

Jak si vybrat ty nejlepší potravinové doplňky „Váš průvodce nákupem vitaminů“

Na českém trhu se vyskytuje spousta druhů vitaminových, minerálních a bylinných doplňků. Jak si však vybrat ten nejúčinnější za nejvýhodnější cenu? Paradoxem je, že často ty nejlevnější potravinové doplňky mohou vyjít nejdražše. Jak to? Vždy je totiž potřeba cenu propočítat.



Než se rozhodnete ke koupi toho či onoho doplňku výživy, zvažte základní fakta a hlediska, na základě kterých vyberete ten nejkvalitnější a nejlevnější doplněk výživy. Vždyť se jedná o vaše zdraví a vaši peněženku. **Chtějte pro sebe to nejlepší!**

Na co se ptát před koupí?

- Kolik daný výrobek obsahuje kapslí nebo tablet a jaké množství jednotlivých účinných látek je obsaženo v jedné kapsli či tabletě?**
 - Pokud takto porovnáte například některé multivitaminové preparáty za několik desítek korun s těmi dražšími, ve většině případů zjistíte, že ty dražší vycházejí v přepočtu na dávku v jedné kapsli či v tabletě několikanásobně levněji.
- Dalším důležitým faktorem by mělo být, kolik přídavných látek preparát obsahuje.**
 - Proč do těla dodávat další zbytečná barviva, konzervanty, cukr či alergizující látky?
- Nezanedbatelným hlediskem je i to, zda je výrobek přírodní, či je vyroben uměle, chemicky**
 - Přírodní látky obsahují další bioenergetické látky, které v chemických přípravcích nejsou. A právě tyto substance dokáží násobit účinek vitaminů samotných.
 - a. Např. umělý vitamin C je jen kyselina askorbová a nic víc. Přírodní vitamin C obsahuje celý C vitaminový komplex s bioflavonoidy, které zvyšují jeho účinek.
 - b. Nebo přírodní vitamin E obsahuje nejenom alfa- ale i všechny tokoferoly a jeho účinek je tak vyšší než jeho chemická kopie.
- U minerálových preparátů hraje velkou roli zdroj a vstřebatelnost.**
 - Nejlepší vstřebatelnost mají koloidní minerály v tekutém stavu. Sice bývají nejdražší, ale vstřebatelnost dosahuje až 98%.
 - Levnější a o něco méně vstřebatelné jsou organické cheláty, kde jsou minerály vázány na aminokyseliny - např. askorbáty, citráty, sukcináty, maláty či pikolináty.
 - Nejlevnější a nejhůře vstřebatelné bývají anorganické minerály, kdy jsou prvky vázány v oxidech, síranech, fosfátech, chloridech či uhličitanech.

5. **Kvalitní vitaminové preparáty jsou vyrobeny technologií postupného uvolňování**
- Vitaminy rozpustné ve vodě /vit.C, B/ bychom měli brát každé 3 hodiny, protože po uplynutí 3 hodin z nich v organismu nic nezůstane.
 - Nejmodernější přírodní přípravky jsou vyrobeny technologií postupného uvolňování, což znamená, že je stačí brát 1-2 krát denně a pro náš organismus bude k dispozici vždy optimální množství těchto vitaminů.
 - Např. šumivý vitamin C musíte tedy brát nejpozději každé tři hodiny, jinak nezabezpečíte dostatek tohoto vitaminu v průběhu celého dne. A to i v noci ...

Názorný příklad

Pro ilustraci jsem připravil dva příklady:

1. Máme vedle sebe 4 výrobky s obsahem látky **Ginkgo Biloba**.

			
CaliVita Protect4life 90ks 50mg v tabletě	Walmark Ginkgo Prim 30ks 30mg v tabletě	Nature's Bounty Ginkgo Biloba 30ks 30mg v tabletě	Harmony Line Ginkgo Biloba 30ks 30mg v tabletě
cena balení 275,-Kč	cena balení 159,-Kč	cena balení 123,-Kč	cena balení 101,-Kč

2. V prvním kroku spočítáme **množství Ginkgo Biloba** v balení:

CaliVita Protect4life 90ks 50mg v tabletě	Walmark Ginkgo Prim 30ks 30mg v tabletě	Nature's Bounty Ginkgo Biloba 30ks 30mg v tabletě	Harmony Line Ginkgo Biloba 30ks 30mg v tabletě
90ks x 50mg = 4500mg	30ks x 30mg = 900mg	30ks x 30mg = 900mg	30ks x 30mg = 900mg

3. Ve druhém kroku spočítáme **cenu 900mg Ginkgo Biloba**:

CaliVita Protect4life 90ks 50mg v tabletě	Walmark Ginkgo Prim 30ks 30mg v tabletě	Nature's Bounty Ginkgo Biloba 30ks 30mg v tabletě	Harmony Line Ginkgo Biloba 30ks 30mg v tabletě
vypočteme poměr obsahu balení 4500mg k dávce 900mg $4500/900=5$ přepočtená cena 900mg = 275,-Kč(cena 4500mg)/5 55,-Kč	900mg = cena balení 159,-Kč	900mg = cena balení 123,-Kč	900mg = cena balení 101,-Kč

4. A v posledním kroku neváháme a utíkáme nakoupit přípravek [CaliVita Protect4Life](#).
Informace o společnosti [CaliVita](#) a jí nabízených [výrobcích](#).

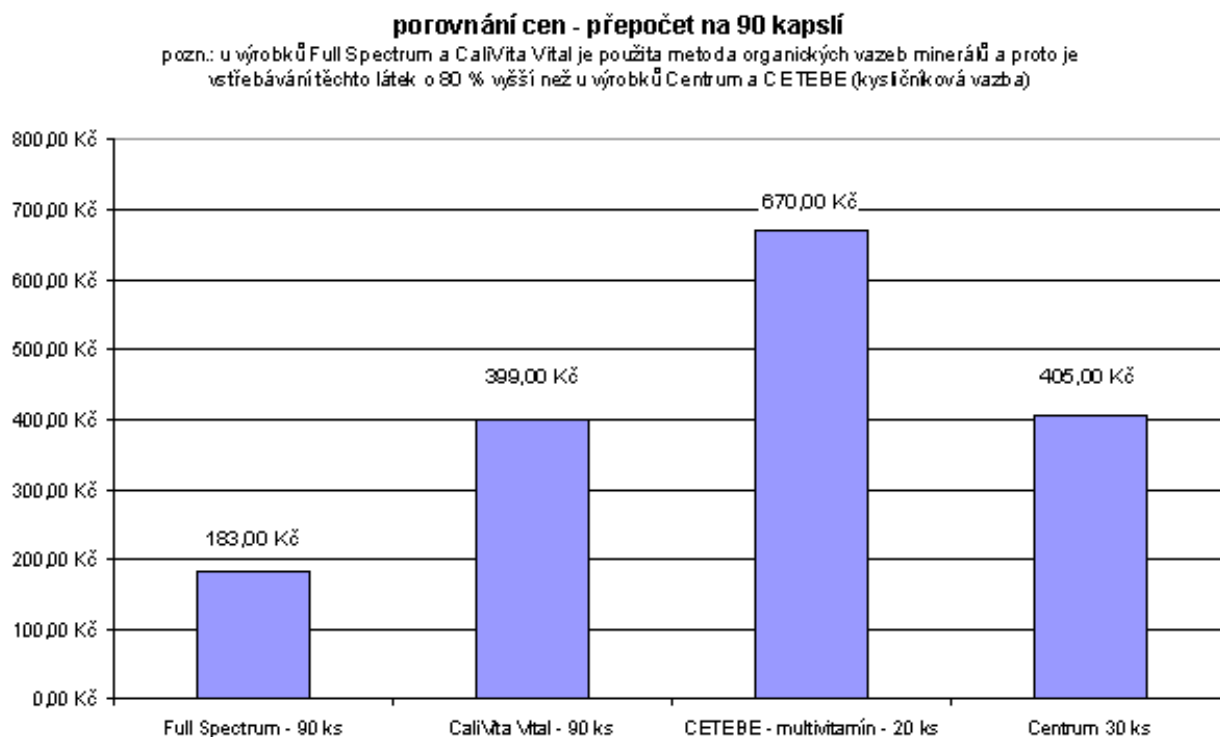
[Koupit Protect 4Life](#)



Názorný příklad

Ve druhém příkladu v rychlosti porovnáme cenu **multivitaminových přípravků** na obsah účinných látek v balení.

Výsledkem tohoto porovnání je následující graf:



A opět neváháme a utíkáme do společnosti [CaliVita](#) nakoupit její [výrobky](#).



Co říci závěrem?

- Na první pohled ty nejlevnější potravinové doplňky mohou vyjít nejdražší!
- Vždy porovnávejte a počítejte.
- Berte v úvahu všechna hlediska vyjmenovaná výše.

