

## Co to je ORAC?

**Úvodem** si přeložme co to je ORAC. Jedná se o celkovou antioxidační kapacitu potravin. Nyní si rozdělme antioxidanty, to je látky působící proti škodlivým volným radikálům, které poškozují naše buňky a zdraví na:

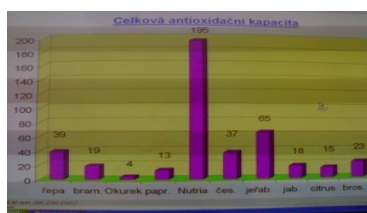
1. **Primární Antioxidanty(PA)**, Glutathione & SOD, které jsou si naše tělo vyrábí samo - **pokud tělu dodáme potřebné suroviny!** PA jsou přítomny v našem těle a chrání nás 24 hodin denně. Jejich ORAC je 1000 x větší v porovnání se sekundárními antioxidanty. **Primární Antioxidanty jsou tedy účinnější. Jejich ORAC je 1,000 x větší než ORAC Sekundárních Antioxidantů.**
2. **Sekundární Antioxidanty(SA)** jsou obsaženy v potravinách a **musí být přijímány denně.** Bohužel, dnešní potraviny masově produkované jich obsahují stále méně. Příkladem SA jsou např. ve vodě rozpustné vitamíny (B,C,P), vitamíny rozpustné v tucích( A,D,E,K) nebo rostlinny **bohaté na přírodní polyphenoly, alpha-lipoic kyseliny, punicalaginy, resveratrol a fyto-živiny.** Jejich kvalita a zdroje jsou však omezené a působí v našem organismu nárazově, proto se musí neustále doplňovat. Chybí-li, projeví se to na našem dlouhodobém zdraví. Když např. Polyphenoly chybí ve stravě nebo buňkách, stárneme mnohem rychleji a riziko onemocnění chorobami je mnohem větší.



Logicky je proto mnohem efektivnější přijímat kombinaci stravy obsahující suroviny pro produkci Primárních Antioxidantů( např.Intra) s přidavkem Sekundárních Antioxidantů(např.Nutria), celozné stravy, vlákniny a esenciálních mastných kyselin(např. GNLD Omega 3 - lososí olej).

Příklad stanovení ORAC:

Lékové informační centrum 3. LF UK a FNKV provedlo měření ORAC u NUTRIA a získalo hodnotu **195 mmol/kg**(viz graf.čl.).V porovnání s hodnotou ORAC u čerstvých potravin v mmol/kg je ORAC u Nutria mnohem silnější. Například řepa má ORAC 30 mmol/kg, brambory 19 mmol/kg, okurek 4 mmol/kg, paprika 13 mmol/kg, česnek 37 mmol/kg, jeřabiny 65 mmol/kg, jablka 18 mmol/kg, citrus 15 mmol/kg a broskve 23 mmol/kg.



### Závěrem. Proč tedy Intra a Nutria spolu?

Společné užívání INTRA a NUTRIA, 2(dvě) kapsle NUTRIA a 2(dvě) odměrky INTRA, znamená vysoký denní příjem **3336 antioxidačních jednotek ORAC**. Vaše denní antioxidační ochrana tím **vzroste o celých 278%!**

**Společně s lékaři a odborníky FNKV BRNO doporučujeme užívání velmi účinných primárních bylinných antioxidantů( např.Intra) v kombinaci s příjmem sekundárních antioxidantů(např.Nutria).**

**Zdroj:** Lékové informační centrum a 3. Lékařská Fakulta Univerzity Karlovy, FNKV BRNO **ORAC**

**ORAC** - Oxygen Radical Absorbance Capacity/CELKOVÁ ATIOXIDAČNÍ KAPACITA POTRAVIN [www.intra-lekarna.cz](http://www.intra-lekarna.cz)