

CYKLO POSPÍŠIL



„Když už do kopce to tlačíš
dlouhým šlapáním se trápíš.
Jedna možnost by tu byla
navštívit pana Pospíšila!“

**PRODEJ
A SERVIS
JÍZDNÍCH KOL
A ELEKTROKOL**

**+420 608 466 766
www.kolazhradce.cz**

Jarošovská 54/II, Jindřichův Hradec

**BEZPEČNĚ
NA VELETRHU
SAFE ZONE**

FOR BIKES & SPORT

12. VELETRH CYKLISTIKY A SPORTU

**PVA
EXPO PRAHA**

www.forbikes.cz

1.-3. 10. 2021

PARTNER
VELETRHU

SKUPINA ČEZ

OFICIÁLNÍ
VOZY



Bezhladoveni.cz

Vitamin C je silným antioxidantem, který posiluje přirozenou obranyschopnost organismu. Chrání buňky před škodlivými molekulami nazývanými volné radikály. Pokud se volné radikály v těle nahromadí, podporují oxidační stres, který odborníci spojují s vyšším rizikem vzniku chronických onemocnění. Podle zahraniční studie konzumace vitamínu C zvyšuje hladinu antioxidantů v krvi až o 30 %. To pomáhá přirozené obranyschopnosti těla například v boji proti zánětu.

Dostává pod kontrolu vysoký krevní tlak

Vysoký krevní tlak podporuje riziko srdečních onemocnění, která představují celosvětově nejčastější příčinu úmrtí. Pro zachování zdravého srdce je proto dobré dostat vysoký krevní tlak pod kontrolu. Analýza 29 studií zjistila, že užívání doplňku stravy s vitamínem C snížilo u zdravých dospělých osob systolický krevní tlak v průměru o 3,8 mmHg a diastolický krevní tlak o 1,5 mmHg. U dospělých s vysokým krevním tlakem snižovaly doplňky vitamínu C v průměru systolický krevní tlak o 4,9 mmHg a diastolický krevní tlak o 1,7 mmHg.



Chrání před srdečními chorobami

Riziko vzniku srdečních chorob zvyšuje nejen vysoký krevní tlak, ale také zvýšená hladina triglyceridů v krvi, vysoká úroveň LDL cholesterolu a nízká úroveň HDL cholesterolu. Užívání vitamínu C může tyto rizikové faktory snížit a přispět k lepšímu zdraví srdce. Analýza 9 studií s téměř 295 tisíci účastníky zjistila, že po 10 letech měli lidé, kteří užívali alespoň 700 mg vitamínu C denně, o 25 % nižší riziko srdečních onemocnění než ti, kteří doplněk vitamínu C neužívali. Další analýza 15 studií odhalila, že nižší riziko srdečních onemocnění souvisí s konzumací přírodního vitamínu C – tedy z potravin, ne doplňků stravy. Vědci si však nebyli jisti,

www.bezhladoveni.cz