

# Jesz i zdrowiejesz

Zdrowa dieta to profilaktyka i leczenie w jednym. Istnieje wiele produktów spożywczych, które dzięki swojemu wyjątkowemu pochodzeniu, sposobowi produkcji i selekcji składników stanowią wspólną podstawę lub uzupełnienie diety. Poniżej przedstawiamy kilka szczególnie wartych uwagi.

## EMY PROBIOTYK ESENCJA

Zapewnia pełną wymaganą przez organizm dzienną dawkę pożytecznych mikroorganizmów regulujących działanie mikroflory w organizmie człowieka, ogranicza działalność chorobotwórczych mikroorganizmów. Utrzymuje w równowadze mikroflorę ekosystemu przewodu pokarmowego, reguluje trawienie.

Uwalnia składniki witalizujące organizm i dostarcza antyoksydanty „wymiatające” z organizmu wolne rodniki, ogranicza nadkwaśność, zaparcia, biegunki bakteryjne i wirusowe, zmniejsza ryzyko wystąpienia biegunek po kuracji antybiotykowej, chemio i radioterapii korzystnie wpływa motorykę jelit szczególnie u ludzi w podeszłym wieku, ogranicza objawy nietolerancji laktozy, wspomaga kurację i zapobiega nawrotom infekcji spowodowanych patogennymi: grzybami, bakteriami, drożdżakami, wspomaga mechanizmy obronne organizmu.



Więcej informacji:  
barbara.piasecka@probiotics.pl

## UMEBOSHI „mistrz alkalizacji”

Umeboshi dosłownie znaczy „suszona ume” (ume to szczególny gatunek owocu występującego w Japonii, a boshi znaczy suszona). Tradycyjnie umeboshi poleca się w przypadku zatrucia pokarmowego, spożycia skażonej wody, udaru słonecznego, biegunki, problemów żołądkowych (zbyt dużo lub zbyt mało kwasów), choroby lokomocyjnej czy bólu głowy. W wyniku działania tych procesów powstaje mistrz alkalizacji potrafiący poradzić sobie z czynnikami, które nas zakwaszają, wspiera równowagę kwasowo – zasadową i pozwala utrzymać prawidłowe pH krwi (na poziomie 7,35). Ma działanie antyseptyczne, antybiotyczne, pomaga wątrobie oczyszczać ciało ze sztucznych, chemicznych substancji, zapobiega zmęczeniu i ma działanie antydepresyjne. Dzięki silnemu działaniu antyoksydacyjnemu na krew wzmacnia witalność i opóźnia procesy starzenia organizmu.

cena: ???  
www.organic24.pl



## Loveleen Coffee Black Organic

Botanicznie czysta i uprawiana tradycyjnie, przywieziona z egzotycznych podróży. Ta ekologiczna kawa pochodzi z regionu COPAN obejmującego swym zasięgiem prowincję Santa Barbara (Honduras), w której charakterystycznym symbolem plantatorów są czerwone papugi MACAW. Rosnące w cieniu wysokich drzew krzewy kawowca są uprawiane przez grupę farmerów z małych gospodarstw kawowych zgromadzonych na niewielkim obszarze plantacji DOLORES MERENDON położonych wśród malowniczych wzgórz na wysokości 1350-1700 m n.p.m., niedaleko ruin Majów. Ziarna kawy są ręcznie zbierane i ręcznie palone, dzięki czemu przenoszą smakiem i aromatem w odległe miejsce swojego pochodzenia i zachowują wyjątkowy charakter. Wszystkie kawy Loveleen Coffee zostały certyfikowane i oznakowane zielonym listkiem, gdyż pochodzi z kontrolowanych upraw organicznych małych plantacji rodzinnych.



Cena 39,95 zł / 250g,  
www.multishop24.pl

## Masło orzechowe bez soli i cukru, Primavika 350g

Masło orzechowe bez dodatku soli i cukru jest produktem wyjątkowo cennym pod wieloma względami. Same orzechy zawierają rekordowe ilości witaminy B3 (niacyny), która wpływa na przemiany metaboliczne w organizmie, obniża poziom cholesterolu oraz ma pozytywne działanie na układ nerwowy (koi nerwy i łagodzi stres). Wpływa też dobroczynnie na wygląd skóry i włosów. Ponadto orzechy są źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika oraz składników mineralnych (zwłaszcza potasu Czysty, orzechowy smak tego masła doskonale komponuje się z dodatkami zarówno słodkimi, jak i słonymi. Może zawierać: soję, sezam, migdały.



Cena 11,49 zł / 350g