

# Organizmus sa bez nich nezaobíde

## VŠELEK MENOM CESNAK

Keby sme nemali obavy z jeho pachu, ktorý je naozaj intenzívny, určite by sme ho jedli častejšie. Reč je o cesnaku, ktorého vynikajúce účinky na ľudský organizmus poznali už v starovekom Egypte, no nedajú naň dopustiť ani východné národy.

Najvýznamnejšou zložkou cesnaku sú sírne zlúčeniny, z nich najmä alicín, ktorý si poradí napríklad so stafylokokmi či salmonelou v zažívacom trakte, čím optimalizuje stav črevnej flóry. Vzácne sú predovšetkým jeho minerálne látky – horčík, fosfor, železo, zinok, jód, draslík, sodík, vápník a ďalšie, ako aj vitamíny – B1, B2, K, zanedbateľná nie je ani kyselina listová. Vďaka tomu má vynikajúce antibakteriálne, protiplesňové a protikvasinkové účinky, znižuje hladinu škodlivého cholesterolu a krvného tlaku, rozširuje cievky a podieľa sa na boji proti ukladaniu vápnika na ich stenách, dokonca zlepšuje aj prekrvenie mozgu, čím podporuje procesy myšlenia a pamäti, bráni aj sklerotickým zme-

nám. V chrípkovom období posilňuje imunitu ľudského organizmu a podporuje vylučovanie škodlivín z tela. Pre ženy a mladé dievčatá by mohol byť zaujímavý aj ďalší účinok tohto prírodného zázraku – pôsobí proti starnutiu pleti a pomáha pri liečbe akné tým, že výrazne zredukuje, dokonca aj zničí baktérie.

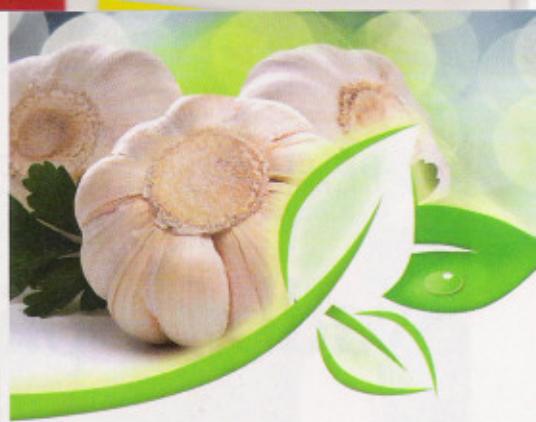
## NEPODCEŇTE NEDOSTATOK DRASLÍKA!

Po vápniku a fosfore je tretím najčastejšie sa vyskytujúcim minerálom v ľudskom tele. Nachádza sa vnútri buniek a podporuje viaceré biochemické procesy. Najdôležitejšie je azda vedieť, že jeho nedostatok poškodzuje srdce a celkovú činnosť nervov – „riadi“ prenos vzruchov z nervov do svalov. Vďaka nemu sa odvádzajú z krvi cukor, reguluje hospodárenie tela s vodou a ostatnými tekutinami, ako aj acidobázickú rovnováhu. Dostatok draslíka je nevyhnutný pri metabolizme sacharidov a bielkovín v ľudskom organizme, niekedy vo väčšom množstve pôsobí aj diureticke – pomáha z tela odstraňovať škodlivé látky. Draslík sa stráca pri potení, následkom sauna-vania, no aj pri ťažkej fyzickej práci alebo záťažovom športovaní. O draslík prichádza telo aj pri hnačke, nechutenstve a tiež zápche. Práve na nedostatok tohto minerálu reaguje telo veľmi citlivovo a vysiela signály, ktoré nehodno podceníť: nechutenstvo často ústiacie do nevolnosti, svalovú slabosť aj poruchy krvného obehu, srdcovú arytmiu a celkové podráždenie.

-bv-



Foto: thinkstock



NATUR  
VITA

## ALLICOR

s cesnakom na ťažkosti

Cesnak obsahuje látky, ktoré sú pre organizmus nevyhnutné. Povzbudzujú obranyschopnosť a črevnú mikroflóru. Čerstvý cesnak nemôžete ješt' stále, Allicor áno.

- sušina cesnaku udrží aj tie látky, ktoré pri tepelnom spracovaní cesnaku unikajú
- nenadúva, nepáčne po ľom z úst
- odporúcaná cena 2,70 €
- balenie obsahuje 60 tablet



## DRASLÍK

Pokiaľ jete menej zeleniny  
– dopĺňajte draslík

- patrí k najdôležitejším prvkom v organizme
- prispieva k udržaniu normálneho krvného tlaku, nervovej sústavy a činnosti svalov
- pomáha vytvárať rovnováhu v bunkách
- odporúcaná cena 2,20 €
- balenie obsahuje 60 tablet



Viac na [www.happytrade.sk](http://www.happytrade.sk) Výživový doplnok

Dostanete v lekárňach za priaznivé ceny

Dováža: 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