

Ledničkový tahák synergie potravin - Když 1 + 1 je více než 2

Účinná látka	Vliv na zdraví	Vliv na krásu	Vliv na štíhlou postavu	Synergie	Přírodní zdroje
VITAMIN C	Zvyšuje obranyschopnost organismu, chrání buňky, podporuje tvorbu hormonů, výstavbu kostí a krevtvorbu. Zvyšuje výkon a regeneraci organismu.	Spolu s fytoestrogeny podporuje stavbu napnuté vazivové tkáně.	Povzbuzuje spalování tuků a produkci hormonů, zejména růstového hormonu a noradrenalinu, které řídí odbourávání tuků.	Zvyšuje příjem železa Reaktivuje spotřebovaný vitamin E, zvyšuje vstřebání železa. Společně s vitaminem E, beta karotenem a selenem působí antioxidačně, spolu s fytoestrogeny podporuje stavbu napnuté vazivové tkáně.	Černý rybíz, křen, brokolice, citrusové plody, kiwi, zelí, rajčata, brambory, citróny, pomeranče, šípky, rakytník, jahody, červená paprika, špenát, listové saláty, petržel.
VITAMINY B	Podporují krevtvorbu a nervový systém.	Udrží pružnou pleť, zabraňují popraskaným rtům a posilují vlasy.	Vitamíny skupiny podporují uvolňování energie ze sacharidů, tuků a bílkovin, vliv na celkový metabolismus.	Jejich účinek se navyšuje s vitaminem C a A. Ničí je káva, černý čaj.	Vepřové libové maso, kuřecí prsíčka, slunečnicová semínka, celozrnné pečivo, ovesné vločky, klíčky, špenát, brokolice, losos, ostatní ryby, mléko, sýr, zakysané mléčné výrobky, játra, hovězí maso, ryby, obilniny, vejce, houby nebo droždí.
VITAMIN A	Podporuje obranu před volnými radikály, chrání před předčasným stárnutím, posiluje zrak.	Podporuje novou tvorbu a ochranu buněk kůže a sliznic, posiluje vlasy a zuby.		Pozitivně působí jeho kombinace s vitamíny skupiny B, C, E, zinkem, vápníkem, selenem a fosforem.	Najdeme ho v rybím tuku, játrech, kapustě, petrželové a kedlubnové nati, melounu, meruňce, zelí, brokolici, kukuřici, dýni, máslu a vaječném žloutku. Karotenoidy jsou obsaženy v zelenině a ovoci, zejména v mrkvi, petrželi, rajčatech, špenátu či meruňkách a dalším ovoci.
VITAMIN E	Chrání buněčné stěny veškerých tkání před volnými radikály, zastavuje vápenatění cév.	Chrání před předčasným stárnutím pleti a před ultrafialovým zářením.		Vitamin E výrazně zvyšuje účinnost selenu.	Za studena lisované oleje, ořechy, semena, avokádo, paprika, kapusta, mandle, losos, tuňák, listová zelenina.
ŽELEZO	Podporuje produkci enzymů, které chrání buňky, působí pozitivně na krevtvorbu a zvyšuje obranyschopnost organismu.	Povzbuzuje aktivitu kožních buněk a buněk sliznic. Posiluje vlasy a zpěvňuje nehty.		Dostatečný přísun umocňuje kombinace s vitaminem C. Vstřebávání naopak snižuje nadměrná konzumace vlákniny, čaje nebo kávy.	Maso, drůbež, vnitřnosti, sezam, oves, luštěniny – fazole, čočka, fenýkl, špenát, mrkev, jahody, rybíz, meruňky, švestky.
MĚĎ	Posiluje krevní oběh, srdeční činnost a nervový systém podporuje tvorbu červeného krevního barviva hemoglobinu a produkci enzymů, chránících buňky, přispívá k dobrému stavu kostí.	Udržuje hladkou pleť a posiluje obranyschopnost kůže.	Povzbuzuje uvolňování energie v buňkách a udržuje kondici.	Při vstřebávání měď soutěží se zinkem, vápníkem, železem a hořčíkem.	Játra, kakao, ořechy, houby, játra, slunečnicová semínka, mandle, čočka, mořské ryby, ovesné vločky, lískové ořechy, paraořechy, celozrnné pečivo.
SELEN	Chrání buněčný genotyp, může zabránit rakovinovým onemocněním, zvyšuje obranyschopnost.	Chrání před vznikem vrásek.	Aktivuje hormon štítné žlázy a povzbuzuje tak látkovou výměnu.	Účinnost selenu významně navyšuje kombinací s vitaminem E.	Ryby, maso, obilí, ořechy, vaječný žloutek, vnitřnosti.
MANGAN	Podporuje produkci enzymů chránících buňky a stavbu kostí a chrupavek.	Podporuje stavbu pevného vaziva.	Podporuje odbourávání tuků.	Podporuje vitamíny skupiny B při látkové výměně a odbourávání tuků.	Sójové a celozrnné produkty, luštěniny, ořechy, červená řepa, rybíz, borůvky.
ZINEK	Podporuje produkci enzymů chránících buňky, aktivuje obranné buňky v boji proti virům a bakteriím.	Podporuje obnovu buněk, urychluje buněčné dělení a zlepšuje stav pokožky.	Zvyšuje sportovní výkonnost a přispívá k odbourávání tuků.	Pro podporu imunitního systému působí jeho kombinace s vitaminem C.	Drůbež, maso, ementál, pšeničné klíčky, oves, celozrnné pečivo, luštěniny, brokolice, vaječný žloutek.
HOŘČÍK	Reguluje srdeční rytmus a krevní srážlivost, pomáhá v prevenci cukrovky typu 2.	Podporuje tvorbu zubů.	Účastní se tvorby energie a uvolňuje svaly.	Pro zvýšení jeho účinků by se měl kombinovat společně s vápníkem.	Celá zrna, luštěniny, ořechy, pivovarské kvasnice, tmavě zelená listová zelenina, kakao.