

Dbanie o zdrowie i budowanie odporności na jesień jest prostsze niż myślisz

Jedno jabłko dziennie to prosty sposób na dobre zdrowie!

Jabłko – dobre i zdrowe, a przy tym dostępne dla każdego. Jak mówi mądre przysłowie, jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z dala ode mnie. Witaminy zawarte w jabłku to najprostszy sposób na jesienną odporność. Zaczniј o nią dbać już od dziś!

Poznaj więcej prostych sposobów jak dbać o zdrowie każdego dnia!

W każdej z pomarańczowych aptek otrzymasz prostą i łatwą do zastosowania poradę. Zapytaj o nią farmaceutę lub sięgnij po materiały dostępne w Twojej aptece! Nasi farmaceutci służą zawsze fachową pomocą.

Gromadź proste sposoby na zdrowie i korzystaj z nich codziennie!

Proste sposoby na zdrowie wydrukowane są również na kuponach, które otrzymujesz za każdym razem, gdy dokonujesz zakupów. Niech od dziś nasze porady staną się Twoimi sposobami na zdrowie i pełne radości życie!

Czy wiesz, że

- jabłka powinno się jeść na czczo? Ich działanie jest wtedy optymalne.
- małe jabłka zawierają więcej witaminy C niż duże?
- jabłka należy jeść ze skórką? To właśnie w niej znajduje się najwięcej substancji korzystnych dla zdrowia.
- jabłka suszone dają sześć razy więcej energii niż owoce surowe?

Dlaczego warto jeść jabłko?

1. Wzmocniają układ odpornościowy

Jabłka zawierają witaminę C, która pobudza układ odpornościowy i zdolność organizmu do walki z infekcjami. Są także źródłem cynku i mikroelementów niezbędnych do prawidłowego działania krwinek białych, które niszczą bakterie i wirusy.

2. Chronią serce

Już jedno duże jabłko dziennie obniża stężenie niechcianego cholesterolu LDL, zapobiega miażdżycy i zmniejsza ryzyko zawału. Zawarte w jabłkach przeciwutleniacze przeciwdziałają stanom zapalnym naczyń krwionośnych oraz przyspieszają regenerację ich ścian.

3. Są sprzymerzeniem w odchudzaniu

Jabłka są niskokaloryczne, w 100 g jest około 30-50 kalorii. Dodatkowo ułatwiają proces trawienia – regulują perystaltykę jelit, dzięki zawartości pektyn, które wypełniają żołądek i dają poczucie sytości osłabiają łaknienie.

4. Wpływają pozytywnie na urodę

Zawarte w jabłkach minerały: potas, żelazo, cynk, krzem oraz witaminy: A, C, E, B wpływają pozytywnie na skórę, włosy i paznokcie. Przeciwułtleniacze zapobiegają starzeniu się skóry, natomiast pektyny wzmacniają szkiwlo, zapobiegając próchnicy.

