

RISTRE

Energie

guarana | taurin | maca

Myšlení

DMAE | guarana | ginkgo biloba

Krása

kyselina hyaluronová | koenzym Q10
| mořský kolagen

Imunita

zázvor | česnek | vitamin D3

Kondice

syrovátkový protein | vaječný protein
| kreatin monohydrát

Zažívání

psyllium | jablečná vláknina
| ostropestřec mariánský

Srdce a cévy

konopný olej | rybí olej | chia semínka

Dlouhověčnost

reishi | maca | koenzym Q10

SACHARIDY



Pohanka

Jedním ze zdrojů komplexních sacharidů v Ristre je pohanka, která je přirozeně bezlepková a obsahuje řadu nutričně hodnotných látek. Pohanka je bohatá na vlákninu a mimo jiné obsahuje také některé vitamíny skupiny B, vitamín E a C. Dále v ní najdeme zinek, měď, selen či mangan a výjimečná je i obsahem rutinu. Pohanka svým složením přispívá k normální funkci kardiovaskulárního systému.

Jáhly

Dalším, přirozeně bezlepkovým zdrojem komplexních sacharidů a pozvolně se uvolňující energie jsou jáhly, které se rovněž mohou pyšnit obsahem řady nutričně významných látek. Z minerálních látek zde najdeme například hořčík, draslík, fosfor, křemík, měď, železo, mangan a zinek. Z vitamínů jsou nejvíce zastoupené vitamín B1 a B2. Jáhly jsou lehce stravitelné a hodí se do každodenního jídelníčku.

Quinoa

Quinoa (Merlík čilský) je dalším zdrojem komplexních sacharidů, ale zajímavý je zde i obsah bílkovin. Quinoa má jedno z nejvýhodnějších aminokyselinových složení ze všech obilovin, jelikož obsahuje lysin, histidin, methionin a cystein, kterých je v ostatních obilovinách většinou nedostatek. Quinoa je rovněž přirozeně bezlepková a obsahuje kromě sacharidů a bílkovin i cenné tuky. Najdeme zde rovněž řadu vitamínů (zejména skupiny B či vitamín E), minerálních látek (vápník, železo, fosfor, draslík, měď, mangan a zinek) a v neposlední řadě také vlákninu.

Maltodextrin

Jedná se o snadno stravitelný rostlinný sacharid, který se vyrábí hydrolýzou škrobu z voskové kukuřice, která není nijak geneticky modifikovaná. Maltodextrin je bezlepkový zdroj postupně se vstřebávající energie, tudíž nezvyšuje náhle hladinu cukru v krvi a hodí se k doplnění energie nejen po fyzickém výkonu.

VLÁKNINA



Jablečná vláknina

Jablečná vláknina patří mezi rozpustné druhy vlákniny, někdy se můžeme setkat také s označením pektin. Vyrábí se z jablečných slupek, které se suší a posléze melou na jemný prášek. Pro Ristre používáme výhradně jablečnou vlákninu z bio jablek.

Čekankový inulin

Přírodní čekankový inulin je polysacharid získávaný z rostlin a přispívá k normální funkci střev zvýšením četnosti stolice. Stav našeho střeva úzce souvisí i s naší imunitou či psychikou.

Psyllium

Psyllium je polysacharid, který plní v Ristre funkci rozpustné vlákniny. Doplnění stravy o psyllium může napomoci snižovat chuť k jídlu, přispívat k normální hladině krevního cukru v krvi a udržovat normální krevní tlak či hladinu cholesterolu v krvi. Psyllium také pomáhá udržet delší pocit sytosti a zabraňuje tak vlčímu hladu.

Cejlonská skořice

Cejlonská skořice pochází z vnitřní kůry skořicovníku cejlonského a už léta se využívá pro její blahodárné účinky a příjemnou chuť.

BÍLKOVINY

Syrovátkový protein

Syrovátkový protein je jedním z nejkvalitnějších zdrojů bílkovin s vysokou biologickou hodnotou. Kvalitní bílkoviny jsou v jídelníčku nepostradatelné z mnoha důvodů. Kromě toho, že plní strukturální funkce (svalová hmota), jsou součástí enzymů, hormonů, i transportních látek v organismu a navíc se podílejí na tvorbě protilátek v imunitních pochodech organismu.

Vaječný protein

Vaječný protein se připravuje z vaječných bílků a patří rovněž mezi nejkvalitnější zdroje bílkovin. Právě vaječný protein je díky své kvalitě a vysoké biologické hodnotě považován za referenční standard, se kterým jsou ostatní druhy proteinů srovnávány. Je dobře stravitelný i využitelný v organismu a hodí se tak jako významný zdroj proteinu v našem jídelníčku. V kombinaci se syrovátkovým proteinem tak tělo dostává přesně to, co potřebuje.



Konopný protein

Kvalitní konopný protein je vyrobený z konopných semen. Tento rostlinný protein obsahuje všechny esenciální aminokyseliny a v kombinaci s ostatními živočišnými proteiny obsaženými v Ristre napomáhá k zajištění dostatečného příjmu bílkovin. I přesto, že se jedná o rostlinný protein, vykazuje konopný protein poměrně dobrou stravitelnost a hodí se tak skvěle do nutričně vyváženého jídelníčku. Součástí konopného proteinu je mimo jiné i vláknina, která plní v našem stravování řadu nenahraditelných funkcí.

TUKY

Řepkový olej

Z výživového hlediska má tento olej jedno z nejvýhodnějších složení. Má nízký obsah nasyčených mastných kyselin, které ve vyšším množství mohou mít negativní vliv na náš organismus. Obsahuje příznivé mono a polynenasycené mastné kyseliny a velmi potřebné omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které jsou v naší stravě často v nedostatečné míře.

Konopný olej

Konopný olej, jak by se mohlo zdát, nemá žádné psychotropní účinky a můžeme se tak těšit z jeho blahodárných vlastností. Obsahuje esenciální mastné kyseliny v optimálním poměru a najdeme zde i vitaminy rozpustné v tucích A,D a E. Konopný olej se využívá terapeuticky u zánětů, protože působí jako protizánětlivý faktor a má vliv na normální stav naší pokožky a činnost svalů a kloubů. Olej z konopí podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a tím i náš imunitní systém. Obsah esenciálních mastných kyselin může mít pozitivní účinky na hladinu cholesterolu a krevní glukózy a tím i na normální činnost srdce a cév.

Rybí olej

Rybí tuk je ve výživě velmi cenným zdrojem nenasycených mastných kyselin jako jsou omega-3 kyseliny EPA a DHA (eikosapentaenová, dokosahexaenová) a dále kyselina linolová a linolenová. Obě tyto kyseliny přispívají k normální činnosti srdce a DHA navíc přispívá k udržení normální činnosti mozku či k udržení normálního stavu zraku. Rybí tuk navíc obsahuje i velmi důležitý vitamin D, který hraje roli ve správné mineralizaci kostí i zubů a imunitních dějích v organismu.

Lněná semínka

Lněná semínka jsou výborným doplňkem jídelníčku a skvělým zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin s převládající kyselinou linolenovou. Lněná semínka rovněž obsahují nezanedbatelné množství vlákniny a řadu kvalitních bílkovin. Lněná semínka můžeme považovat za antioxidant, jejich konzumace přispívá k normální činnosti srdce, pohlavních orgánů a hormonální aktivitě.

Mandle

Mandle jsou bohatým zdrojem živin. Obsahují řadu zdravých tuků, vlákninu i bílkoviny. Najdeme zde vitamin E, který je významný antioxidant pomáhající chránit naše buňky před oxidativním stresem a dále minerální látky jako je hořčík, mangan, měď a fosfor. Mandle jsou skvělým doplňkem vyváženého jídelníčku, a to nejen pro jejich nezaměnitelnou chuť.



Chia semínka

Chia semínka jsou skvělým zdrojem vlákniny a některých minerálních látek jako jsou vápník, železo, fosfor, hořčík a dále selen, měď, mangan a zinek. Jsou také dobrým zdrojem nenasycených tuků, zejména omega-3 nenasycených mastných kyselin. V chia semínkách však najdeme i některé antioxidanty jako jsou například kyselina chlorogenová a kávová. Tyto se skládají například v souvislosti s volnými radikály a procesem stárnutí.

DOPLŇKY

Voda

Pro výrobu Ristre používáme kvalitní pitnou vodu z oblasti lázeňského města Luhačovice.

Koenzym Q10

Koenzym Q10 se přirozeně nachází v lidském těle a účastní se mnoha fyziologických dějů. Jeho tvorba v našem organismu s věkem klesá.

Mořský kolagen

Kolagen patří mezi jednu ze základních stavebních složek organismu, jelikož se vyskytuje v kostech, šlachách, kůži, cévách a dalších tkáních. Kolagenu máme mnoho druhů a jedním z nich je i mořský kolagen, který je zastoupen právě v Ristre. Mořský kolagen má díky kratším řetězcům aminokyselin lepší vstřebatelnost a je pro náš organismus dostupnější než ostatní druhy kolagenu. Jedna porce Ristre obsahuje dokonce 1000 mg mořského kolagenu.

Kyselina hyaluronová

Kyselina hyaluronová je opěvována zejména díky svým hydratačním účinkům. Vyskytuje se přirozeně v lidském těle včetně pokožky a s přibývajícím věkem jejího množství ubývá.



Reishi

Lesklokorka lesklá, japonsky reishi, znamená v překladu božská houba nesmrtelnosti. Tuto houbu využívají například šerpové v Himaláji, protože tak prý lépe zvládají vysoké nadmořské výšky a jejich nepříznivý vliv na organismus. Reishi se také využívá při výcviku ruských kosmonautů. Reishi působí na náš imunitní systém a přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu.

Zázvor

Zázvor je velmi přínosná potravina, která je bohatá na živiny a biologicky aktivní látky. Zázvor přispívá k normálnímu trávení, pomáhá potlačovat nevolnost mnoha původů a je tak skvělým pomocníkem například i při cestování. Některé studie rovněž potvrzují, že zázvor může mít vliv na normální činnost kardiovaskulárního systému a činnost srdce. Zázvor také může přispívat k normální hladině cukru v krvi a působí jako antioxidant. Pozitivně ovlivňuje naši přirozenou obranyschopnost, imunitu a normální funkci dýchacího systému.

Maca

Maca, neboli Řeřicha peruánská je rostlina z oblasti jihoamerických And a jsou ji mnohými připisované blahodárné účinky. Přispívá k fyzickému i duševnímu zdraví, podporuje vytrvalost a vitalitu. Užívání Macy může mít rovněž řadu pozitivních účinků na plodnost.

Ostropestřec mariánský

Ostropestřec má již dlouholetou tradici v lidovém léčitelství. Dokáže podpořit normální funkci jater a pročištění organismu, působí jako antioxidant a má vliv na normální hladinu krevního cukru. Dále se ostropestřec skloňuje v souvislosti s normální funkcí našeho zažívacího systému a trávením. V neposlední řadě podporuje tato bylina při pravidelném užívání také přirozenou obranyschopnost a celkovou odolnost organismu.

Guarana

Guarana je rovněž oblíbeným doplňkem stravy, který podporuje duševní výkonnost, kdykoliv nás čeká dlouhý a náročný den. Guarana podporuje bdělost, paměť a má pozitivní účinky na mentální zdraví. V Brazílii Guaranu denně využívá k povzbuzení miliony lidí a ne nadarmo se jí říká královna stimulantů.

Ginkgo biloba

Ginkgo biloba je jedním z nejstarších stromů na světě a jeho účinky na lidský organismus jsou v tradiční čínské medicíně využívány již po staletí. Ginkgo biloba působí na periferní oběhový systém a tím ovlivňuje naše oči či sluch. Ginkgo má rovněž prokazatelný efekt na normální činnost mozku.



Česnek

Již po mnoho generací je česnek hojně využíván při různých nachlazeních a při poruchách imunitního systému, jelikož přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu. Dále může konzumace česneku přispět k normální činnosti srdce a objevují se souvislosti mezi konzumací česneku a hladinou cholesterolu. Bio certifikovaný česnek českého původu má v Ristře své právoplatné místo a z jeho benefitů se můžete těšit, aniž by narušil chuťový prožitek.

Holandské kakao

Kakao je výjimečné nejen pro svoji skvělou chuť. Není třeba se ho bát ani při udržování zdravé hmotnosti a obsahuje řadu přírodních látek, které mohou vykazovat pozitivní účinky v mnoha ohledech. Kakao kromě jiného obsahuje i cennou vlákninu a řadu dalších nutrientů jako jsou železo, hořčík, fosfor, zinek, mangan či měď.

DMAE

DMAE neboli dimethylaminoethanol je látka, která se v malém množství vyskytuje také v mozku. Z potravy ji můžeme přijmout zejména z masa sardinek či ančoviček a může mít celou řadu pozitivních účinků. Je určena pro lidi, kteří jsou nuceni neustále čelit vysokým pracovním či studijním nárokům a chtějí dosahovat dobrých výsledků.

Slunečnicový lecitin

Lecitin jako takový, je přírodní látkou, která je obsažena v každé živé buňce. Tento je vyrobený ze semen slunečnice a jeho předností oproti sójovému lecitinu je, že nevyvolává alergie. Slunečnicový lecitin se může pyšnit řadou benefitů nejen pro sportovce, ale všechny jedince, kteří rádi žijí naplno.

VITAMINY

Kreatin monohydrát

Kreatin monohydrát je látkou, kterou využívá mnoho sportovců pro zlepšení síly, rychlosti a zvětšení objemu svalové hmoty. Tato látka totiž napomáhá zlepšit výkon a zároveň pomáhá rychlejší regeneraci organismu po zátěži. Není třeba se kreatinu ve výživě bát, jelikož je to našemu tělu vlastní látka a náš organismus si ji dokáže do určité míry i sám syntetizovat. V jedné porci Ristre najdeme 2000 mg kreatin monohydrátu.

L-glutamin

Glutamin je aminokyselina, která hraje důležitou roli v tvorbě bílkovin a je přítomná v našich svalech. Rovněž se jedná o látku, kterou si naše tělo dokáže samo vytvořit.

Taurin

Taurin je považován za velmi prospěšnou látku, která se přirozeně vyskytuje v našem těle a ze stravy ho přijímáme z živočišné říše.

D-asparagová kyselina

Jedná se o kyselinu, která se přirozeně vyskytuje v naší potravě. Kyselina D-asparagová je výhodná zejména pro sportovce, kteří chtějí budovat svalovou hmotu nebo zabránit jejímu úbytku.

Vitamin C

Vitamin C patří k nejznámějším vitaminům vůbec. Jeho hlavní úlohou je, že přispívá k udržení normální funkce imunitního systému, a to i během intenzivního fyzického výkonu či po něm. Dále přispívá k tvorbě kolagenu pro normální funkci kostí, krevních cév, dásní, zubů, kůže a chrupavek a zvyšuje vstřebávání železa v organismu. Vitamin C navíc přispívá k normální funkci nervové soustavy a tím i psychické činnosti. Tento vitamin přispívá rovněž k ochraně buněk před oxidativním stresem a ke snížení míry únavy a vyčerpání. Je tak skvělým doplňkem výživy pro sportovce a fyzicky či psychicky vyčerpané jedince.

Vitamin B1

Vitamin B1, neboli thiamin je vitamin rozpustný ve vodě, který přispívá k normálnímu energetickému metabolismu v našem těle a podporuje správnou činnost srdce. Dále podporuje normální psychickou činnost a funkci nervové soustavy. Ve stravě by tak tento vitamin neměl chybět.

Vitamin B2

Vitamin B2, neboli riboflavin je vitaminem, který je v naší výživě naprosto nezbytný. Jedná se o vitamin, který se rovněž účastní energetického metabolismu a přispívá k normální činnosti nervové soustavy, udržení normálního stavu

zraku, sliznic a pokožky. Riboflavin dále přispívá k normálnímu metabolismu železa a ochraně buněk před oxidativním stresem. Jeho úlohou je i udržení normálních červených krvinek a také přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Vitamin B6

Vitamin B6 se rovněž řadí mezi vitaminy rozpustné ve vodě. Tento vitamin, který jinak nazýváme také pyridoxin přispívá k normální syntéze cysteinu, což je aminokyselina, která je důležitým zdrojem taurinu. Dále tento vitamin přispívá k normálnímu metabolismu bílkovin a glukózy, homocysteinu a celkovému energetickému metabolismu. Vitamin B6 se také podílí na udržení normální psychiky, činnosti nervového systému a tvorbě červených krvinek. Tento vitamin přispívá ke snížení míry únavy i vyčerpání, podílí se na normální funkci imunitního systému a mimo jiné i regulaci hormonální aktivity.

Vitamin B12

Vitamin B12 je vitaminem, který může být nedostatečný například ve veganském jídelníčku. Jedná se o vitamin, který se podílí na procesu dělení buněk a přispívá k normální tvorbě červených krvinek. Jeho nedostatek se může projevit jako anémie. Dále vitamin B12 přispívá k normální psychické činnosti, činnosti nervové soustavy a ke snížení míry únavy a vyčerpání. Zároveň tento vitamin přispívá k normální funkci imunitního systému a energetického metabolismu, což z něj dělá velmi důležitý kofaktor mnoha fyziologických dějů v organismu.

Kyselina pantothenová

Kyselina pantothenová, jinak také vitamin B5 je látkou, která přispívá k normální syntéze a metabolismu steroidních hormonů, vitaminu D a některých neurotransmiterů. Dále přispívá ke snížení míry únavy, vyčerpání a k normální mentální činnosti. Stejně jako ostatní vitaminy skupiny B, se kyselina pantothenová podílí na normálním energetickém metabolismu.

Biotin

Biotin, někdy nazývaný jako vitamin H, přispívá k normální činnosti nervové soustavy a psychiky. Dále přispívá k normálnímu metabolismu makroživin, tedy sacharidů, tuků a bílkovin, což jsou základní složky naší potravy. Rovněž má příznivé účinky pro růst a kvalitu vlasů, pokožku a normální stav sliznic. I proto je nedílnou součástí produktů podporujících zejména naši krásu.

Kyselina listová

Kyselina listová, vitamin B9 neboli folát je vitaminem, který příznivě působí na normální syntézu aminokyselin a krvetvorbu. Podílí se na procesu dělení buněk a přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství, kdy se doporučuje užívat v dostatečné míře. Na druhou stranu, kyselina listová plní v našem jídelníčku i řadu dalších funkcí jako je normální metabolismus homocysteinu a rovněž napomáhá k normální psychické činnosti a snížení míry únavy a vyčerpání. Folát má v neposlední řadě vliv také na normální funkci imunitního systému.

Niacin

Niacin, neboli vitamín B3 či kyselina nikotinová je vitamínem, který se také podílí na normálním energetickém metabolismu živin a stejně jako ostatní vitamíny skupiny B přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. Dále přispívá k normální činnosti nervové soustavy i psychiky a v neposlední řadě také k udržení normálního stavu naší pokožky a sliznic.

Vitamín E

Vitamín E je vitamínem rozpustným v tucích a v naší stravě může být o něco více nenápadný než jiné vitamíny. Přesto je jeho příjem v doporučených dávkách nezbytný, jelikož přispívá zejména k ochraně buněk před oxidativním stresem.

Vitamín D3

Vitamín D3 je v posledních letech právem opěvován v souvislosti s normální funkcí imunitního systému, na nějž má velmi příznivý vliv. Dále se také podílí na vstřebávání vápníku a fosforu, což jsou prvky nezbytné pro udržení normálního stavu našich kostí, zubů a svalů. vitamín D se rovněž podílí na procesu dělení buněk. Ristre obsahuje 100 % doporučené denní dávky vitamínu D3.

Vitamín K2

Vitamín K2 je méně známým vitamínem, který přispívá k normální srážlivosti krve a rovněž pomáhá k udržení normálního stavu kostí.

MINERÁLY

Minerální látky a stopové prvky obsažené v Ristre pocházejí z přírodního multiminerálového komplexu, který je získáván z mořských řas rodu Lithothamniom sp. Tyto zvápenatělé červené řasy se získávají jako odumřelý materiál ze dna moře u západního pobřeží Irska v čistých, chladných a neznečištěných vodách Atlantiku.

Vápník

Ristre je zdrojem vysoce vstřebatelného biologicky aktivního vápníku, který je potřebný nejen pro udržení normálního stavu kostí a zubů. Vápník se totiž dále podílí na procesu dělení a specializace buněk a přispívá k normálnímu energetickému metabolismu. Vápník přispívá také k normální funkci nervových přenosů a je nezbytný pro normální činnost svalů. Zajímavostí je, že tato minerální látka se také podílí na normální funkci trávicích enzymů a přispívá k normální srážlivosti krve.

Hořčík

Rovněž hořčík je nezbytnou minerální látkou, která je velmi důležitá pro náš organismus. V dnešní uspěchané době jistě každý z nás ocení, že hořčík přispívá k normální činnosti nervové soustavy a také ke snížení míry únavy a vyčerpání, což má pozitivní vliv na naši psychiku. Dále se podílí na normálním energetickém metabolismu a přispívá k elektrolytické rovnováze organismu.

Hořčík dále přispívá k udržení normálního stavu kostí i zubů a podílí se na procesu dělení buněk a syntéze bílkovin.

Fosfor

Fosfor rovněž řadíme mezi jednu z nejpodstatnějších minerálních látek v lidském těle. Tato minerální látka přispívá k normálnímu energetickému metabolismu a také správné funkci buněčných membrán. V neposlední řadě fosfor přispívá k udržení normálního stavu kostí a zubů.

Železo

Železo je jedním z nejnámějších a velmi důležitých stopových prvků, který se podílí mimo jiné na procesu dělení buněk v lidském těle. Železo přispívá k normální tvorbě červených krvinek a hemoglobinu a tím také napomáhá k normálnímu přenosu kyslíku v lidském těle. Dostatečná hladina železa přispívá k normální funkci imunitního systému a snižuje míru únavy a vyčerpání.

Zinek

Zinek patří náležitě mezi nejdůležitější stopové prvky lidského těla. Vykazuje nespočet pozitivních účinků, podílí se na procesu dělení buněk a přispívá k jejich ochraně před oxidativním stresem. Dále zinek přispívá k normální funkci imunitního systému, k udržení normálního stavu pokožky a hladiny testosteronu v krvi. Využívá se taktéž jako složka preparátů

určených pro naši krásu, jelikož přispívá k udržení dobrého stavu vlasů, nehtů a pokožky. Zinek přispívá k normálnímu metabolismu makroživin i syntéze DNA a skloňuje se i ve spojitosti s normální plodností a reprodukcí.

Selen

Selen se stejně jako zinek využívá jako složka preparátů určených pro náš vzhled, jelikož má příznivé účinky pro růst a kvalitu vlasů. Selen se také skloňuje v souvislosti s normální funkcí imunitního systému a přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem. V neposlední řadě selen také přispívá k normální činnosti štítné žlázy a spermatogenezi.

Molybden

Molybden se v tkáních živočichů vyskytuje pouze ve stopových množstvích, ale účastní se řady fyziologických dějů. Molybden se skloňuje například ve spojitosti s metabolismem železa a sírných aminokyselin, které v organismu vážou těžké kovy a tím je napomáhají odstranit z organismu. Mezi sírné aminokyseliny řadíme například methionin, který má vliv na vlasové folikuly a pevnost vlasů.

Jód

Jód je nezbytný pro tvorbu hormonů a přispívá k normální činnosti štítné žlázy. Dále jód přispívá k normálnímu energetickému metabolismu, rozpoznávacím funkcím, činnosti nervové soustavy a přispívá k udržení normálního stavu pokožky.



Mangan

Jód je nezbytný pro tvorbu hormonů a přispívá k normální činnosti štítné žlázy. Dále jód přispívá k normálnímu energetickému metabolismu, rozpoznávacím funkcím, činnosti nervové soustavy a přispívá k udržení normálního stavu pokožky.

Nikl

Nikl je stopovým prvkem, který se v našem organismu vyskytuje ve velmi malém množství. Přirozeně se vyskytuje také v některých potravinách a také on hraje roli v mnoha fyziologických dějích organismu.

Fluor

Fluor se v přírodě nevyskytuje volně, nýbrž pouze v kombinaci s dalšími prvky ve formě fluoridu. Fluorid přispívá zejména k zachování mineralizace zubů.

Sodík

Sodík je minerální látka, která má v našem organismu řadu důležitých funkcí. Je jedním z nejznámějších prvků vůbec a na jeho správný příjem by si měli dát pozor především sportující či fyzicky těžce pracující jedinci, zejména pak v nepříznivých podmínkách. Většina z nás má však sodíku dostatek, a to zejména díky příjmu kuchyňské soli.

Měď

Měď je rovněž jedním z nejdůležitějších stopových prvků v lidském těle. Měď přispívá k normálnímu energetickému metabolismu, k normální činnosti nervové soustavy a k udržení normálního stavu pojivových tkání. Zajímavostí je, že měď napomáhá k normální pigmentaci pokožky i vlasů a přispívá k normálnímu přenosu železa v těle. Měď také přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem a k normální funkci imunitního systému.



plné superpotravin



kdykoliv, bez přípravy

6
měsíců

trvanlivost bez ledničky



přírodní suroviny



kvalitní proteiny



skvělá chuť

RISTRE

ristre.com