

VĀ•TE VĀ ECHNO O HOĀ~ÄŒĀ•KU?

StĀ™eda, 22 prosinec 2021

Bez dostateĀ•nĀ©ho mnoĀ¾stvĀ- hoĀ™Ä•Ä-ku v tĀ›le nemĀ~Ä¾eme bĀ½t opravdu zdravĀ-. VĀ½znamnĀ½m nedostatkem hoĀ™Ä•Ä-dajnĀ› trpĀ- kaĀ¾dĀ½ tĀ™etĀ- z nĀ›s. TrpĀ-te pocity Ä¾zkosti, migrĀ©nami, bolĀ- vĀ›s zĀ›da? MĀ›te obĀ•as v noci kĀ™eÄ? Zkuste hoĀ™Ä•Ä-k!

Kouzlo hoĀ™Ä•Ä-ku jsem objevila pĀ™ed nĀ›kolika lety, kdy jsem se snaĀ¾ila vĀ-ce mĀ©nĀ› Ä¾spĀ›Ā›nĀ› IĀ©Ä•it migrĀ©nu chemiĀ-.

NavĀ-c

je to vynikajĀ-cĀ- bojovnĀ-k s Ä¾navou a nemĀ©nĀ› napomĀ›hĀ› i pĀ™mi IĀ©Ä•enĀ- lehĀ•Ä-ch depresĀ-. Jeho nedostatek se projevuje podrĀ›Ä¾dĀ›nostĀ-, nĀ›ladovostĀ-. NavĀ-c se mnoĀ¾stvĀ- hoĀ™Ä•Ä-ku snadno vyĀ•erpĀ› pĀ™mi stresu, nĀ› kterĀ½ch chorobĀ›ch, uĀ¾Ä-vĀ›nĀ-m urĀ•itĀ½ch IĀ©kĀ- a pĀ™mi intenzivnĀ- tĀ›lesnĀ© aktivitĀ›. HoĀ™Ä•Ä-k se nachĀ›zĀ- hlavnĀ› v kĀ› zubech a takĀ© ve zmiĀ›ovanĀ½ch svalech, patĀ™Ä- k nejdĀ›leÄ¾itĀ›jĀ›m prvkĀ-m v naĀ›jem tĀ›le. LidskĀ© tĀ›lo obsahuje necelĀ½ch 30 g hoĀ™Ä•Ä-ku, ale toto malĀ© mnoĀ¾stvĀ- je Ä¾ivotnĀ› dĀ›le tĀ›lesnĀ½ch funkcĀ-. HoĀ™Ä•Ä-k potĀ™ebuje kaĀ¾dĀ› naĀ›je buĀ›ka. PodĀ-IĀ- se na tĀ©mĀ›Ä™ tĀ™ech stovkĀ›ch reakĀ- v organizmu a vĀ½Ä¾et jeho pĀ™Ä-nosĀ- je tak hodnĀ› dlouhĀ½.

Je nutnĀ½ pro enzymatickĀ© reakce, znamenajĀ-cĀ- produkci energie v tĀ›le.

Je nesmĀ-rnĀ› dĀ›leÄ¾itĀ½ pro naĀ›je svaly a jejich kontrakce, stejnĀ› tak i pro pĀ™enos nervovĀ½ch vzruchĀ-. SpoleĀ•nĀ› s vĀ›pnĀ-kem a draslĀ-kem reguluje srdeĀ•nĀ- rytmus a krevnĀ› srĀ›Ä¾livost, a pomĀ›hĀ› pĀ™mi tvorbĀ› a vyuĀ¾itĀ- inzulĀ-nu. HoĀ™Ä•Ä-k takĀ© rozĀ›jĀ™uje dolnĀ- cesty dĀ›chacĀ-, coĀ¾ astmatu a bronchitidy. UĀ¾Ä-vĀ›nĀ- hoĀ™Ä•Ä-ku Pro prevenci uĀ¾Ä-vejte 300 mg hoĀ™Ä•Ä-ku dennĀ›. PĀ™mi IĀ©Ä•bĀ› aritmiĀ-, astmatu a v rekonvalescenci po srdeĀ•nĀ-m selhĀ›nĀ- uĀ¾Ä-vejte dvakrĀ›t dennĀ› 300 mg. PĀ™mi chronickĀ© Ä¾navĀ› uĀ¾Ä-vejte hoĀ™Ä•Ä-k dvakrĀ›t po 150 mg dennĀ›. PĀ™mi cukrovce a vysokĀ©m krevnĀ-m tlaku 500 mg hoĀ™Ä•Ä-ku dennĀ›. NejĀ©pe se vstĀ™ebĀ›vĀ› pĀ™mi jĀ› drahĀ©ho ani nedostatkovĀ©ho, koupĀ-te ho v kaĀ¾dĀ© IĀ©kĀ›rnĀ› a rozpustnĀ½ i v samoobsluze. Tedy - pokud ho nebude ve formĀ›, kterou vidĀ-te za pĀ™iloÄ¾enĀ©m obrĀ›zku...

UrĀ•itĀ› doporuĀ›uji!

Andrea