

SUPERPOTRAVINY

Chcete jíst zdravě
a třeba i zdravě zhubnout?

Víte, po kterých potravinách
sáhnout?

KATEGORIE: ZELENINA

AVOKÁDO

- ✓ Draslík, lutein, lecitin, betasitosterol
- ✓ Ovlivňuje práci svalstva
- ✓ Chrání srdce a mozek
- ✓ Udržuje pevnou a jemnou pokožku
- ✓ Vyrovnává hladinu cukru v krvi



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

MRKEV

- ✓ Vitamín K, betakaroteny
- ✓ Čistí a detoxikuje tělo
- ✓ Zlepšuje zrak, stimuluje růst vlasů a nehtů
- ✓ Zpomaluje stárnutí



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

ČERVENÁ ŘEPA

- ✓ Betain, sodík, draslík
- ✓ Čistí žlučník, játra a ledviny
- ✓ Čistí krev a zabraňuje křehkosti cév
- ✓ Snižuje cholesterol v krvi



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

ŠPENÁT

- ✓ Železo, vápník, hořčík, lutein, kyselina lipoová
- ✓ Neutralizuje toxiny
- ✓ Obsahuje antioxidanty
- ✓ Prevence závažných chorob, vč. rakoviny



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

BROKOLICE

- ✓ Vitamín C, betakaroten, protirakovinové látky
- ✓ Prevence cukrovky a chorob srdce
- ✓ Antivirové a antibakteriální účinky
- ✓ Reguluje krevní tlak



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

ŘEDKVIČKY

- ✓ Síra, vápník, draslík
- ✓ Ničí bakterie a plísňe v trávicím traktu
- ✓ Uvolňují hleny při rýmě a kašli
- ✓ Předchází ledvinovým a žlučnickovým kamenům



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

CHŘEST

- ✓ Vitamín C, betakaroten, kyselina listová
- ✓ Zlepšuje trávení, redukuje hmotnost
- ✓ Zlepšuje spánek, posiluje imunitu a navíc zvyšuje libido



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

FENYKL

- ✓ Vitamín C, rutin a kvercetin
- ✓ Přírodní diuretikum
- ✓ Zlepšuje činnost srdce a krevní oběh
- ✓ Snižuje hladinu cholesterolu v krvi



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

HLÁVKOVÝ SALÁT

- ✓ Vitamín C, hořčík, draslík
- ✓ Odradňuje únavu a dodává tělu energii
- ✓ Posiluje nervy a zlepšuje koncentraci
- ✓ Chrání před vlivem radikálních látek



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

REBARBORA

- ✓ Vitamín C, vláknina, minerály
- ✓ Podporuje správné trávení
- ✓ Redukuje hmotnost a váže tuky
- ✓ Omlazuje pokožku, zabraňuje vzniku vrásek



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

CELER

- ✓ Draslík, vápník, sodík, hořčík, fosfor
- ✓ Desinfikuje nosohltan a dutiny ústní
- ✓ Odvodňuje a redukuje hmotnost
- ✓ Zlepšuje stav pokožky, vlasů a očí



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

PAPRIKA

- ✓ Kapsaicin, zinek, vitamín C
- ✓ Upravují hustotu krve
- ✓ Podporují produkci hormonů
- ✓ Prevence migrén
a protirakovinný účinek



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

MÁTA

- ✓ Vápník, železo, mentol
- ✓ Čistí dýchací cesty, léčí astma
- ✓ Zabraňuje růstu některých bakterií
- ✓ Pomáhá při nachlazení
a zažívacích potížích



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

ZELÍ

- ✓ Mangan, všechny vitamíny skupiny B,
kyselina listová
- ✓ Podporuje redukci hmotnosti
- ✓ Podporuje funkci štítné žlázy
- ✓ Podporuje tvorbu
pro sexuální aktivitu



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

OKURKY

- ✓ Vitamín C, křemík, kyselina kávová
- ✓ Odvodnění a detox organismu
- ✓ Prevence zánětů a infekcí
- ✓ Přírodní diuretikum



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

KYSELÉ ZELÍ

- ✓ Vitamín B12, B5 a C,
kys. pantothenová, železo
- ✓ Reguluje metabolismus tuků
- ✓ Posiluje svalstvo a kostní hmotu
- ✓ Omlazující účinky



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

SUPERPOTRAVINY

Chcete jíst zdravě
a třeba i zdravě zhubnout?

Víte, po kterých potravinách
sáhnout?

KATEGORIE: OVOCE

GRANÁTOVÉ JABLKO

- ✓ Punicalagin, draslík, taniny
- ✓ Neutralizuje volné radikály
- ✓ Snižuje krevní tlak a cholesterol
- ✓ Chrání kůži před slunečním zářením



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

CITRÓN

- ✓ Bioflavonoidy, vitamín C, draslík, limonén
- ✓ „Startuje“ metabolismus, chrání před infekcí
- ✓ Prevence křečových žil
- ✓ Antikarcinogenní účinky



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

OSTRUŽINY

- ✓ Vitamíny C a E
- ✓ Neutralizují volné radikály
- ✓ Pomáhají při hemeroidech a křečových žilách
- ✓ Zvyšují odolnost vůči stresu



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

MALINY

- ✓ Kyselina elagonová, Vitamín C
- ✓ Pomáhají při očních chorobách
- ✓ Pomáhají při krvácení z nosu a dásní (i při menstruaci)
- ✓ Působí antibakteriálně a antivirově



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

RAJČE

- ✓ Lykopén, vitamín C a E, draslík
- ✓ Protirakovinne účinky
- ✓ Chrání před toxiny
- ✓ Pomáhá při chudokrevnosti a únavě



 ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

BORŮVKY

- ✓ Antokyany, pektiny
- ✓ Snižují hladinu cholesterolu
- ✓ Posilují oběh krve a živin
- ✓ Antikarcinogenní účinky
- ✓ Zlepšují mozkovou činnost a chrání před demencí



 ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

OSTRUŽINY

- ✓ Vitamíny C a E
- ✓ Neutralizují volné radikály
- ✓ Pomáhají při hemeroidech a křečových žilách
- ✓ Zvyšují odolnost vůči stresu



 ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

SUPERPOTRAVINY

Chcete jíst zdravě
a třeba i zdravě zhubnout?

Víte, po kterých potravinách
sáhnout?

KATEGORIE:

OŘECHY / SEMÍNKÁ / LUŠTĚNINY

DÝŇOVÁ SEMÍNKÁ

- ✓ Vápník, hořčík, zinek
- ✓ Prevence zvětšené prostaty
- ✓ Udržují mladou pleť a lesklé vlasy
- ✓ Podporují plodnost



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

GOJI

- ✓ Solavetivon, fysalin, aminokyseliny
- ✓ Stimuluje tvorbu krvinek
- ✓ Antioxidační účinky, působí proti leukémii
- ✓ Účinky proti stárnutí



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

PISTÁCIE

- ✓ Vitamíny A, B a C, měď, mangan, selen
- ✓ Detoxikace organismu
- ✓ Podporuje nervovou soustavu
- ✓ Antioxidační účinky



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

VLAŠSKÉ OŘECHY

- ✓ Arginin, kyselina elagová
- ✓ Pomáhá při léčbě astmatu a artritidy
- ✓ Pomáhá při léčbě lupenky a exémů
- ✓ Zlepšuje paměť



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

ČOČKA

- ✓ Vitamín B3 a B12, železo
- ✓ Detoxikace a očista těla
- ✓ Snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- ✓ Podporuje krevetvorbu a okysličování buněk



MANDLE

- ✓ Laetrin, vápník, zinek, hořčík, draslík
- ✓ Snižuje hladinu LDL cholesterolu
- ✓ Podporuje činnost mozku
- ✓ Vhodné pro boj s nádory



SUPERPOTRAVINY

Chcete jíst zdravě
a třeba i zdravě zhubnout?

Víte, po kterých potravinách
sáhnout?

KATEGORIE: PŘÍRODNÍ DOCHUCOVADLA

ZÁZVOR

- ✓ Prevence rakoviny tlustého střeva a vaječníků
- ✓ Prevence chřipky a nachlazení
- ✓ Pomáhá při pálení žáhy a migréně
- ✓ Pomáhá při ranních nevolnostech



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

ČESNEK

- ✓ Vitamín B1, allicin, vápník, fosfor
- ✓ Prevence rakoviny tlustého střeva a žaludku
- ✓ Snižuje hladinu cholesterolu
- ✓ Snižuje krevní tlak



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

KŘEN

- ✓ Antibakteriální vlastnosti
- ✓ Zlepšuje imunitu
- ✓ Podporuje oběh krve a tvorbu žluče
- ✓ Podporuje potenci



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

CHILLI PAPRIČKY

- ✓ Dvakrát více vitamínu C než citrusy
- ✓ Zrychlují metabolismus
- ✓ Uvolňují endorfiny
- ✓ Spalují tuky



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211