

KEĎ NÁS OPÚŠŤAJÚ MINERÁLY

VONKU TEPLoty NAD 30 STUPŇOV, AJ ČÍRA EXISTENCIA, NIETO EŠTE ZVÝŠENÁ FYZICKÁ NÁMAHA SA ODRÁŽA V PODOBE SPOTENÝCH PODPAZUŠÍ ČI OROSENÉHO ČELA. ZAMYSLELI STE SA VŠAK UŽ NAD TÝM, ČO ODCHÁDZA SPOLU S POTOM?

Okrem množstva vody strácate telu potrebné minerálne látky. A to nie v malej forme. Súhrnný obsah minerálov v tele tvorí len asi 4 percentá váhy, ale sú mimoriadne dôležité. Na minerálne látky sa viažu základné životné fyzikálne a chemické pochody buniek. Sú dôležité pre reguláciu elektrolytov, osmotického tlaku, množstva vody v tele, kyslosť prostredia, funkciu enzýmov, udržiavajú bunkové membrány elektricky stabilné. Zvlášť dôležitý je draslík a sodík. Regulujú spolu so srdcovým obehom obličky a cez centrálnu nervovú sústavu rovnováhu tekutín a osmotický tlak v tele. Veľký obsah draslíka je vo vnútrobunkovej tekutine. Sodík sa nachádza v mimobunkovej tekutine a má

rozhodujúcu úlohu v regulácii množstva vody v tele. Denne musíme doplniť 10–15 g minerálnych látok, pri telesnom zaťažení vypotíme ešte viac. Strata soli a celková nerovnováha všetkých minerálnych látok v organizme sa prejavuje zmenšeným výkonom, kŕčmi, svalovou únavou.

Rovnako dochádza i k veľkému úbytku zinku. Zinok je súčasťou biochemických látok zvaných enzýmy, ktoré sa zúčastňujú na mnohých metabolických procesoch vrátane tvorby energie. Je nutný pre reguláciu rastu. Dôležitým zdrojom zinku sú ustrice, pečeňka, potraviny s vysokým obsahom bielkovín, ryby a celozrnné výrobky. Nedostatok zinku môže viesť k retardácii rastu, podráždenosti, zvýšenej vnímavosti voči infekciám či pomalé-



mu hojeniu rán. Ak trpíte aspoň občasnými kŕčmi vo svaloch, najčastejšie v lýtkach, potom máte s najväčšou pravdepodobnosťou nedostatok horčička. Aj ten z vášho tela odchádza potnými kanálkami. Horčiček je dôležitý pre správnu funkciu srdca, preto je preventívnym prvkom srdcových ochorení. Bojuje s chronickou únavou, znižuje krvný tlak a môže zlepšiť aj dýchacie ťažkos-

ti, najmä astmu. Zaujímavosťou je, že tvrdá voda obsahuje vysoké množstvo horčička. Preto robíte dobre, ak sa počas horúčav napijete práve tvrdej vody. Pri zvýšenej konzumácii vody chlôrovej by ste nemali zabúdať na doplnenie E vitamínu, v týchto prípadoch je to viac ako žiaduce.

REDAKCIA OK!



POZOR!

Nie je to len potenie, ktoré vás oberá o minerály. Ak ste v exoticknej destinácii podľahli tzv. faraónovej pomste, majte na pamäti, že váš organizmus mohol byť vystavený dehydratácii a potrebuje doplniť aj minerály, a to výživovými doplnkami, v krajnom prípade infúziami.

BEZ MINERÁLOV TO NEJDE



ZINOK FORTE

Napríklad pre udržanie dobrého stavu

- kostí • vlasov • nechtov • imunitného systému
- odporúčaná cena 2,45 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



DRASLÍK

Pokiaľ jete menej zeleniny – dopĺňajte draslík

- prispieva k udržaniu normálneho krvného tlaku, nervovej sústavy a činnosti svalov
- odporúčaná cena 2,20 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



HORČÍK 60 mg

- mimo iné prispieva k normálnemu metabolizmu
- ovplyvňuje činnosť svalov
- zníženie únavy a vyčerpanosť
- odporúčaná cena 2,20 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



VÁPNIK Z MORA + vitamín D3

- obsahuje vápnik • horčiček • jód a celú škálu minerálov, cenných pre ľudský organizmus

Prednosťou je aj veľmi dobrá vstrebateľnosť.

- odporúčaná cena 3,50 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



a ďalšie minerály v sortimente NATURVITY

CHRÓM Combi v tablete je 0,03 mg chrómu
60 tabliet • odporúčaná cena 2,25 €

JODIKAL v tablete je 0,1 mg jódu
80 tabliet • odporúčaná cena 2,50 €

ŽELEZO plus v tablete je 20 mg železa
60 tabliet • odporúčaná cena 3,50 €

Viac informácií na www.happytrade.sk

Výživové doplnky dostanete v lekárňach za priaznivé ceny

Dovádza: **HAPPY TRADE** spol. s r.o.
M. M. Hodžu 10, 960 01 Zvolen, tel. 00421/907/686 880
Vyrába: **NATURVITA** a.s.
Veselá 227, 763 15 Slušovice, Česká republika