



VLÁKNINA

- Zvyšuje pocit nasycení - vláknina intenzivně přijímá vodu - bobtná. Je tedy důležitý důkladný pitný režim. Nabobtnaná vláknina zvyšuje objem tráveniny v žaludku a zpomaluje jeho vyprazdňování, což vede k vyššímu a delšímu pocitu nasycení.
- Urychluje průchod tráveniny tlustým stěvem a snižuje riziko zácpy.
- Snižuje glykemický index přijaté potravy, tím reguluje hladinu cukru v krvi - vláknina aktivně zpomaluje vstřebávání sacharidů a tuků z potravy. Tím významně upravuje jejich metabolismus a přispívá ke kompenzaci cukrovky.
- Snižuje hladinu cholesterolu.
- Čistí naše střeva.
- Váže na sebe nežádoucí látky obsažené v potravě i látky vznikající při trávení a chrání tím sliznici střev před poškozením. Má tedy ve střevě protirakovinný a ochranný účinek.
- Podporuje zdravou střevní mikroflóru a zabraňuje množení patogenních mikroorganismů ve střevech.

Doporučená denní dávka vlákniny je 30 g.

HOŘČÍK

- přináší uvolněnost tkání, orgánů, pomáhá při bolestivém svalovém napětí, např. v týlu, šíji, ramenou
- má protikřečový účinek
- je důležitý pro normální činnost nervů a svalů
- napomáhá transportu cukrů do buněk a tím se podílí na produkci energie
- podporuje účinek inzulínu
- zlepšuje využití kyslíku v buňkách
- aktivuje enzymy pro výrobu energie v buňkách
- posiluje trávení
- udržuje vápník v rozpuštěném stavu
- ochraňuje před škodlivostí nadbytečného vápníku
- nedovolí vzniku ledvinových kamenů s obsahem vápníku

KONJAC

- Zelenina která léčí
- Obsahují glukomannan, o němž desítky studií prokázaly, že
 - váže tuk
 - prokazatelně napomáhá snižování váhy
- Konjac je zvláštní druh vlákniny, který
- v kombinaci s vodou navozuje pocit sytosti
- snižuje glykemický index potravin
- zpomaluje vstřebávání sacharidů a lipidů
- snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- snižuje krevní tlak
- bojuje proti stárnutí – obsahuje velké množství polyfenolů a dalších antioxidantů

VITAMÍN B17

Princip účinku na rakovinné buňky.

Ve skutečnosti se skládá ze dvou jednotek cukru, z nichž jeden je kyanid. Možná se leknete, že kyanid může vaše tělo otrávit. Ovšem jeho malé množství ani nepocítíte, za to rakovinné buňky ano. Rakovina totiž miluje cukry a cukry v semenech meruněk a švestek jsou obklopeny kyanidem. Když rakovina začne pojídat tyto cukry, hned se otráví.

Přírodní zdroje vitamínu B17

- Potočnice lékařská
- Špenát
- Bambusové výhonky
- Výhonky vojtěšky
- Výhonky čočky
- Celé ořechy
- Výhonky fazole mungo
- Arašidy
- Výhonky cizrny beraní
- Jádra z jablka
- Semínka z meruňkových pecek

OMEGA 3 MASTNÉ KYSELINY

Mají protizánětlivé účinky a mohou snižovat riziko vzniku chronických chorob, jako jsou artritidy a zhoubné nádory. V mozku je vysoká koncentrace omega-3 mastných kyselin a zdají se nezbytné pro poznávací funkce jako je paměť a výkonnost mozku, také mají vliv i na chování.

- pro zdravý zrak

Zdravě fungující oči jsou nesmírně důležité pro kvalitní život. Je jasně zdokumentováno, že omega-3 mastná kyselina DHA je prospěšná pro zdraví Vašich očí.

- pro zdraví mozku

Mozek člověka se skládá zejména z tuků. Nejdůležitější stavební jednotkou v mozku je pak mastná kyselina DHA, která je nezbytná pro správné fungování mozku.

- pro zdravé srdce

Prospěšný vliv příjmu omega-3 z tučných mořských ryb na zdraví srdce je jasně zdokumentovaný. Užíváním jenom dvou malých kapslí OmegaMarine Forte+ denně si zajistíte dostatečné množství DHA a EPA pro normální funkci Vašeho srdce.

KOLAGEN

Kolagen je nezbytnou bílkovinou těla všech savců. Jeho dostatečné množství zajišťuje správnou funkci vaziv, kloubů, chrupavek, elasticitu pokožky i perfektní stav nehtů, vlasů a částečně i zubů.

Důležitý pro

- Kůži

Dostatek kolagenu našemu tělu velice výrazně oddálí tyto první projevy stáří a dokonce dokáže celkově zpomalit tvorbu vrásek, zlepšit kvalitu pleti a elasticitu kůže vůbec. Pokud jste plánovali faceliftingovou operaci, včas zahájená kolagenová kúra ji dokáže o mnoho let oddálit.

- Vlasy

Dostatek kolagenu dokáže výrazným způsobem zlepšit kvalitu vlasů, dokonce i hustotu řas. Vlasy déle drží objem, jsou lesklé, přestávají se lámat a jejich perfektní kondice je patrná na první pohled. Zvláště pro vlasy namáhané barvením, žehlením, případně trvalou je kolagenová kúra doslova požehnáním.

- Nehty

Pokud za tímto problémem není vážný nedostatek minerálních látek nebo nemoc, dokáže kvalitu nehtů výrazně zlepšit právě dostatek kolagenu.

- Šlachy a klouby

Nedostatek kolagenu totiž snižuje ochranu chrupavek, šlach, vazů a kloubního pouzdra. Ochablost stabilizačních kloubních systémů pak vede k jejich opotřebování a následné bolesti.