

100%

JABLKOVO-CVIKLOVÁ ŠŤAVA



**JABLKO
CVIKLA**

Surová cvikla - ide o jednu z najrozšírenejších druhov pestovaných riep. Obľúbená pochúťka v sebe skrýva množstvo zdraviu prospešných látok, ktoré sa prejavujú pri prevencii chorôb spojených predovšetkým s krvnými bunkami.

Účinky:

- bráni rozvoju kôrnatenia tepien/pri artérioskleróze sa odporúča liečivá kúra: surová šťava z cvikly v dávke 50 – 100 ml denne po dobu aspoň desiatich dní
- podporuje rast buniek a opravuje ich jadra. Aktivuje tvorbu červených krviniek, a tým zásobovanie buniek kyslíkom
- podporuje činnosť pečene
- má močopudné účinky
- vylučuje soľ z tela
- povzbudzuje činnosť žalúdka a tvorbu žlče
- vyvoláva optimistickejšiu náladu
- zbavuje črevá jedovatých látok, odstraňuje zápchu
- dodáva pružnosť a lesk pleti, vlasom a nechtom
- neutralizuje a zároveň odstraňuje jedovaté látky, najmä v mozgu

100 gramov cvikly obsahuje:

- | | | |
|---------------------------|-------------------------------|---------------------|
| - sodíka 70 mg | - draslíka 380 mg | - vápnika 20 mg |
| - horčík 25 mg | - fosfor 44 mg | - zinok 0,55 mg |
| - železo 0,95 mg | - selén 0,9 mg | - meď 0,2 mg |
| - omega 3kyseliny 7mg | - omega 6kyseliny 62 mg | - mangán 0,38 mg |
| - vitamín A 39 mg | - vitamín B3 0,4 mg | - vitamín C 5,2 mg |
| - vitamín B6 0,2 mg | - vitamín K 0,4 mg | - betakarotén 23 ug |
| - kyselina listová 120 ug | - kyselina pantoténová 0,4 mg | |

www.mustaren-susiaren.sk

