

**ZA ONE KOJI
ŽELE ZNATI VIŠE**

(o dodacima)

GOJI BOBICE

bogate vitaminima, mineralima i
antioksidansima

sadrže 19 amino
kiselina i proteine

utječu na zdravlje očiju, jetre
i bubrega

štite od bolesti srca i krvnih
žila i djeluju protuupalno

visoka razina vitamina C i željeza

utječu na zdravlje očiju,
jetre i bubrega i pomažu
u jačanju imunološkog sustava

SJEMENKE SUNCOKRETA

pomažu za snižavanje kolesterola

sadrže razne vitamine
(posebice E i B1) i minerale

ublažavaju upale i djeluju u
prevenciji raka

benefiti za kosu, oči, jetru, kosti i mišiće

bogate bjelančevinama
(gotovo kao meso)

LANENE SJEMENKE

djeluju u prevenciji širenja i rasta
stanica raka

bogate omega-3, omega-6 i
omega-9 masnim kiselinama

pomažu pri kardiovaskularnim
oboljenjima i za snižavanje
LDL kolesterola

sadrže vlakna, proteine, magnezij,
cink, selen i vitamin B1

CEJLONSKI CIMET

djeluje antioksidativno i antibakterijski

pomaže kod gubitka kose
i kožnih oboljenja

prirodni lijek za dijabetes, povišeni
kolesterol, pamćenje i artritis

bogat kalcijem, magnezijem
i cinkom

doprinosi probavi i održavanju kostiju

BAOBAB

drvo i plod (Afrika)
- “drvo života”

utječe na zdravlje živčanog,
probavnog i krvožilnog sustava
i kože

bogat vitaminom C i
probiotičkim vlaknima

sadrži kalij

CHLORELLA

vrsta alge

pomaže kod intenzivnih
fizičkih aktivnosti

bogata željezom, B3 i
B12 vitaminom

sadrži kolagen, štiti od
oksidativnog stresa

MACA

korijen (Peru)

pomaže kod intenzivnih
fizičkih aktivnosti

ublažava simptome menopauze
i menstruacije

bogata željezom

KOPRIVA

list, korijen i stabljika

čisti organizam i pomaže kod anemije

doprinosi zdravlju urinarnog trakta

KURKUMA

korijen (Indija i Kina)

služi kao antioksidans i smanjuje upale (artritis)

pomaže kod dermatitisa i psorijaze

SPIRULINA

vrsta alge

antioksidant, snižava
kolesterol

kontrolira razine šećera
u krvi

snižava krvni tlak

ASHWAGANDA

zimzeleni grm (Azija i Afrika)

pomaže sa stresom, spušta krvni tlak

pomaže kod anksioznosti i sna

GUARANA

bobičasti plod (Amazona)

pomaže kod razbuđivanja i jača kogniciju

smanjuje kolesterol

ZOBENE PAHULJICE

pomažu u kontroli težine

poboljšavaju kvalitetu prehrane i
uravnotežavaju količinu šećera u krvi

doprinosu zdravlju crijeva

CHIA SJEMENKE

sadrže omega-3 masne kiseline

bogate vlaknima, vitaminima,
mineralima, proteinima,
antioksidansima i aminokiselinama

pomažu kod dijabetesa,
zdravlja zubi i kostiju

doprinosu zdravlju krvnih žila