

# LEGALNY DOPING W PRACY POLICJANTA



## Rola suplementacji diety w utrzymaniu zdrowia i sprawności funkcjonariuszy Policji

**mł. asp. Krystian Chudziński**

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

**asp. szt. Henryk Leszczyński**

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

Praca w Policji to nie tylko zawód, ale i powołanie, które wymaga od funkcjonariuszy nie tylko wiedzy i umiejętności, ale także doskonałej kondycji fizycznej i psychicznej. Służba w Policji oznacza pełne zaangażowanie i gotowość do działania w każdej sytuacji, co nierzadko wiąże się z koniecznością podejmowania szybkich decyzji i reakcji w warunkach dużego stresu. Policjanci, niezależnie od pionu, w którym pracują, muszą być przygotowani na zmieniające się warunki pracy, często nieprzewidywalne i niebezpieczne.

Policjanci spotykają się z różnymi wyzwaniami i niebezpieczeństwami, które wymagają od nich dużej elastyczności, siły oraz odporności na stres. Codzienna praca obejmuje nie tylko fizyczne interwencje i patrolowanie ulic, ale również skomplikowane śledztwa, wielogodzinne obserwacje, wielogodzinną pracę przy komputerze i nie tylko. Wszystkie te aspekty wymagają analitycznego myślenia i długotrwałej koncentracji. Dodatkowo, praca w systemie zmianowym, często obejmującym nocne dyżury, weekendy i święta, wpływa na rytm dobowy funkcjonariuszy, co może prowadzić do problemów zdrowotnych, w tym zaburzeń snu i przewlekłego zmęczenia.

W tym kontekście suplementacja diety może okazać się nieocenionym wsparciem w utrzymaniu zdrowia i sprawności na najwyższym poziomie. Suplementy diety mogą nie tylko

wspierać fizyczną wydolność i regenerację, ale także poprawiać funkcje poznawcze i pomagać w radzeniu sobie ze stresem. Jeśli weźmiemy pod uwagę specyficzne potrzeby policjantów w trakcie ich służby, suplementy mogą się okazać dla nich nieocenionym wsparciem.

Do głównych wyzwań w pracy policjanta zaliczyć możemy:

- 1) zmienne i nieregularne godziny pracy;
- 2) fizyczne obciążenie;
- 3) stres, ryzyko i presję.

Biorąc pod uwagę te trzy główne czynniki stresogenne, które wywołują obciążenie zarówno psychiczne, jak i fizyczne, można wskazać kilka suplementów, które pozwolą na zredukowanie wpływu wyżej wymienionych niekorzystnych warunków. Środki te są szeroko dostępne, a ich skuteczność została potwierdzona licznymi badaniami.

## 1. ZMIENNE I NIEREGULARNE GODZINY PRACY

Policjanci często pracują w systemie zmianowym, obejmującym zarówno nocne dyżury, jak i weekendy oraz święta. Nieregularność godzinowa może prowadzić do zaburzeń rytmu snu i problemów ze zdrowiem psychicznym. Ograniczenie tych problemów może przynieść suplementacja niżej wymienionych substancji.

### MAGNEZ

**Magnez** – jest niezbędnym minerałem, który odgrywa kluczową rolę w wielu procesach biologicznych. Znajduje się w każdej komórce naszego ciała i jest zaangażowany w ponad 300 reakcji enzymatycznych. Magnez wpływa na funkcjonowanie mięśni, układu nerwowego oraz na zdrowie kości i serca. Ponieważ nasz organizm nie jest w stanie produkować magnezu, musi być on dostarczany z dietą lub suplementami.

#### Korzyści płynące z suplementacji magnezu:

- **poprawa jakości snu** – magnez wpływa na regulację snu poprzez swoje działanie na układ nerwowy; pomaga w regulacji wydzielania melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za cykl snu i czuwania, oraz wspiera relaksację mięśni; policjantom, którzy często pracują w nieregularnych godzinach i mogą cierpieć na zaburzenia snu, magnez może pomóc poprawić jakość snu i przyczynić się do lepszego wypoczynku;
- **redukcja stresu i lęku** – magnez odgrywa ważną rolę w regulacji odpowiedzi organizmu na stres i może pomóc w redukcji objawów lęku; jest zaangażowany w funkcjonowanie osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza), która reguluje odpowiedź stresową organizmu; funkcjonariuszom, którzy często pracują pod dużą presją, magnez może pomóc w lepszym radzeniu sobie ze stresem i w zmniejszeniu lęku;
- **wsparcie dla funkcji mięśni i układu sercowo-naczyniowego** – magnez jest kluczowy dla prawidłowego funkcjonowania mięśni, w tym serca; pomaga w regulacji skurczów mięśni, co jest istotne dla policjantów, którzy często wykonują intensywne czynności fizyczne; magnez wspiera również zdrowie układu sercowo-naczyniowego poprzez wpływ na ciśnienie krwi i funkcję naczyń krwionośnych;
- **utrzymanie zdrowych kości** – magnez jest niezbędny do prawidłowego wchłaniania wapnia i utrzymania zdrowych kości; współpraca magnezu z wapniem i witaminą D jest kluczowa dla zdrowia układu kostnego; u policjantów, którzy mogą być narażeni na urazy związane z intensywnym wysiłkiem fizycznym, odpowiednia suplementacja magnezem może wspierać zdrowie kości i zapobiegać osteoporozie.

#### Praktyczne zastosowanie magnezu dla policjantów

Suplementacja magnezem może być szczególnie korzystna dla policjantów, którzy borykają się z nieregularnymi godzinami pracy, stresem oraz intensywnym wysiłkiem fi-

zycznym. Magnez można przyjmować w postaci tabletek, kapsułek, proszków do rozpuszczenia w wodzie lub w formie płynnej. Dawkowanie powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb i zaleceń specjalisty.

#### Dawkowanie

Zalecana dzienna dawka magnezu dla dorosłych wynosi zazwyczaj od 300 do 400 mg. Policjanci powinni skonsultować się z dietetykiem lub lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, aby dostosować dawkowanie do swoich specyficznych potrzeb oraz ocenić ewentualne interakcje z innymi lekami lub suplementami.

### ASHWAGANDHA

**Ashwagandha** – to roślina należąca do rodziny Solanaceae, od wieków jest stosowana w ajurwedzie (tradycyjnej medycynie indyjskiej) jako środek adaptogeny. Jej najważniejsze składniki aktywne to witanolidy (naturalne, biologiczne związki steroidowe – laktony), w tym witanolid A i witanolid D, które są odpowiedzialne za jej właściwości terapeutyczne. Ashwagandha jest ceniona za swoje działanie przeciwstresowe, poprawiające wydolność fizyczną i umysłową oraz wspierające zdrowie psychiczne.

#### Korzyści płynące z suplementacji ashwagandhy:

- **redukcja stresu i lęku** – ashwagandha jest znana ze swoich właściwości adaptogeny, które pomagają organizmowi radzić sobie ze stresem; jej działanie polega na regulacji poziomu kortyzolu, hormonu stresu, oraz wpływa na poprawę równowagi neurochemicznej; policjantom, którzy są narażeni na chroniczny stres i napięcie, suplementacja ashwagandhą może pomóc w redukcji objawów lęku i poprawie ogólnego samopoczucia;
- **poprawa wydolności fizycznej** – ashwagandha może poprawiać wydolność fizyczną poprzez zwiększenie wytrzymałości i siły mięśniowej; działa na poziomie metabolicznym, wspierając procesy anaboliczne i regeneracyjne; dla policjantów, którzy często muszą wykonywać intensywne zadania fizyczne, takie jak szybkie bieganie czy podnoszenie ciężarów, ashwagandha może wspierać utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i szybszą regenerację;
- **wsparcie dla zdrowia psychicznego** – ashwagandha może wpływać na poprawę funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji, a także zmniejszać objawy depresji; dzięki swoim właściwościom neuroprotektynnym może wspierać zdrowie psychiczne i odporność na stres; dla funkcjonariuszy, którzy muszą podejmować szybkie i precyzyjne decyzje pod dużym stresem, poprawa zdrowia psychicznego i funkcji poznawczych jest kluczowa;
- **regulacja poziomu cukru we krwi** – ashwagandha może wspierać kontrolę poziomu cukru we krwi, co jest istotne dla utrzymania stabilności energetycznej i unikania wahań poziomu glukozy; stabilny poziom cukru we krwi jest ważny dla ogólnego samopoczucia i wydolności fizycznej, co może być korzystne dla policjantów pracujących w stresujących warunkach.

## SUPLEMENTACJA DIETY

**Praktyczne zastosowanie ashwagandhy dla policjantów**

Suplementacja ashwagandhą może być korzystna dla policjantów zmagających się z wysokim poziomem stresu, nieregularnymi godzinami pracy oraz intensywnym wysiłkiem fizycznym. Ashwagandhę można przyjmować w postaci kapsułek, tabletek, proszku do rozpuszczenia w wodzie lub w postaci herbaty.

**Dawkowanie**

Typowa dawka ashwagandhy wynosi od 300 do 600 mg dziennie, podzielona na dwie lub trzy dawki. Policjanci powinni skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, aby dostosować dawkowanie do swoich indywidualnych potrzeb i upewnić się, że nie ma interakcji z innymi lekami lub suplementami.

**WITAMINA D**

**Witamina D** – to rozpuszczalna w tłuszczach witamina, która występuje w dwóch głównych formach: witamina D2 (ergokalcyferol) i witamina D3 (cholekalcyferol). Witamina D3 jest formą, którą organizm człowieka naturalnie produkuje w skórze w odpowiedzi na działanie promieni słonecznych i która jest bardziej efektywna w podnoszeniu poziomu witaminy D w organizmie. Witamina D odgrywa kluczową rolę w regulacji wchłaniania wapnia i fosforu oraz w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.

**Korzyści płynące z suplementacji witaminy D:**

- **wsparcie dla zdrowych kości i zębów** – witamina D jest kluczowa dla prawidłowego wchłaniania wapnia w jelitach oraz utrzymania zdrowej gęstości mineralnej kości; bez odpowiedniego poziomu witaminy D organizm może mieć trudności z utrzymaniem odpowiedniego poziomu wapnia we krwi, co prowadzi do osłabienia kości i zwiększa ryzyko złamań; policjanci, którzy są narażeni na urazy w pracy, mogą skorzystać z suplementacji witaminą D w celu wsparcia zdrowia kości i zmniejszenia ryzyka kontuzji;
- **wspieranie funkcji układu odpornościowego** – witamina D odgrywa istotną rolę w regulacji odpowiedzi immunologicznej; pomaga w aktywacji komórek odpornościowych i produkcji substancji przeciwwirusowych; w kontekście pracy policjantów, którzy często mają kontakt z różnymi patogenami i są narażeni na różne choroby, odpowiedni poziom witaminy D może wspierać układ odpornościowy i zwiększać odporność na infekcje;
- **poprawa zdrowia psychicznego** – witamina D ma również wpływ na zdrowie psychiczne, w tym na regulację nastroju i redukcję objawów depresji; jest zaangażowana w funkcjonowanie neurotransmiterów oraz produkcję hormonów wpływających na nastrój; dla policjantów, którzy muszą radzić sobie z dużym stresem i wymagającymi sytuacjami, suplementacja witaminą D może pomóc w poprawie samopoczucia i redukcji objawów depresyjnych;

- **wsparcie dla funkcji mięśniowych** – witamina D wpływa na funkcje mięśniowe poprzez regulację poziomu wapnia, co jest istotne dla skurczów mięśniowych i ich siły; niedobór witaminy D może prowadzić do osłabienia mięśni i zwiększonego ryzyka upadków oraz kontuzji; policjantom, którzy często wykonują intensywne czynności fizyczne, utrzymanie odpowiedniego poziomu witaminy D może pomóc w zachowaniu siły mięśniowej i poprawie wydolności fizycznej.

**Praktyczne zastosowanie witaminy D dla policjantów**

Dla policjantów, którzy mogą mieć trudności z utrzymaniem odpowiedniego poziomu witaminy D z powodu zmiennych godzin pracy i braku ekspozycji na słońce, suplementacja witaminą D może być kluczowa. Witaminę D można przyjmować w postaci kapsułek, tabletek, kropli lub w formie suplementów witaminy D3.

**Dawkowanie**

Zalecana dzienna dawka witaminy D zależy od wieku, stanu zdrowia i poziomu ekspozycji na słońce. Dla większości dorosłych dawka wynosząca 600–800 IU dziennie jest zazwyczaj wystarczająca. Policjanci powinni skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, aby dostosować dawkowanie do swoich indywidualnych potrzeb i przeprowadzić testy poziomu witaminy D we krwi.

**2. FIZYCZNE OBCIĄŻENIE**

Regularne patrole, interwencje, a czasem konieczność użycia siły fizycznej wymagają od funkcjonariuszy doskonałej kondycji fizycznej i wytrzymałości. Suplementami wpływającymi korzystnie mogą okazać się:

**KREATYNA**

**Kreatyna** – to naturalnie występujący związek, który jest syntetyzowany w wątrobie, nerkach i trzustce z aminokwasów: argininy, glicyny i metioniny. Jest magazynowana głównie w mięśniach szkieletowych w postaci fosfokreatyny, która jest wykorzystywana do szybkiej resyntezy ATP (adenozynotrójfosforanu), głównego źródła energii komórkowej podczas krótkotrwałych, intensywnych wysiłków fizycznych.

**Korzyści płynące z suplementacji kreatyny:**

- **zwiększenie siły i masy mięśniowej** – jednym z głównych powodów, dla których kreatyna jest tak popularna wśród sportowców, jest jej zdolność do zwiększania siły i masy mięśniowej; badania wykazują, że suplementacja kreatyną może prowadzić do znacznego wzrostu siły oraz objętości mięśniowej; w kontekście pracy policjanta, gdzie siła fizyczna może być kluczowa, suplementacja kreatyną może znacząco poprawić zdolność do wykonywania wymagających zadań fizycznych;
- **poprawa wytrzymałości anaerobowej** – kreatyna jest szczególnie skuteczna w poprawie wytrzymałości anaerobowej, która jest kluczowa podczas krótkotrwałych,

intensywnych wysiłków fizycznych, takich jak pościgi, interwencje czy zatrzymania; dzięki zwiększonej dostępności fosfokreatyny mięśnie mogą dłużej utrzymać wysoki poziom wydajności;

- **poprawa funkcji poznawczych i odporności na stres** – kreatyna może również wpływać na funkcje poznawcze i odporność na stres; wysoki poziom stresu jest nieodłącznym elementem pracy w służbach mundurowych, dlatego poprawa zdolności radzenia sobie ze stresem oraz szybsze reakcje na zmieniające się sytuacje mogą być niezwykle korzystnym wsparciem;
- **skrócenie czasu regeneracji** – kreatyna może również przyczynić się do szybszej regeneracji po intensywnych wysiłkach fizycznych; dzięki szybszemu odnowieniu zasobów fosfokreatyny w mięśniach policjanci mogą szybciej powrócić do pełnej sprawności po interwencjach wymagających wysiłku fizycznego.

### Bezpieczeństwo i dawkowanie

Kreatyna jest jednym z najlepiej przebadanych suplementów diety i jest uważana za bezpieczną przy stosowaniu zgodnie z zaleceniami. Standardowa dawka wynosi 3–5 gramów dziennie; warto jednak konsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, zwłaszcza w przypadku osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

## — BIAŁKO SERWATKOWE

**Białko serwatkowe** – pochodzi z mleka i jest produktem ubocznym procesu produkcji sera; jest uważane za kompletne białko, co oznacza, że zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, których organizm nie jest w stanie samodzielnie syntetyzować; jest szybko trawione i wchłaniane, co czyni je idealnym suplementem po treningu.

### Korzyści płynące z suplementacji białka serwatkowego:

- **budowa i regeneracja mięśni** – białko serwatkowe jest bogate w aminokwasy rozgałęzione (BCAA), w tym leucynę, która jest kluczowym aminokwasem stymulującym syntezę białek mięśniowych; regularne spożywanie białka serwatkowego wspomaga procesy anaboliczne, co prowadzi do zwiększenia masy mięśniowej i siły; dla policjantów, którzy często muszą wykorzystywać swoją siłę fizyczną, suplementacja białkiem serwatkowym może pomóc w utrzymaniu i poprawie ich kondycji fizycznej;
- **wsparcie dla układu odpornościowego** – białko serwatkowe zawiera immunoglobuliny i laktoferynę, które mają właściwości immunomodulujące; regularne spożywanie białka serwatkowego może wspomagać układ odpornościowy, co jest niezwykle ważne dla policjantów, którzy są narażeni na kontakt z różnymi patogenami podczas swojej pracy;
- **redukcja stresu i poprawa nastroju** – białko serwatkowe zawiera aminokwas tryptofan, który jest prekursorem serotoniny – neurotransmitera odpowiedzialnego za regulację nastroju i redukcję stresu; spożycie białka serwatkowego może pomóc w stabilizacji nastroju i redukcji stresu, co jest niezwykle ważne dla funkcjonariuszy pracujących pod dużą presją;

- **kontrola masy ciała** – białko serwatkowe może również wspierać kontrolę masy ciała poprzez zwiększenie uczucia sytości i redukcję apetytu; policjanci, którzy muszą utrzymywać odpowiednią wagę i kondycję fizyczną, mogą skorzystać z suplementacji białkiem serwatkowym w celu kontrolowania swojej diety i utrzymania zdrowej masy ciała.

### Praktyczne zastosowanie białka serwatkowego dla policjantów

Dla policjantów, którzy często mają nieregularne godziny pracy i narażeni są na intensywny wysiłek fizyczny, białko serwatkowe może być wygodnym i efektywnym sposobem na wspieranie zdrowia i kondycji fizycznej. Może być spożywane jako shake białkowy po treningu lub jako dodatek do posiłków w celu zwiększenia ich wartości odżywczej.

### Dawkowanie

Typowa porcja białka serwatkowego to około 20–30 gramów, którą można spożywać 1–2 razy dziennie, w zależności od indywidualnych potrzeb i poziomu aktywności fizycznej. Ważne jest, aby policjanci konsultowali się z dietetykiem lub lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, by dostosować dawkowanie do swoich specyficznych potrzeb.

## — KWASY OMEGA-3

**Kwasy omega-3** – to grupa wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale nie mogą być wytwarzane przez nasze ciało. Najważniejsze omega-3 to kwas eikozapentaenowy (EPA), kwas dokozaheksaenowy (DHA) oraz kwas alfa-linolenowy (ALA). EPA i DHA występują głównie w tłustych rybach morskich, natomiast ALA jest obecny w niektórych olejach roślinnych, nasionach i orzechach.

### Korzyści płynące z suplementacji kwasów omega-3:

- **wsparcie dla układu sercowo-naczyniowego** – kwasy tłuszczowe omega-3 są dobrze znane ze swoich korzyści dla zdrowia serca; pomagają w redukcji stanów zapalnych, obniżeniu poziomu trójglicerydów we krwi, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawie funkcji śródbłonna naczyń krwionośnych; dla policjantów, którzy często pracują w stresujących warunkach i narażeni są na ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, suplementacja omega-3 może być kluczowa dla utrzymania zdrowego serca;
- **poprawa funkcji poznawczych i zdrowia psychicznego** – DHA, jeden z głównych kwasów tłuszczowych omega-3, jest kluczowy dla zdrowia mózgu; wspomaga funkcje poznawcze, poprawia pamięć i koncentrację, a także może redukować objawy depresji i lęku; praca policjanta wymaga nie tylko sprawności fizycznej, ale również wysokiej koncentracji i odporności na stres, co czyni DHA niezwykle ważnym składnikiem diety;
- **działanie przeciwzapalne** – kwasy tłuszczowe omega-3 mają silne właściwości przeciwzapalne, które mogą pomóc w redukcji stanów zapalnych związanych z intensywnym wysiłkiem fizycznym i stresem; policjanci, którzy narażeni są na urazy i przeciążenia, mogą sko-

## SUPLEMENTACJA DIETY

rzystać z właściwości przeciwzapalnych omega-3, co pomoże w szybszej regeneracji i zmniejszeniu dolegliwości bólowych;

- **wsparcie dla układu odpornościowego** – kwasy tłuszczowe omega-3 mogą wspierać układ odpornościowy poprzez modulację odpowiedzi immunologicznej; w kontekście pracy policjantów, którzy często mają kontakt z różnymi patogenami i pracują w trudnych warunkach, silny układ odpornościowy jest kluczowy dla utrzymania zdrowia.

### Praktyczne zastosowanie kwasów tłuszczowych omega-3 dla policjantów

Dla policjantów, którzy często mają nieregularne godziny pracy i narażeni są na intensywny wysiłek fizyczny oraz stres, kwasy tłuszczowe omega-3 mogą być wygodnym i efektywnym sposobem na wspieranie zdrowia. Suplementacja omega-3 może odbywać się poprzez spożywanie kapsułek zawierających olej rybi lub spożywanie produktów bogatych w te kwasy, takich jak tłuste ryby (łosoś, makrela, sardynki).

### Dawkowanie

Typowa dawka omega-3 dla dorosłych wynosi około 250–500 mg kombinacji EPA i DHA dziennie. Policjanci powinni konsultować się z dietetykiem lub lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, aby dostosować dawkowanie do swoich specyficznych potrzeb i poziomu aktywności fizycznej.

## 3. STRES, RYZYKO I PRESJA

Policjanci muszą być gotowi na szybkie i skuteczne reagowanie w sytuacjach zagrożenia, co wiąże się z wysokim poziomem stresu i ryzykiem fizycznym. Nierzadko interwencje, jak i inne czynności wymagają koncentracji, wytrwałości i zdolności analitycznego myślenia, co może być obciążające psychicznie. Suplementami wpływającymi korzystnie mogą okazać się:

### ASHWAGANDHA

**Ashwagandha** – ten suplement został już wcześniej opisany, niemniej jednak jej właściwości również znajdują zastosowanie w zwalczaniu stresu. Ashwagandha jest wszechstronnym suplementem, który może przynieść wiele korzyści. Jej właściwości adaptogenne, wspierające zdrowie psychiczne, poprawiające wydolność fizyczną oraz regulujące poziom cukru we krwi mogą znacząco poprawić jakość życia funkcjonariuszy, pomagając im lepiej radzić sobie z wymaganiami swojej pracy.

### WITAMINA C

**Witamina C** – to rozpuszczalna w wodzie witamina, która jest niezbędna dla wielu procesów biologicznych. Jest silnym przeciwutleniaczem, który neutralizuje wolne rodniki, pomagając chronić komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Witamina C jest również kluczowa dla syntezy kolagenu, który jest ważnym białkiem budującym skórę, naczynia krwionośne, kości i więz-

dła. Ponadto witamina C wspiera układ odpornościowy i wspomaga wchłanianie żelaza z roślinnych źródeł pokarmowych.

### Korzyści płynące z suplementacji witaminy C:

- **wspieranie układu odpornościowego** – witamina C jest kluczowym składnikiem wspierającym układ odpornościowy; pomaga w aktywacji i funkcjonowaniu komórek odpornościowych, takich jak neutrofile i limfocyty, które są odpowiedzialne za zwalczanie infekcji; policjantom, którzy często mają kontakt z różnymi patogenami i mogą być narażeni na infekcje, odpowiedni poziom witaminy C może pomóc w utrzymaniu silnego układu odpornościowego;
- **działanie przeciwutleniające** – witamina C jest silnym przeciwutleniaczem, który neutralizuje wolne rodniki, redukując stres oksydacyjny w organizmie; stres oksydacyjny może prowadzić do uszkodzeń komórkowych i przyspieszać procesy starzenia; policjantom, którzy są narażeni na długotrwały stres i intensywny wysiłek fizyczny, działanie przeciwutleniające witaminy C może pomóc w ochronie komórek i wsparciu ogólnego zdrowia;
- **poprawa zdrowia skóry** – witamina C jest kluczowa dla syntezy kolagenu, który jest niezbędny dla zdrowia skóry; pomaga w gojeniu się ran, poprawia elastyczność skóry i redukuje oznaki starzenia; u policjantów, którzy mogą być narażeni na urazy skóry w wyniku kontaktu z różnymi czynnikami, witamina C może wspierać procesy regeneracyjne i poprawiać zdrowie skóry;
- **wspomaganie regeneracji i redukcji zmęczenia** – witamina C może wspierać regenerację po intensywnym wysiłku fizycznym oraz redukować uczucie zmęczenia; pomaga w naprawie tkanek i wspiera funkcje metaboliczne, co jest istotne dla policjantów, którzy mogą doświadczać przewlekłego zmęczenia w wyniku długotrwałego wysiłku fizycznego i stresu.

### Praktyczne zastosowanie witaminy C dla policjantów

Dla policjantów, którzy mogą mieć trudności z utrzymaniem odpowiedniego poziomu witaminy C z diety, suplementacja może być korzystnym dodatkiem. Witaminę C można przyjmować w postaci tabletek, kapsułek, proszków do rozpuszczenia w wodzie, a także w formie płynnej. Dawkowanie witaminy C powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb i poziomu jej spożycia z diety.

### Dawkowanie

Zalecana dzienna dawka witaminy C dla dorosłych wynosi zazwyczaj 75–90 mg. W przypadku policjantów, którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w kontekście wysokiego poziomu stresu i wysiłku fizycznego, dawka może być zwiększona, ale powinna być dostosowana w konsultacji z lekarzem. Dawkowanie powyżej 2000 mg dziennie nie jest zalecane, ponieważ może prowadzić do działań niepożądanych, takich jak biegunka czy bóle żołądka.

### WITAMINA B COMPLEX

**Witamina B Complex** – witamina B Complex to zbiorcze określenie na grupę ośmiu witamin, które są rozpuszczalne w wodzie i pełnią różne funkcje w organizmie. Każda

witamina z grupy B jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu i odgrywa istotną rolę w produkcji energii, metabolizmie, zdrowiu układu nerwowego oraz tworzeniu komórek krwi.

### Korzyści płynące z suplementacji witaminy B Complex:

- **poprawa funkcji metabolicznych i produkcji energii** – witaminy z grupy B są kluczowe dla metabolizmu węglowodanów, tłuszczów i białek, które dostarczają organizmowi energię; witamina B1 (tiamina), B2 (ryboflawina), B3 (niacyna) i B5 (kwas pantotenowy) są zaangażowane w cykl Krebsa, który jest głównym procesem wytwarzania energii w komórkach; policjantom, którzy muszą utrzymywać wysoki poziom energii przez długie godziny pracy, witamina B Complex może pomóc w poprawie ogólnej wydolności i zmniejszeniu uczucia zmęczenia;
- **wsparcie dla zdrowia układu nerwowego** – witaminy B Complex są niezbędne dla zdrowia układu nerwowego; witamina B6 (pirydoksyna), B9 (kwas foliowy) i B12 (kobalamina) są kluczowe dla syntezy neurotransmiterów, które regulują nastrój, sen i funkcje poznawcze; suplementacja witaminą B Complex może wspierać zdrowie psychiczne, poprawiać koncentrację oraz redukować objawy depresji i lęku, co jest istotne dla policjantów pracujących w stresujących warunkach;
- **wspomaganie regeneracji i zdrowia skóry** – witaminy B Complex, w tym B5 (kwas pantotenowy) i B7 (biotyna), mają znaczący wpływ na zdrowie skóry oraz wspomagają procesy regeneracyjne; kwas pantotenowy jest ważny dla produkcji koenzymu A, który jest kluczowy dla regeneracji komórek, natomiast biotyna wspomaga zdrowie skóry i włosów; u policjantów, którzy mogą doświadczać podrażnień skóry w wyniku ekspozycji na różne czynniki, witamina B Complex może wspierać zdrowie skóry i poprawiać jej regenerację;
- **wspieranie produkcji czerwonych krwinek** – witaminy B12 (kobalamina) i B9 (kwas foliowy) są kluczowe dla produkcji czerwonych krwinek oraz utrzymania zdrowego poziomu hemoglobiny; niedobór tych witamin może prowadzić do anemii, co może wpływać na ogólne samopoczucie i poziom energii; policjanci, którzy pracują w wymagających warunkach i często doświadczają intensywnego wysiłku fizycznego, mogą skorzystać z suplementacji witaminą B Complex w celu poprawy produkcji czerwonych krwinek i zwiększenia poziomu energii.

### Praktyczne zastosowanie witaminy B Complex dla policjantów

Suplementacja witaminą B Complex może być korzystna dla policjantów, którzy często mają nieregularne godziny pracy, zmagają się z dużym stresem i intensywnym wysiłkiem fizycznym. Witaminy B Complex można przyjmować w postaci tabletek, kapsułek, proszków do rozpuszczenia w wodzie lub w formie płynnej. Dawkowanie powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb i poziomu witamin z diety.

### Dawkowanie

Zalecana dzienna dawka witamin B Complex może różnić się w zależności od wieku, płci i stanu zdrowia. Typowa dawka dla dorosłych wynosi zazwyczaj 50–100 mg każdej witaminy z grupy B. Policjanci powinni skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, aby dostosować dawkowanie do swoich indywidualnych potrzeb.

## 4. PODSUMOWANIE

Służba w Policji to zawód wymagający nie tylko dużych umiejętności zawodowych, ale również doskonałej kondycji fizycznej i psychicznej. Policjanci, zmagając się z nieregularnymi godzinami pracy, intensywnym wysiłkiem fizycznym oraz wysokim poziomem stresu, mogą odczuwać różne wyzwania, które wpływają na ich zdrowie i samopoczucie. Suplementacja diety, odpowiednio dobrana do specyficznych potrzeb funkcjonariuszy, może stanowić istotne wsparcie w utrzymaniu wysokiej sprawności i dobrostanu. W niniejszym artykule omówiliśmy siedem suplementów, które mogą przynieść policjantom wymierne korzyści: kreatynę, białko serwatkowe, kwasy omega-3, magnez, ashwagandhę, witaminę D, witaminę C oraz witaminę B Complex. Każdy z tych suplementów ma swoje unikalne właściwości, które mogą wspierać zdrowie funkcjonariuszy w kontekście ich codziennych wyzwań zawodowych. Suplementacja diety odpowiednimi preparatami może znacząco poprawić zdrowie i kondycję policjantów. Korzystne właściwości suplementów mogą wspierać funkcjonariuszy w radzeniu sobie z intensywnym wysiłkiem fizycznym, stresem oraz zmiennymi warunkami pracy. Wybór odpowiednich suplementów, dostosowanych do indywidualnych potrzeb, może przyczynić się do lepszego zdrowia, wydolności i ogólnego samopoczucia, co jest kluczowe w tak wymagającym zawodzie. Suplementacja, wspierana konsultacją z lekarzem, może stanowić istotny element dbałości o zdrowie i efektywność w pracy policjanta.

### Summary

#### *Legal performance enhancement in policing. The role of dietary supplementation in maintaining officer health and fitness.*

The article explores how dietary supplements can help officers stay healthy and fit for duty. It identifies three key challenges associated with police service – irregular shifts, physical strain, and high stress – and suggests specific supplements to tackle each one. To counter the effects of irregular working hours, the article points to magnesium (for sleep and stress relief), ashwagandha (an adaptogen to help the body adjust), and vitamin D (to boost mood and immunity). In response to physical strain, the article suggests creatine (strength and muscle recovery), whey protein (muscle development, immunity) and omega-3 fatty acids (anti-inflammatory effects, heart health). In relation to stress and psychological pressure, ashwagandha is again highlighted, together with vitamin C (immunity, recovery) and B-complex vitamins (energy production and nervous system health).

The authors emphasise that all the supplements mentioned are widely available and supported by scientific research. When used in appropriate doses and after consultation with a doctor, they may effectively support the health and performance of police officers in the demanding conditions of their service.

*Tłumaczenie: Joanna Łaszyn*