

## Minerály a stopové prvky důležité pro váš organismus

Minerál/Stopový prvek	Benefity pro zdraví	Projevy nedostatku	Kde najdete
<b>Zinek</b>	Podporuje imunitní systém, hojení ran, zdraví pokožky a vlasů, plodnost, syntézu bílkovin a regulaci cukru v krvi.	Pomalé hojení ran, akné, vypadávání vlasů, poruchy plodnosti, oslabená imunita, zhoršená chuť k jídlu.	Ústřice, hovězí maso, dýňová semínka, fazole, ořechy.
<b>Chrom</b>	Podporuje regulaci hladiny cukru v krvi, metabolismus tuků a inzulínovou citlivost.	Zvýšená hladina cukru v krvi, únava, podrážděnost, poruchy metabolismu tuků.	Brokolice, brambory, celozrnné produkty, hrozinky, švestky.
<b>Molybden</b>	Podporuje metabolismus síry, detoxikaci organismu a prevenci dny.	Dna, svalová slabost, únava, zhoršená detoxikace organismu.	Fazole, čočka, ořechy, celozrnné produkty, zelené listové zeleniny.
<b>Vápník</b>	Podporuje zdraví kostí a zubů, srážlivost krve, svalovou a nervovou funkci.	Osteoporóza, křeče, svalová slabost, poruchy srážlivosti krve.	Mléčné výrobky, listová zelenina, tofu, sardinky, mandle.
<b>Železo</b>	Podporuje transport kyslíku v krvi, tvorbu červených krvinek a prevenci anémie.	Anémie, únava, bledost, dušnost, bušení srdce.	Červené maso, fazole, špenát, hovězí játra, sušené ovoce.
<b>Draslík</b>	Podporuje regulaci krevního tlaku, funkci svalů a nervů a rovnováhu tekutin v organismu.	Vysoký krevní tlak, svalová slabost, únava, poruchy srdečního rytmu.	Banány, brambory, špenát, rajčata, čočka.
<b>Křemík</b>	Podporuje zdraví kostí, zubů, vlasů a nehtů, syntézu kolagenu a hojení ran.	Slabé kosti a zuby, lámavé vlasy a nehty, zhoršené hojení ran.	Ovesné vločky, hnědá rýže, okurky, špenát, jahody.
<b>Sodík</b>	Podporuje regulaci krevního tlaku, funkci svalů a nervů a rovnováhu tekutin v organismu.	Nízký krevní tlak, svalová slabost, únava, dehydratace.	Stolní sůl, celer, rajčata, olivy, mořské řasy.
<b>Fosfor</b>	Podporuje zdraví kostí a zubů, energetický metabolismus, syntézu bílkovin a DNA.	Slabé kosti a zuby, únava, svalová slabost, poruchy srdečního rytmu.	Maso, ryby, mléčné výrobky, fazole, ořechy.
<b>Mangan</b>	Podporuje metabolismus energie, syntézu bílkovin a kostí, antioxidant a hojení ran.	Únava, svalová slabost, poruchy kosterního vývoje, oslabená imunita.	Ořechy, celozrnné produkty, listová zelenina, luštěniny, tmavá čokoláda.
<b>Měď</b>	Podporuje imunitní systém, tvorbu červených krvinek, vstřebávání železa a antioxidant.	Anémie, únava, oslabená imunita, poruchy pigmentace kůže.	Játra, hovězí maso, ořechy, fazole, špenát.
<b>Nikl</b>	Podporuje metabolismus energie, funkci jater a imunitní systém.	Únava, zhoršená funkce jater, oslabená imunita, podráždění kůže.	Ořechy, celozrnné produkty, luštěniny, zelená listová zelenina, kakao.