



IMUNITA SE BUDUJE KAŽDÝ DEN

Na trhu je ale tolik možností, jak podpořit imunitu, že se člověk často ztratí. Jak poznat, co skutečně funguje? O tom, proč má smysl věřit vědě, jak fungují lysofosfolipidy a jak souvisí fyzické zdraví s duševní pohodou, jsme si povídali s Denisou Stránskou, Ph.D., doktorkou věd v oboru farmacie. Již více než 20 let pracuje v oblasti farmaceutického vývoje a snaží se přinášet nová, inteligentní řešení pro všechny uživatele.

V posledních letech se hodně mluví o prevenci a imunitě. Co pro vás znamená péče o imunitu?

Péče o imunitu je pro mě kombinací životního stylu a vědecky podložených dat. Mám doktorát v oblasti výzkumu a vývoje nových léčivých přípravků, takže se na problematiku imunity dívám zcela odlišnou optikou než většina běžné populace. Dnes už víme, že imunitní systém reaguje na to, jak spíme, jíme, hýbeme se, ale i na to, jak se cítíme. Zároveň máme k dispozici poznatky z výzkumů, které nám umožňují přirozeně posílit imunitní funkce – například právě pomocí lysofosfolipidů.

Jak se orientovat v džungli doplňků stravy na našem trhu?

Trh s doplňky stravy je obrovský, nepřehledný a kvalita produktů různá. Bohužel u nás se při uvádění doplňků na trh nemusí prokazovat účinnost, jako je tomu například v Jižní Koreji. Právě proto je potřeba se více zamýšlet nad tím, co chceme skutečně užívat, respektive co od doplňků stravy očekáváme. Zkratky ke zdraví v této oblasti neexistují. Ale lysofosfolipidy nejsou módní trend, jejich účinky jsou zkoumány více než 30 let. Mají schopnost přirozeně podporovat imunitu zevnitř.

Co přesně lysofosfolipidy v těle dělají?

Jsou důležité komponenty našich buněk. Pomáhají udržovat jejich pružnost a schopnost komunikovat mezi sebou, což je klíčové pro imunitní reakce. Výzkumy navíc ukazují, jak moc důležité jsou lysofosfolipidy pro fungování lidského těla. Pomáhají obnovovat střevní sliznici, tlumí záněty, podporují regeneraci nervové tkáně – to je zásadní jak u Alzheimerovy či Parkinsonovy choroby, tak při stárnutí mozku. Udržují vitalitu svalových buněk a mohou tak přispívat k udržení kvality života ve vyšším věku, zkoumají se v souvislosti s rakovinou i autoimunitními chorobami.

Co byste poradila lidem, kteří chtějí imunitu posílit přirozeně, ale efektivně?

Určitě začít u základů – spánku, pohybu a vyvážené stravy. Ale zároveň se nebát využít to, co nám dává moderní věda. Doplnky s lysofosfolipidy představují chytrou cestu, jak tělu dodat látky, které samo produkuje, ale s věkem, nemocí či stresem jich ubývá. Není to o nutnosti užívání desítky různých tabletek podle aktuálního módního trendu, ale o cílené podpoře přirozených procesů, které naše tělo potřebuje k rovnováze.

Co bychom tedy mohli najít ve vaší domácí lékárnice?

Nejsem zastáncem velkého konzumování doplňků stravy, zvláště pokud nemáte krevními rozbory ověřené, že vám „něco“ chybí. Doma mám vlastně jen céčko.

CHCETE VĚDĚT VÍC?

Pokud hledáte cestu, jak se starat o svou imunitu chytře a dlouhodobě, podívejte se na web www.lynova.eu. Přečtěte si o tom, jak v době, kdy hledáme způsoby, jak být silnější a odolnější, se věda znovu vrací k přirozeným látkám, které tělo zná. A lysofosfolipidy jsou jednou z nich, jsou mostem mezi přírodou a moderní biochemií. Skutečná imunita totiž není o zázraku, ale o porozumění vlastnímu tělu a jeho potřebám.



Ale 2x do roka sáhnou po přípravku s lysofosfolipidy, představují pro mě důležitý prvek prevence.

Jaké vidíte trendy v oblasti prevence a zdraví do budoucna?

Určitě v propojení vědy, stravy a duševního zdraví. Lidé už nechtějí rychlé zázraky, ale hledají produkty s jasným původem a doloženými výsledky. A právě lysofosfolipidy jsou příkladem, kam se prevence posouvá. Od pouhého doplňování vitamínů ke skutečné regeneraci buněk a podpoře imunity na úrovni, kterou my vědci můžeme měřit a vidět.

Vedle farmaceutického vývoje jste ředitelkou Nadačního Fondu Twisten Foundation, který pečuje o duševní zdraví dospívajících. Dá se tato práce vůbec skloubit dohromady?

Původně jsem tyto dvě oblasti brala jako oddělené nádoby. Díky tragické události v rodině mé blízké kamarádky jsem vstup do fondu brala jako cestu, jak ji pomoci, a zároveň využití mých manažerských zkušeností. Posledních několik let se díky výzkumu v oblasti lysofosfolipidů často setkávám s onkologickými pacienty, u kterých psychika hraje extrémně důležitou roli, podle mě mnohem větší, než si dokážeme připustit. A tak se z dvou oddělených rolí stala vlastně jedna. Nejen že vyvíjím nové preparáty, jako je tomu u LYNNOVY (funkčního produktu s lysofosfolipidy), ale snažím se podporovat péči o psychické zdraví prostřednictvím našeho fondu.

Máte dospívající dceru, jak ta vnímá vaši roli ženy, vědkyně, manažerky?

Když byla menší, hůř chápala, proč musím často odjíždět (konference, zahraniční cesty). Zároveň ji fascinovalo moje zapálení pro vědu. Přes náročnou profesi jsem jí vždy věnovala svůj volný čas. Učila jsem se s ní, podporovala její kreativní myšlení i lásku k vědě.

Myslíte si, že jste ji vaší životní cestou inspirovala a vyrůstá nám nová vědecká posila?

K narozeninám mi dala přání, ve kterém stálo – „Jsi ten nejsilnější člověk, jakého znám. Naučila jsi mě nikdy se nevzdávat, důvěřovat svému vlastnímu úsudku a nenechat se srazit na kolena. Upřímně nechápu, jak můžeš mít tak pozitivní přístup někdy v tak negativních záležitostech. Jsi mou nesmírnou inspirací“. Věřím, že jsem jí tedy mnohé předala. Dcera miluje zvířata, obzvláště našeho koně. Studuje zahraniční školu a bude z ní skvělá veterinářka. ■



Denisa Stránská, Ph.D.

Vědkyně, která se dlouhodobě věnuje vývoji nových léčivých přípravků, které uživatelům přináší zvýšenou účinnost a šetrnější cestu podání. Je autorkou řady patentů i odborných publikací.