

SUPERFOODS

SUPERPOTRAVINY

CHIA SEMÍNKA

ZNOVUOBJEVENÝ POKLAD MODERNÍHO JÍDELNÍČKU

- **šalvěj hispánská** (*salvia hispanica*)
- Latinská a Střední Amerika
- Semínka chia obsahují 21g tuků ve 100g semínek. 62% těchto tuků tvoří rostlinné **Omega-3 mastné kyseliny**.
- **vysoký obsah vlákniny (32%)**
 - **zpomaluje proces trávicích enzymů**
- vysoký obsah antioxidantů → protizánětlivé účinky
- pozitivní vliv na **zdraví pokožky, vlasů a nehtů**
- přispívá k vnitřní hydrataci těla a tím mnohdy i k lepšímu zvládnutí fyzického výkonu
- **4 nejdůležitější potraviny Aztéků**, spolu s fazolemi, amarantem a kukuřicí





HORSKÁ PERUÁNSKÁ MACA



- nejodolnější, nejvýživnější, jedna z nejstarších, nejvýše rostoucích i nejvýše pěstovaných rostlin na světě
- Kořen obsahuje:
 - **vitamíny** (A, B1, B2, B6, C, E)
 - **přírodní steroly** - energetizující účinky, zvyšují svalovou výkonnost
 - 70 % **nenasycených** mastných kyselin
 - téměř všechny nezbytné **aminokyseliny**, ...
- **zlepšuje libido**
- **zeslabuje menstruační bolesti**
- **zmírňuje příznaky menopauzy**
- **reguluje hladinu cholesterolu, snižuje LDL neboli "špatný" cholesterol**



GOJI KUSTOVNICE ČÍNSKÁ

- původem z Asie
- vyhledávaný „všelék“ a doplněk stravy
- Podle některých je v nich skryt recept na dlouhověkost.
- obsahuje nejen vitamíny, ale také aminokyseliny, betakaroten či aktivní polysacharidy a stopové prvky
- dlouhodobé užívání **Goji Berry** vede k celkovému pročištění organismu
- zlepšuje paměť, pomáhá proti nespavosti či utlumuje bolest hlavy
- zvyšuje obranyschopnost organismu a navíc působ jako prevence před rakovinou



QUINOA

(MERLÍK ČILSKÝ)

- Jižní Amerika
- Inkové quinou uctívali jako „matku zrn“
- velmi bohatá na vlákninu - Vláknina obsažená v quinoe je nerozpustná, takže předchází vzniku žlučových kamenů a pomáhá z těla vylučovat toxiny.
- obsahuje spoustu bílkovin - **Nemá nic společného s mlékem, a přesto je plná minerálů, zvláště vápníku a hořčíku.**
- zdroj vitamínu E - Snižuje riziko rakoviny.
- má nízký glykemický index, proto zasytí na dlouhou dobu → pozitivní účinek při hubnutí
- Má **příjemnou strukturu a neutrální chuť**, která se dobře snoubí téměř se vším. Snadno a rychle se upravuje. Má všestranné použití – **nasladko i naslano.**



KONOPNÉ SEMÍNKO

- vybrané odrůdy jedlého konopného semínka, které neobsahuje THC
- patří mezi nejvýživnější olejnatá semínka vůbec
- jedna z nejvýživnějších potravin, jsou ideálním zdrojem energie - dodává tělu všechny esenciální aminokyseliny **Omega 3, 6, 9 v poměru dokonale vhodném pro lidský organismus**
- Pravidelné užívání loupaného konopného semínka posiluje imunitní systém a podporuje trávení i růst užitečných mikroorganismů.
- Díky antioxidačním vlastnostem chrání před rakovinou prsu, střev, prostaty i konečníku a snižuje hrozbu angíny a zánětů.
- Je také důležitou součástí pro stavbu DNA a RNA, a při udržování pH tělesných tekutin.



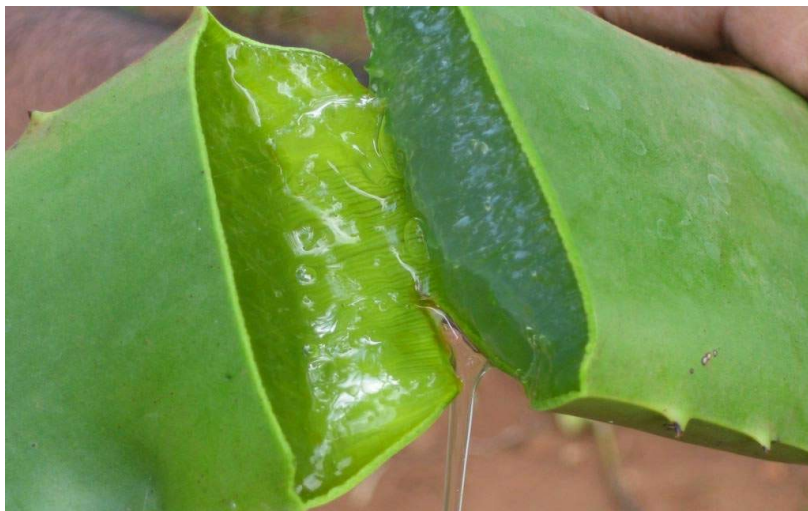
DALŠÍ SUPERPOTRAVINY:



borůvky



acai



Aloe vera



