



Telomery - ty tajemné koncové části našich chromozomů. Pro mnohé možná neznámé, ale jejich význam pro zdraví a stárnutí našich buněk je nepopíratelný. Jak fungují a jak mohou ovlivnit naše zdraví a výkonnost na hřišti? Pojďme se společně podívat na to, co věda o telomerech odhaluje.

Telomery jsou jako ochranné krytky na konci šňůry - chrání naše chromozomy před ztrátou důležitého genetického materiálu během buněčného dělení. Představte si, že hrájet zápas a vaše buňky jsou hráči na hřišti. Telomery jsou jako podpora vašich hráčů - čím déle vydrží, tím lépe zvládnou celý zápas.

Ale tady je trik - s každým dělením naše telomery se zkracují. To je jako když hráči na hřišti postupně ztrácejí sílu a vydrží. Když se telomery zkrátí až na určitou úroveň, buňky doslova přestanou fungovat a jsou buď deaktivovány nebo umírají. To může ovlivnit nejen naše zdraví, ale i naše sportovní výkony.

Ale nezoufejte! Věda objevuje způsoby, jak tyto telomery prodloužit a udržet je v optimálním stavu. Zdravá strava, pravidelná fyzická aktivita a minimalizace stresu jsou jako posilovna pro vaše telomery - udržují je v kondici a pomáhají jim odolávat stárnutí.

A co můžete udělat vy, milí čtenáři, abyste si udrželi své telomery ve formě? Pravidelný pohyb a zdravý životní styl jsou klíčem. Možná byste mohli začít s krátkými běhy nebo cvičením na tělo. A nezapomeňte na dostatečný spánek a vyváženou stravu plnou antioxidantů a vitamínů.

Takže ať už jste na hřišti nebo mimo něj, pamatujte na své telomery. Jsou to klíčoví hráči ve vašem týmu zdraví a výkonu. Udržujte je v kondici a oni vám to odvděčí dlouhým a zdravým životem plným sportovních úspěchů. Telomery jsou fascinující struktury na koncích našich chromozomů, které mají klíčovou roli v udržování stability genomu a ovlivňují procesy stárnutí a nemoci.

Pokud budete mít zájem změřit si délku vašich telomer, tak můžete navštívit HealthyLongevity.clinic () a po konzultaci si nechat odebrat vzorek krve. Výsledek je za 14 dní k dispozici. Kromě HLC tuto službu nabízí v ČR i Synlab na několika svých pobočkách.

Telomery: Tajemství buněčného stárnutí a zdraví



ZDE JE DESET ZAJÍMAVÝCH FAKTŮ O TELOMERECH

- 1. Chránění chromozomů:** Telomery fungují jako ochranná „krytka“ na koncích chromozomů, chrání je před poškozením a ztrátou genetického materiálu při replikaci DNA.
- 2. Zkracování s věkem:** Během života se telomery postupně zkracují s každým buněčným dělením. Tento proces je spojován s biologickým stárnutím a stárnutím buněk.
- 3. Spojení s nemocemi:** Zkrácené telomery byly spojeny s rizikem vzniku různých onemocnění, včetně kardiovaskulárních onemocnění, diabetu typu 2 a některých typů rakoviny.
- 4. Regulace buněčného cyklu:** Telomery regulují buněčný cyklus a signalizují buňkám, kdy mají zastavit dělení. Poruchy v této regulaci mohou vést k nekontrolovanému buněčnému dělení, což je charakteristika rakoviny.
- 5. Telomeráza:** Telomeráza je enzym, který obnovuje zkrácené telomery, a je aktivní zejména v buňkách s vysokou potřebou dělení, jako jsou kmenové buňky a nádorové buňky.
- 6. Vliv životního stylu:** Životní styl a vnější faktory, jako je stres, strava a cvičení,

mohou ovlivňovat délku telomerů. Zdravý životní styl může pomoci snížit ztrátu délky telomerů a zpomalit stárnutí buněk.

7. Dědičnost: Délka telomerů má určitou dědičnou složku, která může ovlivnit individuální predispozici k riziku různých onemocnění spojených se stárnutím.

8. Vztah s psychickým zdravím: Některé studie naznačují, že délka telomerů může být spojena s psychickým zdravím a stresovou odezvou organismu. Lidé se zkrácenými telomery mohou být náchylnější k úzkosti a depresi.

9. Možnosti terapie: Výzkum telomerů nabízí možnosti pro nové terapeutické přístupy k léčbě stárnutí a onemocnění spojených se stárnutím. Blokování telomerázy může být strategií pro léčbu nádorů.

10. Studium telomerů ve vesmíru: Telomery jsou studovány i ve vesmírném výzkumu. Dlouhodobý pobyt ve vesmíru může mít vliv na délku telomerů a může poskytnout další poznatky o procesech stárnutí a buněčného zdraví.

Autor: MUDr. FRANTIŠEK ZÁMOLA, ředitel Healthy Longevity Clinic Praha

RECOVERY H2 INSIDE 3x EFFECT JEDINEČNÝ ŽIVOTABUDIČ

PROČ?

PROTOŽE VÁM EFEKTIVNĚ DOKÁŽE:

- urychlit hojení a regeneraci
- nejlépe podpořit imunitu
- získat svěžest a energii pro celý den
- zlepšit funkci mozku
- zpomalit proces stárnutí
- zvýšit odolnost vůči stresu
- zdokonalit spánek
- zmírnit migrény a bolesti
- odbourat kašel a nachlazení
- zklidnit menstruační příznaky
- preventivně působit proti řadě chronických chorob
- odbourat záněty v těle

TEN MUSÍTE MÍT!

Produkt Recovery Inside 3x Effect je převratný a mnohokrát účinnější, neboť obsahuje jedinečnou kombinaci rozpustných vláknin s variabilní délkou oligosacharidových řetězců. Díky tomu nedochází k nárazové, nýbrž k postupné fermentaci a produkci vodíku v celé délce tlustého střeva. Postupná fermentace zamezuje pocitům nadýmání či diskomfortu a zajišťuje prodloužené působení molekulárního vodíku.

Svým složením podporuje nejenom tvorbu vodíku, ale také pomáhá snížit produkci a zhaset plyny jako methan v přítomnosti CO₂, či sirovodík, aby pak vodík mohl volně pronikat tkání. V kombinaci s mikrobiálně aktivovaným zázvorem, který podporuje cévní systém, je zajištěna optimální distribuce molekulárního vodíku do lidského těla.



JE TO PROSTĚ
KRÁL KRÁLŮ
V OBLASTI
DOPLŇKŮ
STRAVY.
100%
VEGAN

H2EUROPE
THE MOLECULAR HYDROGEN COMPANY

www.h2europe.com
+420 777 725 728 • info@h2europe.com

CELLAWELL

Optimalizace délky telomer. Pevný základ pro uchování zdraví a mladosti

Primární příčinou mnoha onemocnění je stárnutí buněk. Stárnutí je výsledkem snížení počtu a zhoršeného fungování buněk. Na rychlost stárnutí mají vliv kromě genetiky i další faktory, jako výživa a životní styl, díky čemuž můžeme tento proces částečně kontrolovat. Pokud si chceme co nejdéle zachovat mládí a dobrou kondici, je nezbytné zajistit buňkám optimální podmínky pro jejich fungování (snížení oxidačního stresu, zánětlivých procesů) a dodávat jim přiměřenou výživu.

Wellness pro Vaše buňky

Doplňek stravy CellaWell poskytuje ucelenou péči o zdraví buněk a podporu obranyschopnosti organismu. Premiová kombinace extraktů z rostlin, medicínálních hub, minerálů a dalších přírodních látek pro přirozenou stimulaci imunity a procesů hojení, podporu kardiovaskulárního systému, ochranu buněk před oxidačním stresem a předčasným stárnutím.

Cena (vč. DPH): 950 Kč / 36 EUR



60
kapslí

Celkové benefity

- protizánětlivé a imunostimulační účinky
- eliminace volných radikálů
- podpora kardiovaskulárního systému
- prevence onkologických onemocnění
- posílení nervového systému
- pomoc při vyčerpání a únavě
- zpomalování procesu stárnutí
- eliminace alergických reakcí a projevů

Základní složky CellaWellu

- ✔ SHITAKE stimulace imunity, podpora kardiovaskulárního systému, protirakovinné účinky
- ✔ PERILA KŘOVITÁ přírodní antihistaminikum, protizánětlivé schopnosti, podpora při léčbě astmatu, kašli a zahněnění
- ✔ KURKUMIN protizánětlivý efekt a posílení imunity, podpora mozkových funkcí, zvyšuje antioxidační kapacitu organismu
- ✔ ZINEK snižuje hladinu zánětlivých proteinů, urychluje hojení ran, snižuje oxidační stres
- ✔ KOENZYM Q10 silný antioxidant, posiluje imunitu, zabezpečuje energii pro buňky, a srdeční sval

Pro objednání pište nebo volejte:

info@h2europe.com

+420 777 725 728

www.h2europe.com