

# JEDZENIE TO LEKARSTWO



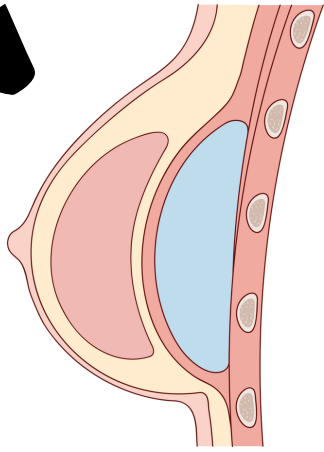
Fasola kidney



Nerki



Cytrusy



Piersi



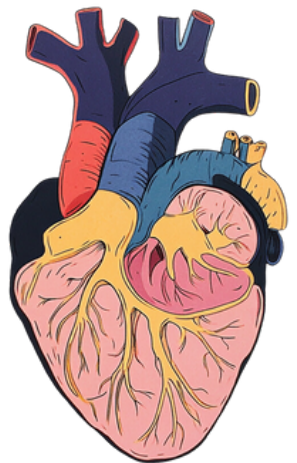
Bataty



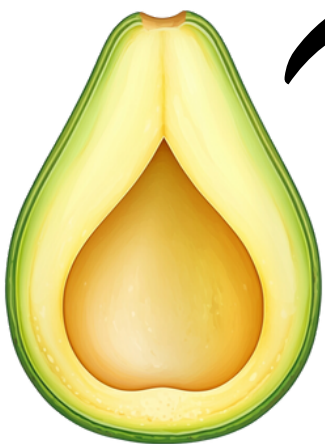
Trzustka



Pomidory



Serce



Awokado



Macica



Imbir



Żołądek



Orzechy włoskie



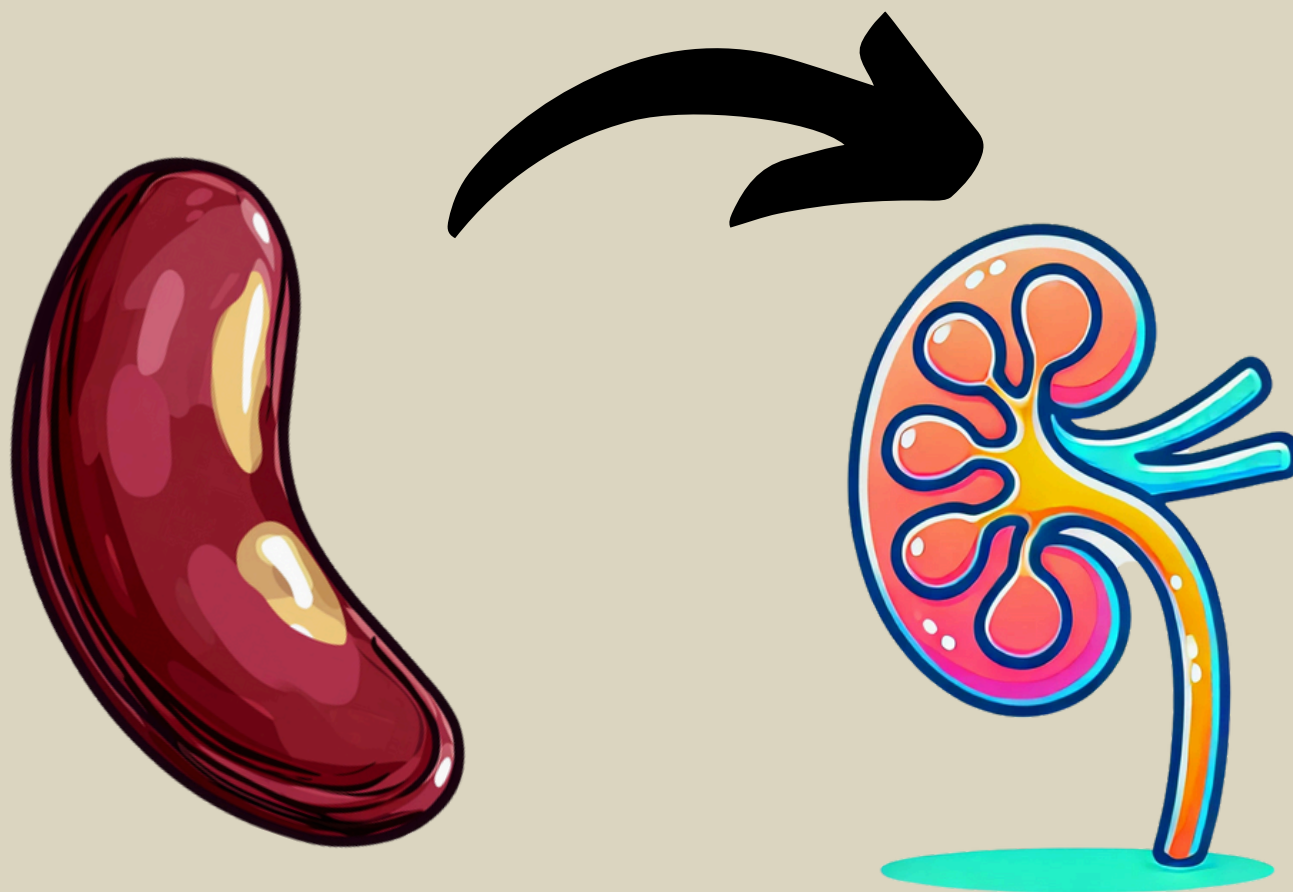
Mózg



Marchew



Oczy



**Fasola kidney**

**Nerki**

Fasola nerkowa zawiera dużo błonnika, który wspomaga zdrowie układu moczowego i obniża poziom cholesterolu, co pośrednio odciąża nerki. Zawiera także potas i magnez, które regulują gospodarkę elektrolitową i ciśnienie krwi.



**Bataty**



**Trzustka**

Bataty mają niski indeks glikemiczny, co wspiera stabilizację poziomu cukru we krwi. Zawierają także antocyjany i karotenoidy, które działają przeciwzapalnie i chronią komórki trzustki przed uszkodzeniami.

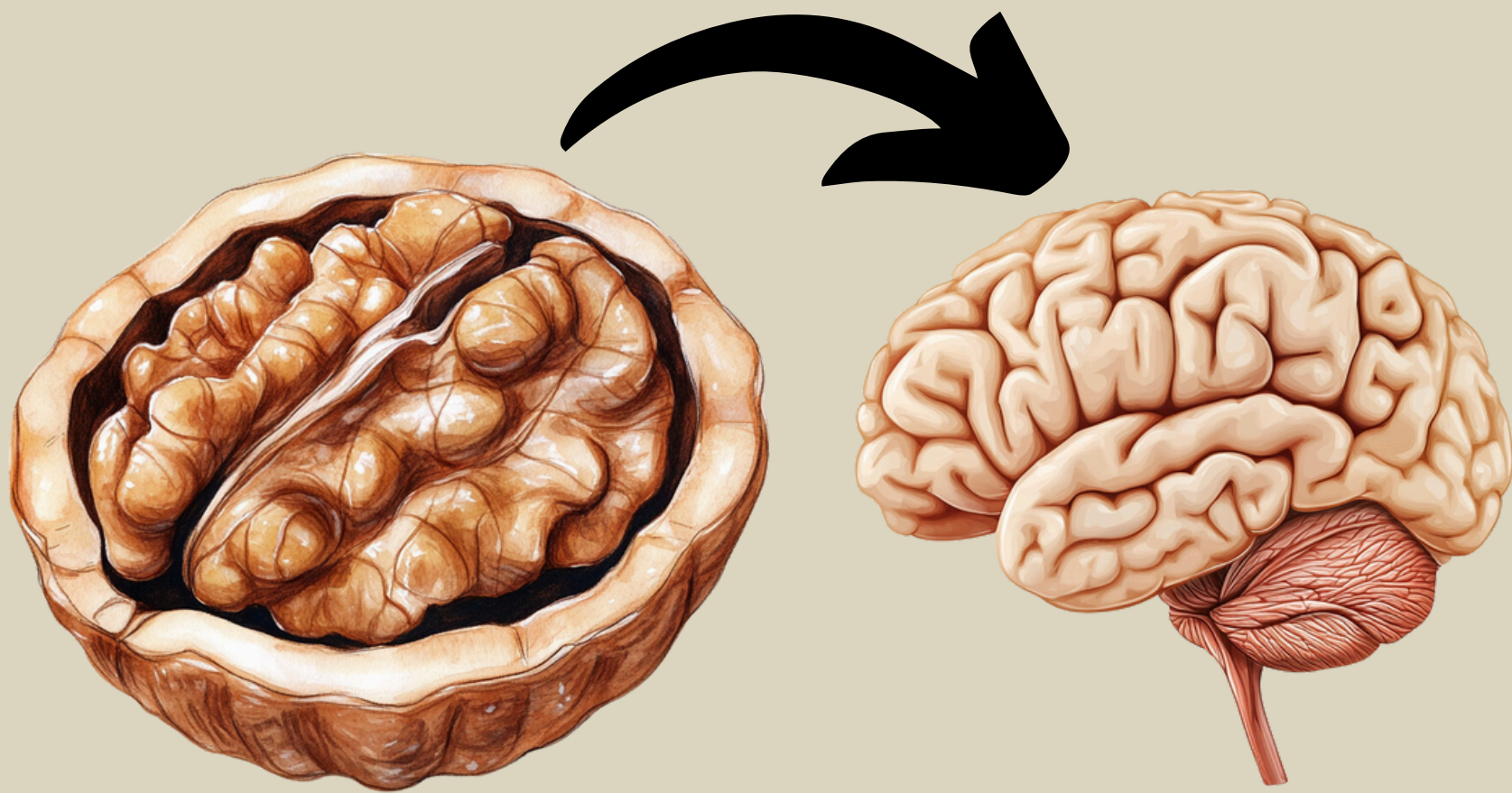


**Awokado**



**Macica**

Awokado jest bogate w kwas foliowy, który wspiera zdrowie układu rozrodczego i jest szczególnie ważny dla kobiet w ciąży, aby zapobiegać wadom cewy nerwowej u płodu. Dodatkowo zawiera zdrowe tłuszcze jednonienasycone, wspierające równowagę hormonalną.



**Orzechy włoskie**

**Mózg**

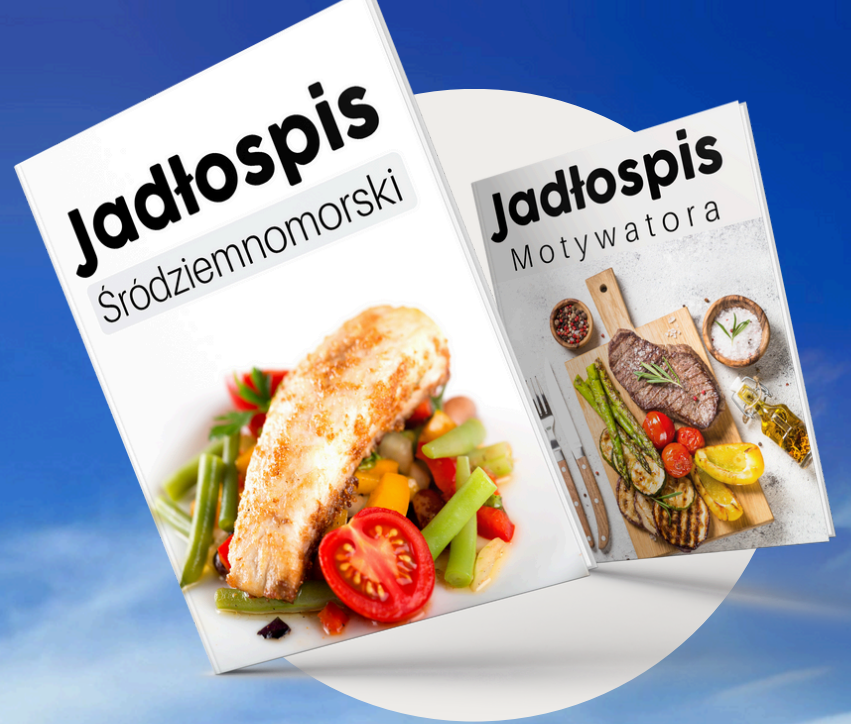
Orzechy włoskie są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają funkcje poznawcze i zdrowie mózgu.

Zawierają także przeciwutleniacze i witaminę E, które chronią komórki mózgowe przed stresem oksydacyjnym.

# PAKIET

PREMIUM

129zł



2500  
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków  
same fakty

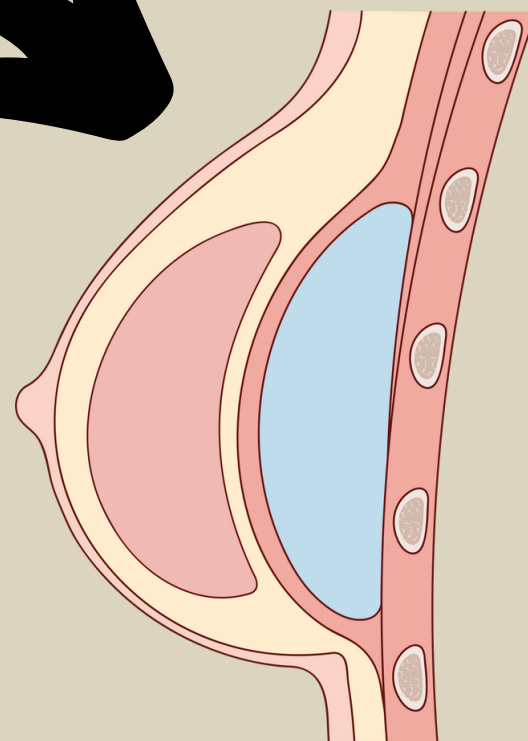


20 godzin  
Kursów wideo

25 godzin  
Audiobooków



**Cytrusy**

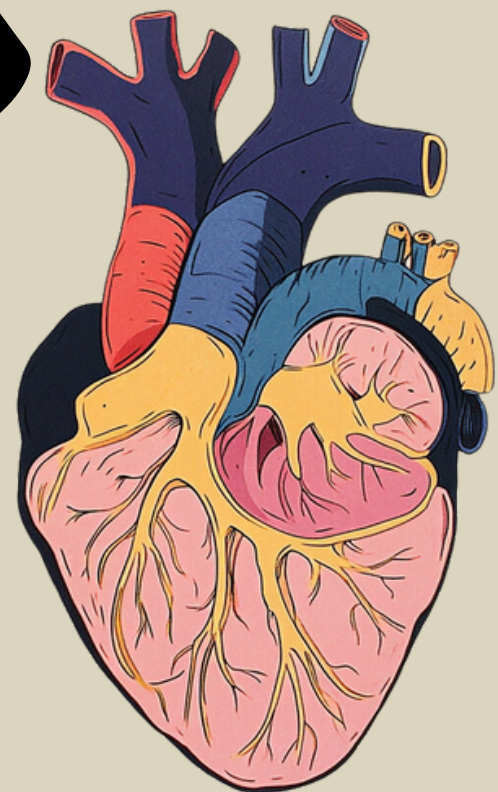


**Piersi**

Cytrusy są bogate w witaminę C, która działa jako silny przeciwutleniacz, chroniąc komórki przed uszkodzeniami DNA. Flawonoidy w cytrusach mogą zmniejszać ryzyko nowotworów, w tym raka piersi, poprzez ograniczanie procesów zapalnych.



**Pomidory**



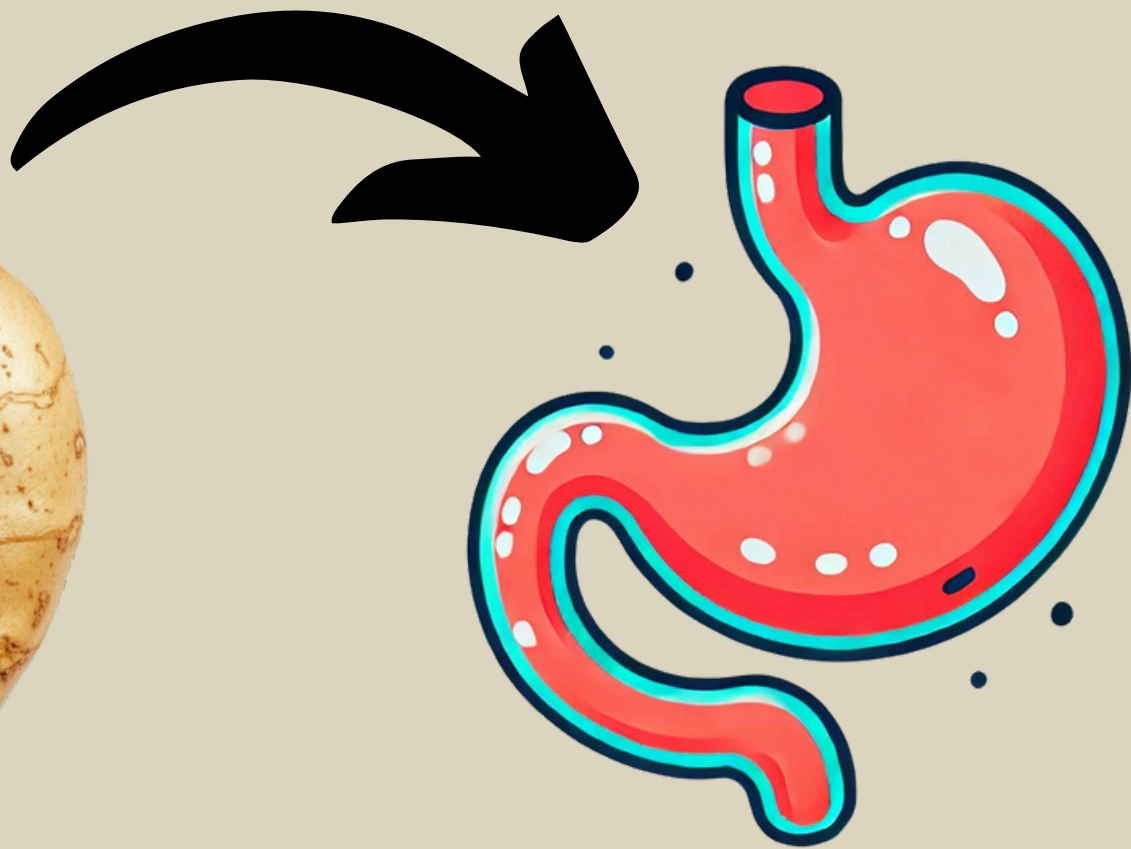
**Serce**

Pomidory są bogate w likopen, silny przeciwutleniacz, który zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Dodatkowo zawierają potas, który reguluje ciśnienie krwi i wspiera pracę serca.





**Imbir**

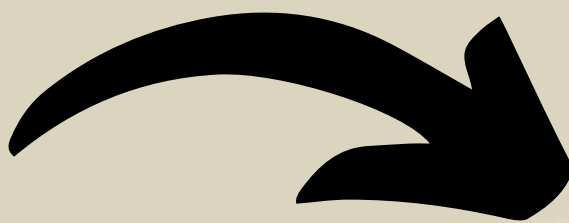


**Żołądek**

Imbir zawiera gingerol, który działa przeciwzapalnie, łagodzi nudności i wspomaga trawienie. Jest również skuteczny w redukcji skurczów żołądka i wspiera produkcję enzymów trawiennych.



**Marchew**



**Oczy**

Marchewki są bogate w beta-karoten, który w organizmie przekształca się w witaminę A. Witamina A jest kluczowa dla zdrowia siatkówki oka i pomaga zapobiegać zwyrodnieniu plamki żółtej oraz ślepcie zmierzchowej.