

# CIRKADIÁNNÍ RYTMY

## DOPLŇKY A ODKAZY



1) Vzhledem k denní aktivitě v hormonálních hladinách je **vhodné dávkovat doplňky v různý čas.**

Vitamin D působí v opačný čas než melatonin, proto doporučuji doplňování v jinou dobu než melatonin. Tzn. Dávejte ho ideálně ráno/dopoledne.

**Vitamin D je sluneční hormon :)**

Pokud už jsme u dávkování doplňků, obecně je lepší dopoledne podávat **železo**.

U **hořčíku** záleží na jeho formách:

a) magnesium malát: má energizující účinek, pomáhá při únavě, vhodné doplnění dopoledne.

b) magnesium – bidglycinát: pomáhá regeneraci, po zátěži, stresu, pomáhá snižovat hladinu kortizolu, vhodné doplnění večer nebo po zátěži

c) magnesium – L threonát: má zklidňující účinek na nervovou soustavu, snižuje stres, úzkost, napomáhá paměti, vhodný před spánkem

**Vitamin B12** je vhodnější doplňovat večer.

## 2) Odkazy na pomůcky:

a) speciální biodynamická žárovka - <https://www.vitaelight.com/>

b) brýle s filtrem modrého světla, dětské brýle a folie

<https://www.design-light.cz/>

<https://www.brainmarket.cz/bryle-blokujici-100--modreho-svetla/brainmax-folie-blokujici-modre-svetlo/>

<https://www.brainmarket.cz/bryle-blokujici-100--modreho-svetla/brainmarket-bryle-blokujici-100--modreho-a-zeleneho-svetla--tron/>

klipy na dioptrické brýle:

<https://www.brainmarket.cz/bryle-blokujici-100--modreho-svetla/klipy-na-dioptricke-bryle-blokujici-100--modreho-a-zeleneho-svetla--morpheus/>

3) melatonin:

<https://www.brainmarket.cz/brainmax/brainmax-natural-melatonin/>



Přeji Vám příjemný spánek :)

Magdalena Danielová