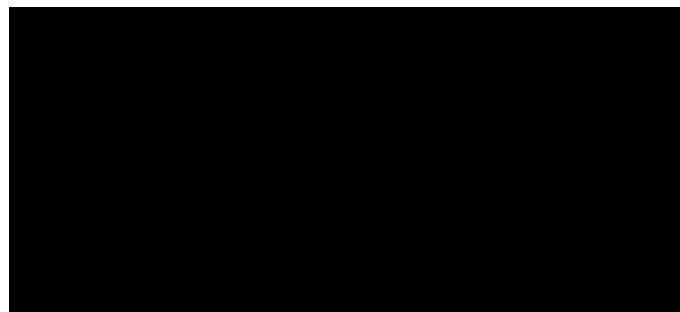
+ snižuje účinek kocoviny

- riziko pro těhotné ženy

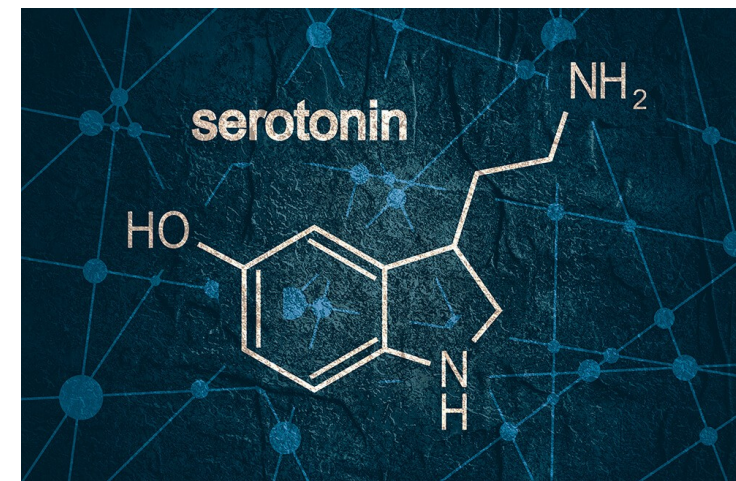
- snižuje krevní tlak

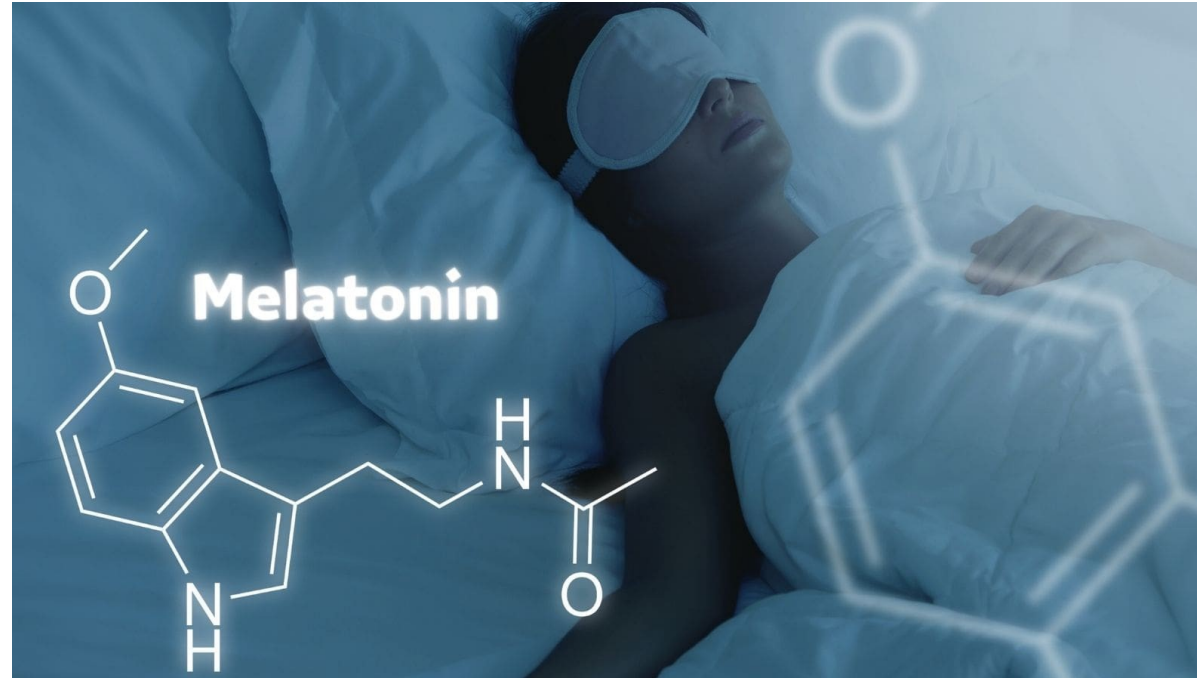
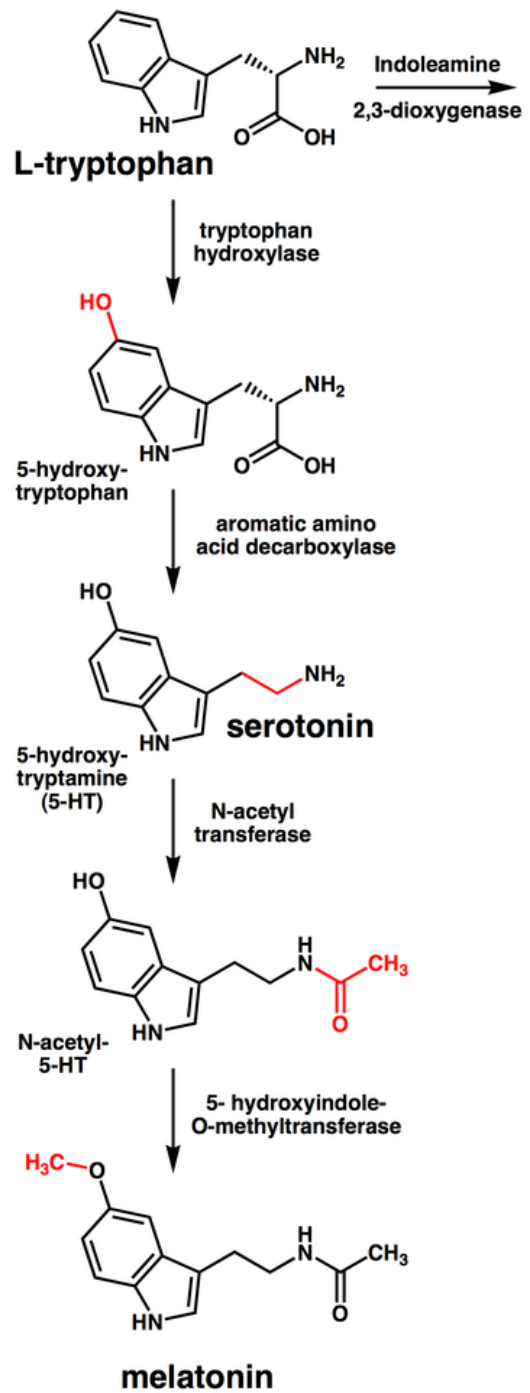


## L – tryptofan



- esenciální AMK
- prekurzor **serotoninu** – přeměna v krvi, za účasti pyridoxinu (vitaminu B6)
- vyživuje nervové buňky
- metabolismus **melatoninu** – vzniká během noci přeměnou ze **serotoninu**,  
ovlivňuje biologické rytmy, cyklus spánku







## L – tryptofan

+ psychické potíže (strach, úzkost)

+ odvykání kouření či pití alkoholu

+ doporučuje se při Parkinsonově a Alzheimerově chorobě, ADHD

+ na bolesti hlavy, únavový syndrom a **syndrom vyhoření**

- nevolnost, průjem, bolest břicha



# Léčivé byliny

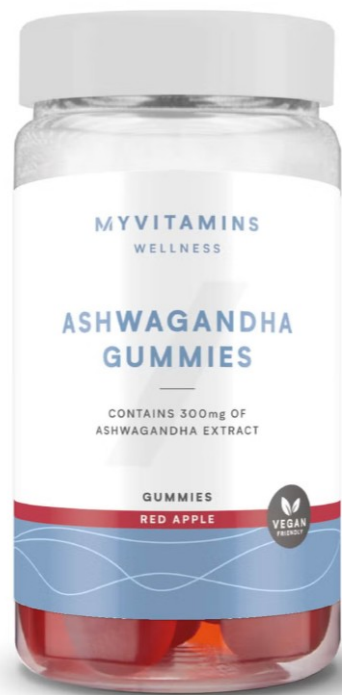
## Ašvaganda (vitánie snodárná)

- Indie, „indický ženšen“
- + pomáhá při stresu, nespavosti, úzkostech, depresích
- + posiluje imunitní systém, sexuální energii
- + podporuje sportovní výkonnost
- **max. doba užívání 3 měsíce!**



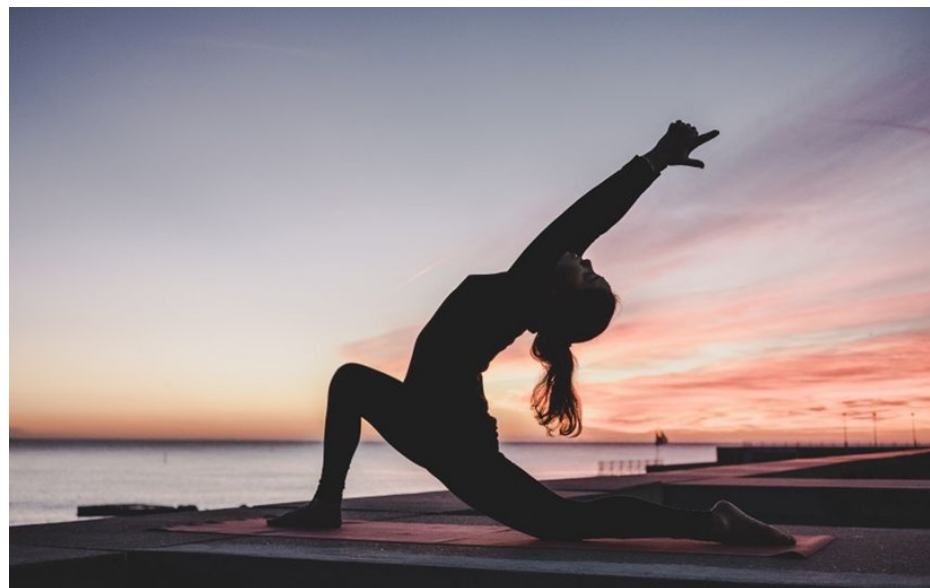
## Ašvaganda (vitánie snodárná)

- vysoké dávky pro těhotné – potrat, předčasný porod
- může snižovat hladinu krevního cukru
- zvýšení hladiny hormonu štítné žlázy
- může dráždit trávicí trakt
- nadměrná ospalost





Děkuji za pozornost 😊



# Zdroje

- <https://nakladatelstvi.portal.cz/casopisy/psychologie-dnes/84534/vyzivou-proti-stresu>
- <https://bebodywise.com/blog/ashwagandha-side-effects/>
- <https://www.healthline.com/nutrition/ashwagandha#blood-sugar>
- [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Horcik-ma-klicovou-rolu-v-lidskem-tele\\_s10012x10289.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Horcik-ma-klicovou-rolu-v-lidskem-tele_s10012x10289.html)
- <https://www.mirapa.cz/zkusenosti-s-pripravkem-l-theanin-davka-prinosy-vedlejsi-ucinky/>
- <https://medlineplus.gov/druginfo/natural/326.html>
- <https://www.drvitamin.cz/kategorie/stres-nervozita/>