

Produkty
Wiedza
Przepisy
Porady

*Aloes dla
witalności
i urody
(s.100)*



*Spokój oraz
równowaga
wewnętrzna
(s.99)*



*Herbata dla
witalności
i energii (s.48)*



*Wegańska
B12
liposomalna
(s.91)*



*Dla trawienia
oraz przy
niecierpkości
histaminy
(s.118)*

Wiedza w służbie zdrowiu



Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za zainteresowanie produktami **Dr. Jacob's**. Mamy nadzieję, że te najwyższej jakości suplementy oraz produkty spożywcze spełnią Państwa oczekiwania oraz że inwestycja we własne zdrowie będzie przynosiła korzystne efekty.

Staramy się tworzyć nie tylko wartościowe produkty ale także propagować wiedzę o zdrowiu. Dlatego zapraszamy na naszą stronę internetową www.DrJacobs.pl do działu **Czytelnia**, gdzie znajdą Państwo nieco ciekawych materiałów.

Osoby zainteresowane ustaleniem dla siebie prawidłowego sposobu odżywiania zapraszamy do zapoznania się z książką **"Metoda Dr. Jacob'a w praktyce"** oraz działem **Czytelnia / Nasze przepisy** na stronie DrJacobs.pl.

Najbliższe miesiące zimy i wczesnej wiosny to wyzwanie dla naszego organizmu, w szczególności dla odporności. Zwiększa się zapotrzebowanie na wiele składników i często sama dieta go nie zaspokaja. Dlatego warto zadbać o siebie i najbliższych, co może pozwolić uniknąć okresów pogorszenia samopoczucia, poczucia zmniejszenia ilości energii, osłabienia układu odpornościowego. Oczywiście może to także zapobiec zachorowaniom. Warto zaopatrzyć się w składniki odżywcze takie jak: witamina D, polifenole, cynk, witamina A, jod, selen, witaminy z grupy B, w tym B12, kwasy DHA-EPA, magnez i wapń.

Życzymy dużo zdrowia!



Dr. Jacob's – marka z ludzką twarzą

Odpowiedzialność za ludzi, przyrodę, zwierzęta oraz wartości etyczne są ważne dla każdej osoby w naszej firmie. Nasze produkty powstają z najlepszych naturalnych składników. Są tworzone przez lekarzy, dobrze przebadane i wytwarzane w standardzie, w jakim produkowane są leki.

Od 22 lat staramy się służyć ludziom aby mogli tworzyć swoją zdrową przyszłość!

Nasze produkty są odpowiednie dla wegetarian, niektóre także dla wegan, są też wolne od GMO.

Zapraszamy do kontaktowania się z nami. Chętnie odpowiemy na pytania, udzielimy pomocy, poinformujemy o sposobach używania naszych produktów. Polecamy nasze strony internetowe, na których jest wiele ciekawych materiałów. Dane kontaktowe są na tyle okładki.

Nasze produkty można znaleźć także w dobrze zaopatrzonych aptekach i sklepach zielarskich, aptekach i sklepach internetowych.

Staramy się ulepszać nasze produkty. Aktualne informacje o nich, w szczególności skład, są na DrJacobs.pl oraz sklep.DrJacobs.pl. Tam też są zawsze najaktualniejsze ceny produktów oraz oferty promocyjne.

Większość naszych produktów to suplementy diety. Dlatego prosimy zwracać uwagę by nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia i przechowywać je w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako zamiennik zróżnicowanej diety oraz zdrowego stylu życia.

Nowości



**Metylokobalamina,
hydroksykobalamina
liposomalna**

**Strona
91**



**Dla wspomoczenia tra-
wienia i przy nietole-
rancji histaminy**

**Strona
118**



**Składniki dla spokoju,
równowagi wewnętrz-
nej i odporności psy-
chicznej**

**Strona
99**



**Składniki dla hamo-
wania reakcji zapal-
nych i alergicznych**

**Strona
101**



**Jod, selen i miliardy
bakterii dla tarczycy
i jelit**

**Strona
124**



**Balsam z organicznym
magnezem, siarką MSM
oraz melatoniną dla
skóry i dla mięśni**

**Strona
21**



**Dla witalności,
pobudzenia do życia
i większej ilości
energii**

**Strona
48**



**Ekologiczny aloe oraz
acerola dla witalności
i pielęgnacji skóry**

**Strona
100**





Wiedza w służbie zdrowiu

Witamy! / Nowości / Dobra suplementacja	2
Wiedza – książki: "Metoda Dr. Jacob'a" i „Simply Eat“	8
Kuracja Witalna Dr. Jacob'a – zdrowe nawyki zmieniające życie	11




Równowaga kwasowo-zasadowa 14

Papierki lakmusowe – sprawdź swój balans kwasowo-zasadowy	20
RELAX balsam magnezowy – magnez, siarka i melatonina dla skóry i mięśni	21
pH balans – proszek zasadowy z cytrynianów, ten sam od 2000 r.	22
pH balans Plus – proszek zasadowy z cytryną	24
FizjoBalans – dla stawów, mięśni i kości	26
pH balans tabletki zasadowe – minerały dla aktywnych	28
Melissa Balans⁺ – dla silnych nerwów i prawidłowego ciśnienia krwi	29
pH balans GOLD – tabletki o smaku mango dla zachowania mobilności	30
MelissaBalans⁺ herbata zasadowa – dla spokoju i dobrego snu	32
Sól Niskosodowa – sól zdrowa dla serca i dobrego ciśnienia krwi	33







Przyjemność i zdrowie 36

Chi-Cafe classic – smak wybornej kawy, która nie zakwasza	40
Chi-Cafe bio – kawa ze składników bio	42
Chi-Cafe proactive – smak Orientu dla energii na cały dzień	43
Chi-Cafe balans – przyjemność kremowej kawy z magnezem	44
Chi-Cafe free – kawa bezkofeinowa	46
 Herbata Chi – dla witalności, pobudzenia i energii	48
ReiChi Cafe – kawa o smaku kokosowym	50
Flavochino – smak prawdziwego, wytrawnego kakao	52
SteviaBase – zdrowe słodzenie ksylitolem, erytrytolem i stewią	54
Szafran – czerwone złoto Persji	55
Baton Zasadowy – smaczna i sycząca przekąska z witaminą B12	56




Zdrowie z owocu granatu 60

GranaProstan ferment płyn – esencja zdrowia z granatu	64
GranaProstan ferment kapsułki – bioaktywne polifenole z granatu	65
GranaCor – formuła dla serca, naczyń i nerwów	66
Granaimun – polifenole z granatu i czarnego bzu, cynk i selen dla odporności	67
Granaforte – najsilniejszy koncentrat polifenoli z granatu	68
Granamed – synergia zdrowia z roślin śródziemnomorskich	69
Polifenum Forte – bogactwo polifenoli z granatu, pomidora i winogron	70
GranAmore – granatowa słodycz	72

	Witamina słońca D₃ – dla kości, odporności i dobrego samopoczucia	78
	Witamina słońca D₃ FORTE – 2,5 raza więcej witaminy D ₃	80
	Witamina K₂ – super-biodostępność dzięki czystemu MK-7 z olejków eterycznych	82
	Witamina D₃K₂ – synergia witamin dla kości i odporności	84
	Witamina D₃K₂ FORTE – dla tych, którzy potrzebują dużej porcji D ₃ i K ₂	86
	Witamina ADEK – synergia witamin dla pełni zdrowia	88
	Witamina B₁₂ – dla układu nerwowego, odporności, energii	90
	Witamina B₁₂ Fosfolipidy – dla układu nerwowego, odporności, energii	91
	Lactirelle – orzeźwiający napój dla ciała i umysłu	92
	Lactacholin – dla sprawnego metabolizmu, wątroby i układu nerwowego	93
	DHA-EPA – olej z alg z kwasami tłuszczowymi Omega-3 dla serca i mózgu	94
	Witamina E + DHA-EPA – dla serca, oczu, mózgu i funkcji psychologicznych	96
	Sulfoforte Plus – sulforafan, glukooalanina plus resweratrol i kwercetyna	97
	Sulfoforte bio nasiona brokuła – bogate źródło sulforafanu	97
	Melatonina + B12 – dla dobrego snu i energii	98
	Silne Nerwy – odporność psychiczna, równowaga wewnętrzna i spokój	99
	Aloe Vera – ekologiczny aloes i acerola dla witalności i pielęgnacji skóry	100
	Kwercetyna Fosfolipidy – dla hamowania reakcji zapalnych i alergicznych	101
	Neuracur – dla mózgu i funkcji psychologicznych	102
	Kurkumin K₂ – dla kości i systemu odpornościowego	104
	Kurkumin Fosfolipidy – przebadane na 1800 osobach w 24 badaniach	105
	OPC Synergia – dla ochrony komórek i naczyń oraz wytwarzania kolagenu	106
	Q10 Synergia – dla metabolizmu energetycznego, wzroku, serca	107
	Moc Kobiety – dla energii, metabolizmu, zdrowych włosów i skóry	108
	Siła Mężczyzny – dla witalności, odporności i silnego systemu nerwowego	109
	Piramida pokarmowa Dr. Jacob's i przepisy dla witalności	110

Niezwykłe jelita

114

	Ahista – dla trawienia i przy nietolerancji histaminy	118
	Regenerat immun – dla odporności, odżywienia i pielęgnacji błony jelit	120
	SanaColon – dla sprawnej pracy i odżywienia jelit i flory jelitowej	122
	LactoBifido – miliardy bakterii dla zdrowej flory jelitowej	123
	Jod + Selen probio – oraz probiotyki dla tarczycy oraz jelit	124
	AminoBase – przy zaburzeniach wchłaniania, odchudzaniu, dla wegan	126
	Nasiona Chia – bogate w błonnik i kwasy Omega-3	128
	VitaColon – współdziałanie jagód, ziół i kwasu mlekowego	129
	Słowniczek – dziwne nazwy naturalnych składników	130

Suplementacja diety

Suplementacja to uzupełnianie codziennej diety w wartościowe składniki, których może w niej brakować w ilościach stosownych do bieżącego zapotrzebowania.

W naszym życiu występują okresy podwyższonego zapotrzebowania organizmu na poszczególne minerały, witaminy czy inne wartościowe składniki. Niekiedy jest to spowodowane naturalnymi procesami zachodzącymi w ciele (wzrost, dojrzewanie, ciąża, rekonwalescencja, menopauza), innym razem stylem życia: wysoką aktywnością, sportem, nadmiarem pracy czy stresu. Okresem szczególnie istotnym jest wkroczenie w wiek przekwitania. Suplementacja diety jest ważną częścią **profilaktyki wczesnej**.

Profilaktyka wczesna

Profilaktyka wczesna to utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia. Pozwala utrzymać zdrowie i nie dopuszczać do warunków sprzyjających powstawaniu chorób.



Czy suplementować dietę?

Choć z pozoru może wydawać się nam, że odżywiamy się zdrowo, w pokarmie może znajdować się nieodpowiednia ilość składników odżywczych. Spowodowane jest to m.in.: spożyciem żywności przetworzonej, substancjami dodawanymi do żywności, przyjmowanymi lekami, postępującym wyjaławianiem pól.

Zapobiegać jest lepiej, przyjemniej i taniej niż leczyć

Niestety nadal wiele osób oszczędza na żywności i suplementach diety. Nie inwestują w swoje zdrowie – jedną z najcenniejszych rzeczy – aż do momentu, gdy zaczyna się ono psuć. Nakłady środków zainwestowanych w profilaktykę wczesną są niewspółmiernie małe w stosunku do ewentualnych przyszłych kosztów leczenia.

Jak mawia dalekowschodnie przysłowie:

*Kto nie wyda na jedzenie,
wyda na leczenie.*

Badania dowodzą, że styl życia i dieta mają największy wpływ na nasze zdrowie i długość życia. Są nawet ważniejsze niż czynniki genetyczne.

Największe autorytety medyczne coraz mocniej podkreślają wagę suplementacji diety w profilaktyce wczesnej. Badania niebicie dowodzą, że większość chorób przewlekłych to efekt długotrwałych niedoborów składników diety.

Piszemy prawdę, ale... nie całą.

Informacje o produktach i działaniu ich składników zawarte w tym folderze są zgodne z wykazem oświadczeń zdrowotnych EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności). Opinie EFSA definiują prawo obowiązujące w tym zakresie. Oświadczenia zdrowotne zaakceptowane przez EFSA dotyczą wyłącznie udowodnionych naukowo i **zatwierdzonych przez EFSA** działań **poszczególnych** składników żywności.

Jednakże, w naturze składniki nigdy nie występują i nie działają w oderwaniu od innych i często dopiero ich wspólne działanie (tzw. efekt synergii) powoduje korzystne rezultaty. Dlatego oddzielne rozpatrywanie działania poszczególnych składników nie mówi o efekcie uzyskiwanym po spożyciu całego produktu. Przykładowo: skupienie się na niewątpliwym i potwierdzonym przez EFSA działaniu zdrowotnym potasu, zawartego m.in. w pomidorze, nie będzie mówiło nam o wszystkim o działaniu samego pomidora.

Jak do tej pory EFSA odrzuca wszelkie oświadczenia zdrowotne związane z granatem, a na opakowaniach produktów z czystym ekstraktem z granatu można jedynie napisać, że „polifenole z granatu są cennym składnikiem żywności i mają zastosowanie w... zabiegach regeneracyjnych”.

Przestrzegając prawa polskiego, nie możemy więc pisać, zarówno w tym folderze, jak i na naszych stronach internetowych, o faktycznym działaniu produktów oraz wszystkich korzyściach, jakie przynosi ich stosowanie. Dzieje się tak nawet w przypadku składników, których korzystne działanie znane jest od wieków. Dobrym przykładem jest owoc granatu – znany ludzkości od tysięcy lat. Zawarte w nim polifenole (jedne z najsilniejszych antyutleniaczy) mają bardzo szerokie zastosowanie w medycynie Bliskiego i Dalekiego Wschodu, a ich działanie prozdrowotne potwierdzone jest przez ponad 200 badań naukowych.

Dlatego, aby poznać rzeczywiste korzyści płynące z przyjmowania produktów prezentowanych w tym folderze, np. tych z granatu, zachęcamy, aby informacje w nim zawarte traktować jako punkt wyjścia do własnych poszukiwań w internecie i literaturze. Zachęcamy także do sprawdzenia oddziaływania naszych produktów na własnym organizmie.



Wiedza w służbie zdrowiu od 1997 roku

Firma **Dr Jacob's Medical** została założona w roku 1997 przez doktorów medycyny Otto i Ludwiga Jacob'ów. Zgodnie z mottem "*Wiedza w służbie zdrowiu*" opracowujemy innowacyjne, skutecznie działające produkty, a także koncepcje zdrowotne. Są one oparte na najnowszych badaniach naukowych oraz starych mądrościach medycyny z różnych części świata. Nasze produkty wytwarzamy z najwyższej jakości składników naturalnych.



Dr. Jacob's – Podstawowa Suplementacja dla Zdrowia

1. Zapewnij sobie składniki, których najczęściej brakuje

Niektóre niezbędne dla zachowania zdrowia składniki często występują w pokarmach w zbyt małych ilościach i należy je suplementować. Najważniejszymi są: witamina D (str. 78-89), witamina B12 (str. 90), jod i selen (str. 124) oraz minerały zasadowe: potas, wapń, magnez i cynk (str. 22-29). Zwróć także uwagę na regularne spożywanie kwasów tłuszczowych omega-3 DHA i EPA (str. 94-97).

2. Wspomagaj swoje zdrowie i utrzymuj witalność

Nie wszystkie nasze produkty zawierają składniki niezbędne dla zdrowia, ale wszystkie pomogą zapewnić ci więcej witalności lub wesprą zdrowie w sytuacjach szczególnych.

3. Zamień niezdrowe na zdrowe

Aby było to przyjemne, opracowaliśmy dla ciebie produkty zdrowotne, które są nie tylko zdrowe ale i smaczne. Pomogą one pozbyć się różnych z niezdrowych nawyków.

Kawy Chi-Cafe: przyjemność smaku kawy bez jej niekorzystnych efektów (str. 36-50).

AminoBase: uniwersalny zamiennik posiłku dla osób odchudzających się (str. 126).

Lactirelle + Vitacolon: orzeźwiający napój witalizujący, zamiennik dla napojów gazowanych i energetycznych (str. 92 i 129).

Flavochino: zdrowe kakao i domowe słodkości pełne witalnych flawonoli (str. 52).

Polifenum Forte: kompleks polifenoli z granatu, pomidora i winogron (str. 70).

Sól Niskosodowa: zdrowa sól z małą ilością sodu oraz z potasem wspomagającym utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi (str. 33).

SteviaBase: naturalny i zdrowy zamiennik cukru do napojów i słodczy (str. 54).

Produkty **Dr. Jacob's** przynoszą najlepsze efekty zdrowotne przy zastosowaniu zdrowych nawyków żywieniowych i holistycznych koncepcji zdrowia opisanych w książkach „*Metoda Dr. Jacob'a*”, „*Simply Eat*” oraz broszurach **Dr. Jacob's**. Ta wiedza daje ci mocną podstawę dla tworzenia zdrowego życia pełnego witalności i energii!

Metoda Dr. Jacob'a

Jak zachować zdrowie, sprawność i witalność? Odpowiedź jest w tzw. „niebieskich strefach” – regionach, gdzie ludzie żyją wyjątkowo długo i zdrowo, są aktywni i samodzielni do późnej starości.

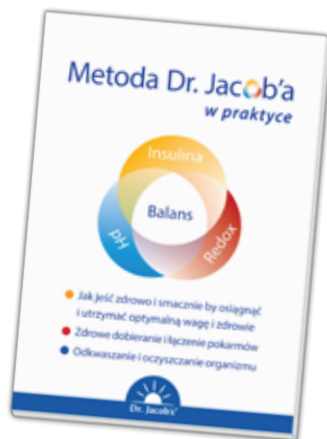
Metoda Dr. Jacob'a to opracowanie oparte na analizie około 1 400 badań nad różnymi sposobami odżywiania stosowanymi na świecie. Omówione są także kwestie balansu: kwasowo-zasadowego (pH), insuliny, redoksu (wolnych rodników tlenowych) oraz pokarmy insulinogenne, oporność insulinowa, zespół metaboliczny i jego konsekwencje.

Wprowadź niewielkie zmiany w sposobie odżywiania oraz stylu życia, które mogą przynieść duże, korzystne zmiany dla zdrowia, samopoczucia i wyglądu!

SIMPLY EAT

Książka kucharska "**Simply Eat**" zawiera przepisy na dania przygotowane zgodnie z zaleceniami **Metody Dr. Jacob'a** – obfite, lecz niskokaloryczne, bogate w witaminy, minerały, kwasy tłuszczowe Omega-3, enzymy roślinne i błonnik. Wszystkie przepisy są wegańskie.

Dzięki „**Simply Eat**” skomponujesz zdrowy jadłospis, uregulujesz masę ciała (zmniejszysz lub zwiększysz), stworzysz posiłki odpowiednie do stanu zdrowia, okiełnasz nadmierny apetyt. Dania te mają korzystny wpływ na balans insuliny, pH i redoksu. Każde z nich jest opisane pod kątem kaloryczności, przynależności do grup pokarmowych.



Opracowanie na podstawie książek dr. med. Ludwiga M. Jacob'a
120 stron, 21x15 cm, cena 15 zł / 6,50 zł *



Autor: Suzanne Jacob
118 stron, 21x15 cm, cena 15 zł / 6,50 zł *

* książki dostępne są w formie papierowej lub cyfrowej

Oferty specjalne – jak ich nie przegapić

Newsletter

to najwygodniejszy sposób aby być na bieżąco z informacjami o nowościach i promocjach. **Wpisz swój adres e-mail w oknie newslettera na www.sklep.DrJacobs.pl**



Facebook

O nowościach oraz promocjach informujemy także na naszych profilach:

Dr. Jacobs Poland oraz **Chi-Cafe Polska**.

Niespodzianki w paczce

Niekiedy wysyłamy z zamówieniami informacje o ofertach specjalnych. W grudniu dodajemy także mały upominek – kalendarz, książkę, magnesy na lodówkę.



Praktyczne porady

Na DrJacobs.pl / **Czytelnia** / **Nasze przepisy** znajdziesz dużo przepisów na smaczne i zdrowe dania stworzone przez dyplomowanych dietetyków.



Test zdrowia

Na DrJacobs.pl znajdziesz bardzo ciekawą i użyteczną aplikację, dzięki której możesz sprawdzić jak twój tryb życia wpływa na zdrowie, jak możesz je wspomóc, poprawić jakość swego życia i zapobiec chorobom.



Kuracja Witala Dr. Jacob'a

Najlepszą kurację możesz mieć codziennie we własnym domu

Nasze zdrowie zależy od naszych przyzwyczajzeń. A te nabywamy wcześniej i siedzą one w nas głęboko. Wiele osób nie może żyć bez słodczy gdyż w dzieciństwie było rozpieszczane nimi przez rodziców lub dziadków. Z pewnością nieraz mówiono ci, jak zdrowy jest kotlet lub świąteczna pieczeń i jak wiele siły daje. Nie możemy ot tak po prostu wyłączyć naszych wieloletnich nawyków. Ale możemy złe nawyki zastąpić korzystnymi dla zdrowia. Broszura **Kuracja Witalna Dr. Jacob'a** proponuje właśnie takie zmiany, które nie są trudne do wprowadzenia ale na dłuższą metę bardzo skuteczne.

Balans

Korzeń naszego zdrowia

Wszyscy czujemy się najbardziej komfortowo, gdy nasze życie jest w równowadze. W równowadze dynamicznej, gdyż jesteśmy istotami twórczymi. Może pamiętasz jeszcze swoje pierwsze próby w jeździe na rowerze – z pomocą rodzica lub dodatkowych kółek, udało nam się znaleźć i zachować równowagę. Podręcznik ten jest stworzony po to, aby podać pomocną dłoń i inspirować do stosowania zdrowego stylu życia oraz odżywiania – do wprowadzenia więcej równowagi w swoim życiu. Wypróbuj nasz program 30-dniowej kuracji. Niech będzie on źródłem inspiracji do dalszych działań!

Życzymy wiele radości we wprowadzaniu pozytywnych zmian!



*Wszystkiego
dobrego!*

Suzanne
i Ludwig Jacob



*Z cennymi wskazówkami
i propozycjami przepisów
na dania dla balansu pH.*





1 Kuracja podstawowa

Napoje zasadowe

Ten dobry nawyk jest podstawowy i niezmiernie ważny dla zdrowia: picie zdrowych napojów!

- + Czas: 5 minut dziennie
- + Powinien stać się stałym punktem dnia
- + Szybki efekt poprawy samopoczucia

2 Kuracja całościowa

Sposób odżywiania i styl życia

Holistyczne podejście opiera się na Metodzie Dr. Jacob'a (str. 9), może być użyta do regulacji masy ciała.

- + Czas: 15–60 minut dziennie
- + Relaks i głębokie oddychanie
- + Sposoby na zdrowy sen
- + Przyjemność ruchu

3 Kuracja przy nietolerancjach

Kuracja komosą ryżową

Nietolerancje pokarmowe (na nabiał, gluten, fruktozę, jaja, ryby, histaminę, soję, etc.) stają się coraz powszechniejsze. Dobieranie pokarmów do indywidualnych potrzeb to najważniejsza zasada zdrowej diety.

- + Czas: przy okazji innych czynności
- + Quinoa – pełnowartościowe ziarno
- + Zdrowe produkty spożywcze

Zrób pierwszy krok już **teraz** i pobierz broszurę **za darmo** w formacie PDF:
DrJacobs.pl / Czytelnia / Książki i broszury
 lub zadzwoń: 22 490 94 30.



Oddychaj, odpoczywaj i śpij...

Tlen jest naszym najważniejszym dawcą energii. Dzięki niemu spalamy kalorie z posiłków. Bez prawidłowego wdychania tlenu i wydychania lotnych kwasów (dwutlenek węgla), metabolizm może ulegać zakwaszeniu. Wdech jest więc naszym najważniejszym dostawcą energii, wydech najważniejszym systemem odkwaszania.

Stres zmienia nasz oddech, spłyca go, skraca. Sprawia, że jesteśmy niedotlenieni. Zmiana techniki oddychania może mieć duży wpływ na poprawę zdrowia i samopoczucia.

Oddychanie brzuszne jest najzdrowszym sposobem oddychania. Zużywa mniej energii niż oddychanie piersiowe, jest masażem dla narządów jamy brzusznej, ćwiczy mięśnie brzucha, obniża ciśnienie krwi i uspokaja. Ponadto znacząco zwiększa wykorzystywaną powierzchnię płuc, nawet 2-3 razy, i ilość wchłanianego tlenu. Płuca są optymalnie wentylowane. Pamiętaj o tym i często rób sobie przerwy na oddychanie.

Nowa moc w 5 minut – ćwiczenie oddechowe

Położ ręce na brzuchu i zamknij oczy. Skoncentruj się na pępku i zacznij świadomie, głęboko oddychać. Niech oddech wpływa do jamy brzusznej i z niej wypływa. Brzuch musi wyraźnie się podnosić i unosić dłonie. Podczas wydechu napij mięśnie brzucha tak, aby wypchnęły jak najwięcej powietrza. Może cię zaskoczyć, jak szybko taki oddech wpłynie na twoje ciało i umysł – poczujesz się bardziej komfortowo, spokojniej. Stosuj to ćwiczenie by się na chwilę zatrzy-

mać i zregenerować w ciągu dnia, gdy się zdenerwujesz, po pracy, a także tuż przed snem.

Regularne wyłączenia

Głęboki relaks jest bardzo ważny dla równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Znajdź w swoim rozkładzie dnia czas oraz stosowne miejsce, by móc się całkowicie wyłączyć. Postaraj się, by stało się to stałym elementem dnia lub przynajmniej tygodnia. Twoim „wyłączeniem” mogą być bardzo różne rzeczy: dobra książka, muzyka, hobby, ruch, rękodzieło, spacer, joga, medytacja lub modlitwa. Jeśli masz skłonność do zbyt intensywnych działań w ciągu dnia, wprowadź w jego rozkładzie godzinę „wystarczy – wyłączam się”.

Jeżeli potrzebujesz wspomnienia snu

Czytaj na stronie 98.





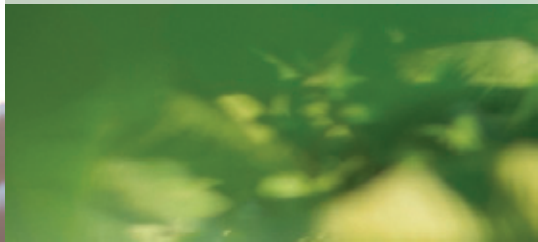
Balans kwasowo-zasadowy

Warzywa, owoce i zioła są bogate w organiczne związki potasu, wapnia i magnezu, lecz zawierają mało sodu. W pożywieniu wielu osób jest niewystarczająca ilość minerałów. Pomocne są wtedy produkty, których skład odpowiada takiemu jak w owocach i warzywach.

Produkty zasadowe Dr. Jacob's są inspirowane naturą: dostarczają cennych minerałów w formie organicznych cytrynianów. Zawierają wiele potasu i tylko śladowe ilości sodu. Stosunek wapnia i magnezu wynosi 3:2. To sprawia, że tak szybko przywracają balans mineralny organizmu. Co ważne – nie zmieniają pH przewodności pokarmowego!

Cytryniany są dobrze przyswajane i biorą udział w metabolizmie komórkowym – cząsteczka cytrynianu wiąże trzy cząsteczki kwasu, a następnie przekształca się w energię i dwutlenek węgla.

Produkty Dr. Jacob's z kwasem mlekowym zawierają kwas mlekowy i mleczyzny z naturalnej fermentacji bakteryjnej (nie zawierają składników mleka).





Papierki lakmusowe
RELAX balsam magnezowy
pH balans
pH balans *Plus*
FizjoBalans
pH balans tabletki
MelissaBalans+
pH balans GOLD
MelissaBalans+ herbatka
Sól Niskosodowa

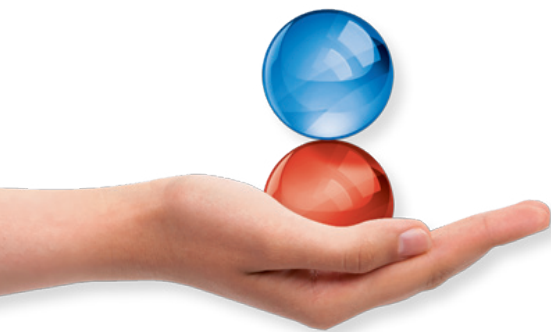
Inspirowane
naturą

Kwasy kontra zasady

Nasze ciało nieustannie stara się utrzymać równowagę kwasowo-zasadową. Krew, limfa czy płyn mózgowo-rdzeniowy muszą mieć ściśle określony odczyn pH. Ilość substancji kwaśnych i zasadowych ciągle się zmienia i jest zależna od wielu czynników.

Głównymi przyczynami powstawania kwasów są: stres, nadmierna praca fizyczna lub umysłowa (także intensywne uprawianie sportu), dieta bogata w mięso, wędliny, ryby, jajka, sery, cukier i słodycze, napoje słodzone, produkty z białej mąki, kawa, alkohol, a także nikotyna.

Kwasy obciążają cały organizm, w szczególności nerki i wątrobę. Ciało musi je szybko balansować, a używa do tego substancji zasadowych jak: wapń, potas, magnez. Dlatego ważnym jest, by w diecie nie zabrakło pokarmów i substancji o działaniu zasadowym: warzyw, owoców, jagód, kaszy jaglanej, wapnia, potasu, magnezu, cytrynianów.



Przewlekłe zakwaszenie

Medycyna zna niebezpieczeństwo ostrej kwasicy i potrafi sobie z nią radzić, lecz mało kto mówi o zakwaszeniu przewlekłym, które dotyka bardzo wiele osób. Powstaje ono gdy w pożywieniu brak odpowiedniej ilości minerałów zasadowych, które neutralizują kwasy. Organizm musi neutralizować je pobierając minerały z zapasów – z tkanek i kości. Stan taki może doprowadzić do wyjałowienia organizmu z minerałów zasadowych.

Przewlekłe zakwaszenie jest trudne do dostrzeżenia, gdyż powstaje powoli. **Oto tylko kilka z jego objawów:**

- obciążanie wątroby oraz nerek
- „przyduszenie” metabolizmu komórkowego (mało energii)
- „wypłukiwanie” minerałów istotnych dla kości, zębów i włosów, siły mięśniowej, możliwości umysłowych oraz innych funkcji życiowych
- złe samopoczucie, silniejsze odczuwanie bólu

Balans zdrowia

Utrzymanie właściwego balansu w życiu to warunek utrzymania zdrowia, witalności i dobrego samopoczucia. Polecamy zapoznanie się z książką "Metoda Dr. Jacob'a w praktyce" (patrz str. 8), gdzie opisane są sposoby, by żyć w równowadze.

Już dziś wprowadź do swego życia dobre nawyki opisane na stronach 10-13 i poczuj różnicę!

Kwasy powodują ból

Kwasy drażnią zakończenia nerwowe odpowiedzialne za odczuwanie bólu. Zakwaszenie sprawia, że silniej odczuwamy ból. Każdy doświadczył bólu zakwasów w mięśniach (chwilowe zakwaszenie) – niekiedy uniemożliwiało nawet poruszanie. Osoby z zakwaszeniem znacznie mocniej odczuwają ból. Towarzyszy on także chorobom ze stanami zapalnymi (np. bóle reumatyczne), gdyż stan zapalny powoduje wytwarzanie kwasów i ból. Odkwaszenie organizmu może znacząco obniżyć odczuwanie takiego bólu.

Zasady to więcej energii

Przemiana materii i wytwarzanie energii w komórce odbywa się podczas skomplikowanego procesu (cykl Krebsa). Składnikami umożliwiającymi jego prawidłowy przebieg są m.in. **cytryniany**. Ich niedobór powoduje, że w komórkach powstaje mało energii oraz dużo „odpadów” i kwasów. Cytryniany przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. W cyklu Krebsa jedna cząsteczka cytrynianów wiąże aż 3 cząsteczki kwasów. Cytryniany odkwaszają na poziomie komórki.

Czy mam zakwaszony organizm – krótki test*

Odpowiedz na pytania i podlicz uzyskane punkty (są w nawiasach).

1. Ile razy dziennie jesz owoce i warzywa? do 2 razy (2) 3-4 razy (1) 5 i więcej (0)
2. Czy często jesz słodkie, ciasta, słodzone płatki? Tak (1) Nie (0)
3. Czy pijesz codziennie alkohol? Tak (1) Nie (0)
4. Czy co dzień pijesz napoje słodzone, colę, kawę, herbatę, soki? Tak (1) Nie (0)
5. Jak często wykonujesz wysiłek fizyczny? 2 razy w tyg. i więcej (0) do 2 razy w tyg. (1)
6. Mięsa, wędlin, sera spożywasz dziennie: do 50g (0) 50-100g (1) ponad 100g (2)
7. Czy regularnie jadasz wieczorami większe posiłki? Tak (1) Nie (0)
8. Czy często ulegasz sytuacjom stresowym w domu lub w pracy? Tak (1) Nie (0)
9. Czy dziennie pijesz ok. 2 l wody lub herbaty ziołowej? Tak (0) Nie (1)
10. Czy cierpisz na nadwagę lub otyłość? Tak (1) Nie (0)
11. Czy regularnie zażywasz środki przeciwbólowe? Tak (1) Nie (0)
12. Czy palisz? Tak (1) Nie (0)

Od 0 do 3: twój styl życia sprzyja równowadze kwasowo-zasadowej. Oby tak dalej!

Od 4 do 9: nie jest źle, ale możesz łatwo pomóc sobie poprzez zmianę niezdrowych nawyków. Postaraj się mieć na talerzu więcej warzyw oraz owoców i... więcej ruchu.

Od 10 do 14: twój styl życia wyprowadza organizm z równowagi. Ogranicz jedzenie mięsa na rzecz owoców i warzyw. Znajdź czas na ruch i relaks. Pomocna dla równowagi będzie regeneracja flory jelitowej i uzupełnienie diety w cytryniany.

*powyższy test służy tylko ogólnemu przyjrzeniu się gospodarce kwasowo-zasadowej. Informacje o sposobie badania stanu gospodarki kwasowo-zasadowej organizmu na str. 20.

Jaki powinien być produkt zasadowy

Nowoczesny styl życia często wiąże się z niezrównoważoną dietą („w biegu”), dużym spożyciem białka zwierzęcego, tłuszczów, cukrów, kawy, alkoholu. Wszystkie czynniki wpływają negatywnie na równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Dlatego ważnym jest, by zadbać o prawidłowy balans minerałów zasadowych, szczególnie przy niezrównoważonej diecie. Ale jaki powinien być dobry produkt zasadowy?

Węglany czy cytryniany?

Silne zasady, jak wodorowęglan sodowy czy węglan wapnia, wchodzi w reakcje z kwasem żołądkowym i zmieniają pH żołądka i przewodu pokarmowego.

O wiele lepsze organiczne związki mineralne, takie jak cytryniany i mleczany, które nie zmieniają pH przewodu pokarmowego, gdyż działają dopiero w komórce. Cytryniany i mleczany są bardzo dobrze wchłaniane i metabolizowane. Tylko jedna cząsteczka cytrynianu wiąże w komórce aż trzy cząsteczki kwasu (powstałego w mitochondriach – elektrownie komórek – podczas trawienia komórkowego).

Unikaj wypełniaczy

Wiele produktów zasadowych zawiera wypełniacze, cukry lub słodziki i aromaty. Produkty zasadowe Dr. Jacob's nie zawierają takich substancji. Są także wolne od laktozy, i glutenu. Dlatego są bardzo dobrze tolerowane.

Naturalny balans minerałów

Produkty zasadowe przeważnie zawierają zbyt dużo sodu i wapnia oraz względnie mało potasu i magnezu. Produkty Dr. Jacob's są wzorowane na naturze i tak, jak owoce i warzywa, zawierają organiczne związki **wapnia i magnezu** w naturalnym stosunku ok. 3:2. Jak warzywa i owoce są bogate w potas i prawie nie zawierają sodu. Porcja (4,5g) proszku zasadowego **pH balans** Dr. Jacob's zawiera tyle potasu co ok. 500g truskawek i ma taką wartość działania zasadowego co ok. 800g owoców i warzyw (wartość PRAL = potencjał obciążenia nerek kwasami). Dlatego produkty zasadowe Dr. Jacob's tak skutecznie wspomagają wyrównać zapotrzebowanie na minerały oraz utrzymać balans kwasowo-zasadowy.



Synergia, czyli wzajemne uzupełnianie się

Zarówno w naturze jak i w naszym organizmie, składniki witalne nie występują samodzielnie. Zawsze są one w towarzystwie innych związków, i dopiero efekt ich wspólnego działania (efekt synergii) umożliwia zachodzenie procesów biologicznych i przynosi korzystne efekty. Produkty **Dr. Jacob's** wzorujemy na naturze, dlatego wiemy jak bardzo ważne są odpowiednie połączenia i proporcje składników.

Przykładowo: do wchłonięcia odpowiedniej ilości wapnia potrzebny jest magnez. Ale żeby wchłonięty wapń był dobrze wykorzystany, potrzebna jest witamina D3. Jednakże nie tylko ona – aby

wapń trafił do kości, a nie powodował np. zwapnień ścianek naczyń, D3 towarzyszyć powinna także witamina K2.

W badaniach udowodniono, że niedobór witaminy K2 prowadzi do zwapnienia tętnic (El Asmar et al., 2014). Pacjenci z niedoborem wapnia w kościach mają nadmiar wapnia w tętnicach i odwrotnie. Niedobór wapnia w kościach prowadzi do osteoporozy, podczas gdy odkładanie się wapnia w ścianach tętnic jest przyczyną choroby wieńcowej i innych rodzajów chorób serca i układu krążenia, nerek i chorób neurodegeneracyjnych (Flore et al., 2013). Ważnym jest też to, aby witamina K2 była w postaci menachinonu7 (MK-7).



Wybieraj minerały w formie cytrynianów

Spożywaj minerały w formie **cytrynianów**, ponieważ nie zmieniają one pH przewodności pokarmowego. Wybieraj produkty złożone, ze składnikami wspomagającymi ich wchłanianie, np.: **pH balans**, **pH balans Plus** oraz **FizjoBalans** (str. 22-27).



Minerały stosuj razem z witaminami D₃ i K₂

Jeżeli chcesz samodzielnie decydować w jakich proporcjach będziesz przyjmować witaminy D₃ i K₂, zakup je w oddzielnych opakowaniach – **Witamina słońca D₃** i **Witamina K₂** (str. 78 i 82).

Możesz mieć te witaminy już zmieszane w produkcie **Witamina D₃K₂** (str. 84).

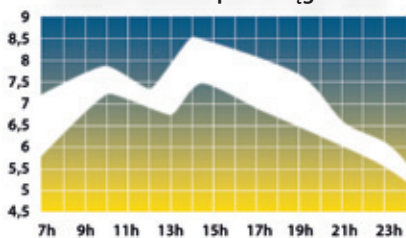
Mój balans kwasowo zasadowy

Pomiar pH moczu papierkami lakmusowymi

Ustalenie stanu równowagi kwasowo-zasadowej w komórce jest niezwykle trudne. Pomiar wartości pH moczu za pomocą papierków lakmusowych to łatwy sposób na ogólne określenie stanu metabolizmu, czynności nerek oraz poziomu minerałów zasadowych. Wyniki pomiarów mogą bardzo pomóc w zauważeniu ewentualnych nieprawidłowości i zainicjowaniu pozytywnych zmian.

Aby uzyskać dokładne wyniki, należy używać bardzo dokładnych papierków lakmusowych (np. mierzących z dokładnością 0,2 skali pH) i przeprowadzić pomiary przez przynajmniej 3-6 dni. Wartość pH zmienia się w moczu w ciągu dnia od 5,0 do 7,5. Jest to zjawisko normalne. Wartości pH zależą od kilku czynników, głównie od rodzaju spożywanego jedzenia. Dlatego pojedynczy pomiar jest niewystarczający. Najlepiej określić indywidualny obraz balansu kwasowo-zasadowego wykonując pomiary przez tydzień. Wartości pH moczu powinny mieścić się w białym polu poniższego diagramu.

Zmiana wartości pH w ciągu dnia



Jeżeli pH moczu mieści się w białym polu diagramu to znaczy, że balans kwasowo-zasadowy jest w normie i nerki pracują prawidłowo.

wo. Przeważnie lub zawsze kwaśne wartości wskazują na zakwaszenie. Stale zasadowe wartości powinny być skonsultowane z lekarzem.

Papierki lakmusowe

Broszurka zawiera szczegółową instrukcję wykonywania pomiaru pH moczu, papierki lakmusowe (33 lub 120 szt.), próbki produktów zasadowych, przykładowe interpretacje wyników oraz kilka cennych wskazówek.



Papierki lakmusowe

zakres pomiarowy pH 5,6 - 8,0,
dokładność do 0,2 stopnia pH

Zestawy w formie broszurki:

33 lub 120 papierków (pomiarów), instrukcja stosowania, tabela do nanoszenia wyników, przykładowe interpretacje. Dodatkowo gratis – próbki produktów zasadowych.

Cena: 33 pomiary – 15 zł; 120 pomiarów – 38 zł.

Relax

Balsam magnezowy dla skóry,
mięśni i balansu pH

- ✓ Z magnezem, melatoniną i aktywną siarką MSM
- ✓ Dla tonizowania skóry i mięśni
- ✓ Idealny na co dzień i po treningu

Odręź swoją skórę i mięśnie z **balsamem magnezowym Relax** o świeżym i przyjemnym zapachu.

Relax balsam magnezowy do ciała zawiera chlorek magnezu z pradawnego Morza Czechsztyńskiego. Dno tego morza leży teraz na głębokości 2000 m. Dlatego pozostało nietknięte przez zanieczyszczenia.

5 ml balsamu magnezowego Relax zawiera 130 mg magnezu, 650 mg siarki MSM i 1,5 mg melatoniny.

Magnez zawarty w balsamie **Relax** wchłania się przez skórę. Jest to jeden ze sposobów na dostarczenie organizmowi tego ważnego minerału z pominięciem układu pokarmowego i bez wpływu na jego pH.

Połączenie **magnezu, melatoniny, biologicznie aktywnej siarki MSM** oraz **masła shea** i **oleju migdałowego** zapewnia wyjątkową pielęgnację skóry i miłe wrażenia. Skóra jest odżywiona, nawilżona, odświeżona, bardziej jedwabista i elastyczna.

Balsam Relax ma lekką konsystencję i delikatny zapach trawy cytrynowej. Świetny do codziennej pielęgnacji, dla odprężenia oraz do masażu. Idealny do stosowania po wysiłku fizycznym – składniki w nim zawarte świetnie wpływają na stan mięśni.



200 ml



Stosowanie:

Dla pielęgnacji skóry stosuj **Relax balsam magnezowy** na skórę ciała oraz twarzy.

Dla efektu rozluźnienia i relaksu po pracy, wysiłku fizycznym, dla przyjemności – wmasuj balsam **Relax** w mięśnie i pocuj wyjątkowy relaks.

UWAGA: unikać kontaktu z oczami i błonami śluzowymi. Przechowywać w temperaturze pokojowej. Nie wystawiać na działanie wysokiej temperatury.

Składniki: woda, chlorek magnezu, dimetylosulfon (MSM), Prunus Amygdalus Dulcis (olej ze słodkich migdałów), Butyrospermum Parkii (masło Shea), mleczan sodu, alkohol cetearylowy, cytrynian stearynianu glicyny, glicerol, undekan, palmitynian cetylu, poligliceryl-3 diizostearnian, glikol pentylenowy, stearynian glicerolu, siarczan magnezu, melatonina, tridekan, chlorek potasu, chlorek sodu, chlorek wapnia, octan tokoferolu, guma ksantanowa, hydroksyacetonfenon, wodorotlenek sodu, aromaty – oleje z: Cymbopogon Flexuosus (trawa cytrynowa z Indii Wschodnich), cytral*, geraniol*, linalol*.

* naturalne olejki eteryczne

Produkt wegański, nie testowany na zwierzętach.

Relax balsam magnezowy
200 ml – 99 zł

pH balans proszek zasadowy



66 porcji

300 g

Od roku 2000 oryginalna receptura cytrynianów w pH balans

- ✓ Dla kości, mięśni i nerwów
- ✓ Najwyższej jakości surowce z terenów Niemiec i Szwajcarii
- ✓ Najlepszy stosunek ceny do zawartości cytrynianów
- ✓ Neutralny smak z lekką naturalną cytrusową nutą
- ✓ 95% składu to organiczne cytryniany w naturalnej równowadze: potas oraz wapń i magnez (w stosunku 3:2)

Cytryniany są ważne dla równowagi kwasowo-zasadowej i mineralnej organizmu. Są bogate w organiczny magnez, wapń i potas. Do ich dobrego przyswajania potrzebne są cynk, krzem i witamina D, które też biorą udział w eliminacji kwasów. Cytryniany nie zmieniają pH jelit – działają dopiero w komórce.

Składniki odżywcze pH balans

przyczyniają się do następujących prawidłowych funkcji organizmu:

- **Metabolizm kwasowo-zasadowy** (cynk)
- **Utrzymanie zdrowia kości i zębów** (magnez, wapń, witamina D)
- **Układ nerwowy** (potas, magnez)
- **Utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi** (potas)
- **Zmniejszenie zmęczenia** (magnez)
- **Metabolizm energetyczny** (magnez, wapń)
- **Silny układ odpornościowy** (cynk, witamina D)
- **Zdrowa skóra, włosy i paznokcie** (cynk)
- **Funkcje mięśni** (potas, magnez, wapń)

pH balans odkwasza organizm!

Tylko jedna miarka (4,5 g) pH balans ma wartość zasadową odpowiadającą 800 g owoców i warzyw*!

Jednym z korzystnych efektów neutralizacji kwasów jest zmniejszenie dolegliwości bólowych (np. przy bólach stawów).**

Co ważne, pH balans nie zmienia pH przewodnictwa pokarmowego – działa dopiero na poziomie komórki.

* mierzone wg wartości PRAL (potencjał obciążenia nerek kwasami), ** występuje u większości osób.

pH balans to produkt polecany dla każdego, kto dba o zdrowie i siłę kości i mięśni, oraz równowagę kwasowo zasadową.

W szczególności powinny go używać:

- osoby starsze
- pracujący fizycznie
- ciężko pracujący umysłowo
- uprawiający sport
- osoby zestresowane

Z pH balans sporządzisz napoje, które zaspokoją zapotrzebowanie na ważne mineralne składniki odżywcze:

Izotoniczny Napój Zasadowy

Do pół litra wody, może być lekko gazowana*, dodaj pół miarki proszku zasadowego pH balans. (*Dwutlenek węgla nie jest problemem – szybko jest wydalony.)

Napój Zasadowy

do pół litra wody, może być lekko gazowana, dodaj całą miarkę (4,5 g) proszku zasadowego pH balans. (Różnicę pomiędzy napojami stanowi stężenie minerałów.)

Dla sportowców: Lista kolońska®

pH balans Dr. Jacob's jest na Liście kolońskiej®. Znajdują się na niej tylko produkty bezpieczne dla sportowców, które są dokładnie przebadane przez wiodące laboratoria specjalizujące się w wykrywaniu dopingów u sportowców.

Połącz pH balans z Lactacholinem



pH balans z Lactacholinem (rozpuszczone w 250 ml wody) to idealne połączenie tworzące Cytrynowy Napój Zasadowy.

Napój ten zawiera najważniejsze minerały, kompleks witamin z grupy B, witaminy oraz inne składniki wzajemnie wspomagające swoje działanie. Wszystkie one są ważne m.in. dla zdrowia kości, zębów, funkcjonowania układu nerwowego i mięśni, pracy wątroby, równowagi kwasowo-zasadowej*.

* wykaz oświadczeń zdrowotnych w opisach produktów

Zawartość w:	M* = 4,5 g*	% RWS**
Sód	1,5 mg	
Potas	750 mg	38 %
Wapń	270 mg	34 %
Magnez	185 mg	49 %
Cynk	2,5 mg	25 %
Witamina D	2,5 µg#	50 %
Krzem	20 mg	-
# ok. 100 j.m. witaminy D na miarkę		

Zawartość w:	2 M* = 9 g*	% RWS**
Sód	3 mg	
Potas	1500 mg	75 %
Wapń	540 mg	68 %
Magnez	370 mg	98 %
Cynk	5 mg	50 %
Witamina D	5 µg	100 %
Krzem	40 mg	-
* Miarka = porcja, 2 M = 2 porcje (porcja dzienna);		
** Referencyjne wartości spożycia		

Składniki: cytrynian potasu, cytrynian wapnia, cytrynian magnezu (sól magnezowa kwasu cytrynowego), węglan magnezu, kwas krzemowy, naturalny aromat cytrusowy, cytrynian cynku, witamina D3 (cholekalcyferol).

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1–2 razy dziennie miarka (4,5g) rozpuszczona w 250 ml soku lub wody.

Przy alkalozie, niewydolności nerek, nadmiarze potasu spożywanie pH balans należy skonsultować z lekarzem. Porcja 2 miarek dziennie jest odpowiednia od wieku 15 lat.

pH balans proszek suplement diety
300g 66 porcji – 87 zł

pH balans *Plus*

Cytrusowe orzeźwienie –
napój bez cukru

- ✓ Dla nerwów, mięśni, kości, prawidłowego ciśnienia krwi i pracy serca
- ✓ Minerale w naturalnej równowadze (organiczne cytryniany i mleczany)
- ✓ Bez wypełniaczy, cukru, sztucznych aromatów i konserwantów
- ✓ Szczególnie dobra przyswajalność

Naśladować naturę

pH balans *Plus* to wzorowany na naturze proszek, z którego zrobisz zdrowy napój orzeźwiający o cytrynowym smaku. Zawiera minerały organiczne, dużo potasu, wapni i magnez w idealnym stosunku ok. 3:2, błonnik z akacji oraz bardzo mało sodu.

Produkt szczególnie polecany osobom po 50 roku życia, pracującym fizycznie lub umysłowo, uprawiającym sport.



50 porcji

300 g

Składniki odżywcze pH balans *Plus*

przyczyniają się do następujących prawidłowych funkcji organizmu:

- **Metabolizm kwasowo-zasadowy** (cynk)
- **Utrzymanie zdrowych kości i zębów** (wapni, magnez, witamina D)
- **Funkcjonowanie mięśni i układu nerwowego** (potas, magnez)
- **Utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi** (potasowy)
- **Zmniejszenie zmęczenia, metabolizm energetyczny** (magnez)
- **Zdrowa skóra, włosy i paznokcie** (cynk)
- **Silny układ odpornościowy** (witamina D, cynk)
- **Czynność serca** (witamina B₁)



Zawartość w:	1 M* = 6g**	% RWS***
Potas	750 mg	37,5 %
Sód	6 mg	-
Wapń	270 mg	34 %
Magnez	188 mg	50 %
Cynk	2 mg	20 %
Witamina C	100 mg	125 %
Witamina D	2,5 µg [†]	50 %
Witamina B ₁	0,42 mg	38 %
Krzem	25 mg	-

Zawartość w:	2 M* = 12g**	% RWS***
Potas	1500 mg	75 %
Sód	12 mg	-
Wapń	540 mg	68 %
Magnez	375 mg	100 %
Cynk	4 mg	40 %
Witamina C	200 mg	250 %
Witamina D	5 µg [†]	100 %
Witamina B ₁	0,84 mg	76 %
Krzem	50 mg	-

*1 miarka = porcja (6 g); 2 miarki = 2 porcje (12 g); porcja dzienna);** Referencyjne wartości spożycia (RWS).

Składniki: cytrynian potasu, mleczan wapnia, cytrynian magnezu (sól magnezowa kwasu cytrynowego), włókna akacji (7%), cytryna w proszku (5%), węglan magnezu, kwas cytrynowy (regulator kwasowości), glikozydy stewiolowe (substancja słodząca), cytrynian cynku, chlorowodorek tiaminy (witamina B₁), cholekalcyferol (witamina D₃).

Tylko jedna porcja napoju zaspokoi następujący procent dziennego zapotrzebowanie na: potas 37,5%, magnez 50%, wapń 34%, cynk 20%, witamina D 50%, witamina B1 38%.



Przepisy na napoje zasadowe na stronie DrJacobs.pl / Przepisy

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1–2 razy dziennie miarka (6g) rozpuszczona w 250 ml soku lub lekko gazowanej wody. Można dodać plasterki cytryny. Najlepiej pić do posiłku.

Przy alkalozie, niewydolności nerek, nadmiarze potasu spożywanie należy skonsultować z lekarzem. Porcja 2 miarek dziennie jest odpowiednia od wieku 15 lat.

pH balans Plus suplement diety
300g 50 porcji – 79 zł

Bez sztucznych dodatków

Subtelnie słodzony ekstraktem ze stewii[#]

Orzeźwiający cytrusowy smak z prawdziwą cytryną

FizjoBalans

Proszek zasadowy
z mocą prawdziwych jagód

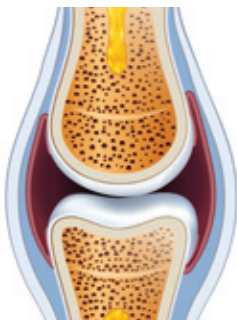
- ✓ Dla stawów, kości i mięśni
- ✓ Wegańska glukozamina i witamina D
- ✓ Czarne porzeczki
- ✓ Żurawina i dzika róża
- ✓ Minerale w naturalnej równowadze
- ✓ Oparty na cytrynianach i mleczanach

Mikroelementy dla mobilności w sporcie i życiu codziennym

FizjoBlans Dr. Jacob's to smaczne połączenie jagód, glukozaminy z warzyw oraz organicznych związków mineralnych: cytrynianów i mleczanów. Składniki te wspomagają zdrowie i dobre funkcjonowanie kości, mięśni i chrząstek – lepszą mobilność i vitalność. **FizjoBalans** to produkt dla wszystkich, którzy chcą zadbać o swoje stawy i kości oraz dobre funkcjonowanie mięśni.

Glukozamina roślinna i witamina C

Nasz układ ruchu tworzą kości, mięśnie i stawy. Stawy zbudowane są z chrząstek, włókien kolagenowych i mazi stawowej. Do ich tworzenia potrzebna jest witamina C i glukozamina, które są aktywnymi składnikami **FizjoBalans** (glukozamina pozyskana z warzyw). Wszystkie składniki **FizjoBalans** są dobrane tak, aby wzajemnie uzupełniać swoje działanie.



50 porcji

300 g

Składniki odżywcze FizjoBalans

przyczyniają się do następujących prawidłowych funkcji organizmu:

- Tworzenie kolagenu dla budowy zdrowych kości i chrząstek (witamina C)
- Utrzymanie zdrowia kości (wapń, magnez, witamina D)
- Funkcje mięśni (potas, magnez)
- Praca nerwów (potas, witamina B₁)
- Zmniejszenie poczucia zmęczenia (magnez, witamina C)
- Metabolizm kwasowo-zasadowy (cynk)
- Utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi (potas)



Po prostu zdrowe, elastyczne stawy...

Bez dodatku cukru, sztucznych aromatów, barwników i konserwantów

Owocowy smak świeżych jagód

Subtelnie słodzone ekstraktem ze stewii

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1–2 razy dziennie miarka (6g) rozpuszczona w 250 ml soku lub lekko gazowanej wody. Najlepiej pić do posiłku.

Składniki: cytrynian potasu, mleczan wapnia, sole magnezowe kwasu cytrynowego (cytrynian magnezu), siarczan glukozaminy (8,7%), sproszkowany owoc czarnej porzeczki (5,2%), sproszkowany owoc żurawiny (3,5%), sproszkowany owoc dzikiej róży (3,5%), kwas l-askorbinowy (witamina C), regulator kwasowości: kwas jabłkowy, węglan magnezu, dwutlenek krzemu, naturalny aromat owocu czarnej porzeczki, substancja słodząca – glikozydy stewiolowe, cytrynian cynku, chlorowodorek tiaminy (witamina B1), cholekalciferol (witamina D3 z porostów). Może zawierać śladowe ilości orzechów.

Uwaga do glukozaminy: przy cukrzycy zaleca się kontrolę cukru we krwi i zapotrzebowania na insulinę; ostrożność powinny zachować także osoby leczone pochodnymi kumaryny; brak dostępnych danych odnośnie stosowania w okresie ciąży i karmienia.

Przy alkalozie, niewydolności nerek, nadmiarze potasu spożywanie należy skonsultować z lekarzem. Porcja 2 miarek dziennie jest odpowiednia od wieku 15 lat.

Zawartość w:	1 M* = 6g ¹	% RWS ²
Potas	640mg	32%
Wapń	230mg	29%
Magnez	180mg	48%
Cynk	2,5 mg	25%
Witamina C	120mg	150%
Witamina B ₁	0,4mg	36%
Witamina D	2,5 µg	50%
Krzem	20mg	
Glukozamina	400mg	

Zawartość w:	2 M* = 12g ¹	% RWS ²
Potas	1280mg	64%
Wapń	460mg	58%
Magnez	360mg	96%
Cynk	5 mg	50%
Witamina C	240mg	300%
Witamina B ₁	0,8mg	73%
Witamina D	5 µg	100%
Krzem	40mg	
Glukozamina	800mg	

* Miarka; ¹ 1 M = 1 porcja, 2 M = 2 porcje (porcja dzienna); ² Referencyjne wartości spożycia

FizjoBalans suplement diety
300g 50 porcji – 87 zł

pH balans

tabletki zasadowe

Balans mineralny w podróży

- ✓ Dla mięśni, kości, ciśnienia tętniczego
- ✓ Minerale w naturalnej równowadze
- ✓ Z witaminami C i D
- ✓ 72% składu to cytryniany organiczne
- ✓ Łatwe w dozowaniu i połykaniu

pH balans tabletki zasadowe zapewniają równowagę mineralną, szczególnie tam, gdzie potrzebne jest proste dozowanie i forma łatwa do spożycia (w podróży, w pracy). Sprawdzona receptura, bogate w potas organiczne cytryniany i składniki potrzebne do dobrego przyswajania oraz wykorzystania minerałów.



Równowaga minerałów jest szczególnie potrzebna przy uprawianiu sportu



31 porcji

250 g
(250 tabletek)



Zawartość w:	8 tabletek*	% RWS**
Witamina D	5 µg	100 %
Witamina C	80 mg	100 %
Wapń	500 mg	63 %
Magnez	330 mg	88 %
Cynk	5 mg	50 %
Sód	5 mg	
Potas	1000 mg	50 %
Krzem	25 mg	

*8 tabletek = 1 porcja (porcja dzienna); **Referencyjne wartości spożycia

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 2 x dziennie połączyć 4 tabletki i popić dużą ilością płynu. Jako uzupełnienie polecamy stosowanie **VitaColonu** (str. 129).

Przy alkalozie, niewydolności nerek, nadmiarze potasu spożywanie należy skonsultować z lekarzem. Porcja 8 tabletek dziennie jest odpowiednia od wieku 15 lat.

Składniki: cytrynian potasu, cytrynian wapnia, inulina (z cykorii), cytrynian magnezu, węglan magnezu, wodorotlenek magnezu, substancja przeciwzbrzydląca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych i celuloza (roślinna), aromat – ekstrakt z suszonych owoców aceroli (1%; 5:1), kwas l-askorbinowy, dwutlenek krzemu, cytrynian cynku, witamina D₃ (cholekacyferol).

pH balans tabletki zasadowe suplement diety
250g / 250 tabletek 31 porcji – 87 zł

MelissaBalans⁺

Dla silnych nerwów
i prawidłowego ciśnienia krwi

- ✓ Aż 8% ekstraktu melisy
- ✓ Organiczny magnez i potas
- ✓ Cytryniany i 12 witamin
- ✓ Tabletki łatwe do połknięcia

MelissaBalans⁺ zawiera specjalny ekstrakt z melisy Cyracos oraz składniki dla silnych nerwów i odporności psychicznej (magnez) i utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi (potas). Produkt jest bogatym źródłem cytrynianów, które mają wpływ na utrzymanie balansu kwasowo-zasadowego.

Zawartość w:	5 tabletek ¹	% RWS ²
Ekstrakt z melisy	417 mg	
Magnez	375 mg	100%
Potas	600 mg	30%
Cynk	3 mg	30%
Witamina C	80 mg	100%
Witamina E	12 mg Ea-T	100%
Witamina B ₁	1,1 mg	100%
Witamina B ₂	1,4 mg	100%
Niacyna	16 mg EN	100%
Kwas pantotenowy	6 mg	100%
Witamina B ₆	1,4 mg	100%
Kwas foliowy	200 µg	100%
Witamina B ₁₂	2,5 µg	100%
Biotyna	50 µg	100%

¹ 5 tabletek = 1 porcja (porcja dzienna); ² Referencyjne wartości spożycia; Ea-T = ekwiwalent D-α-tokoferolu; EN = ekwiwalent niacyny.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 5 tabletek wraz z posiłkiem, wodą lub herbatką MelissaBalans⁺. Najkorzystniej przed snem. Dla prawidłowego ciśnienia krwi najlepiej stosować razem z GranaCor (str. 66).

Przy alkalozie, niewydolności nerek, nadmiarze potasu spożywanie należy skonsultować z lekarzem. Pełna porcja 5 tabletek dziennie jest odpowiednia od wieku 15 lat.



50 porcji

250 g
(250 tabletek)



Składniki: cytrynian magnezu, cytrynian potasu, maltodekstryna, wodorotlenek magnezu, wyciąg z melisy (8,3%), liście melisy (5%), sole magnezowe kwasów tłuszczowych (roślinnych) – substancja przeciwzbrzydląca, kwas L-askorbinowy, octan DL-alfa tokoferylu, amid kwasu nikotynowego, D-pantotenu wapnia, cytrynian cynku, chlorowodorek pirydoksyny (witamina B6), ryboflawina (witamina B2), chlorowodorek tiaminy (witamina B1), kwas pteroilomonoglutaminowy, D-biotyna, cyjanokobalamina (witamina B12).

MelissaBalans⁺ tabletki zasadowe suplement diety 250g / 250 tabletek 50 porcji – 99 zł

**Idealne w chwilach
stresu i przed snem**



pH balans **GOLD**

Mikroskładniki dla mobilności
i zdrowia aparatu ruchu
(dla kości, mięśni i stawów).

- ✓ Smaczne tabletki do ssania o smaku mango bogate w organiczny potas, magnez i wapń
- ✓ Z cynkiem, witaminą C, D₃ (wegańska), K₂, borem i krzemem
- ✓ Idealne dla seniorów, w pracy, po treningu, w podróży



21 porcji

210 g

(126 tabletek)



Klasyczna formuła tabletek zasadowych Dr. Jacob's (organiczne związki cytrynianów potasu, magnezu, wapnia i cynku) uzupełnione krzemem, borem, witaminą C, K₂ (mikrokapsułkowana), K₁, D₃ (wegańska) i B₁. Składniki odżywcze zawarte w **pH balans GOLD** wspierają następujące prawidłowe funkcje organizmu:

Zdrowe kości – wapń, magnez, D₃ i K₂

Funkcje mięśni i układu nerwowego – potas, magnez

Prawidłowe ciśnienie krwi – potas

Wytwarzanie energii, redukcja poczucia zmęczenia – magnez, witamina C

Gospodarka kwasowo-zasadowa, zdrowa skóra, włosy i paznokcie – cynk

Tworzenie kolagenu dla chrząstek stawowych – witamina C

Odporność – cynk, witamina D i C

Składniki: mleczan wapnia, cytrynian potasu, substancja słodząca (ksylitol), cytrynian magnezu, węgiel magnezu, sproszkowany miąższ owocu mango (4%), kwas askorbinowy (witamina C), sole magnezowe kwasów tłuszczowych (roślinnych) – substancja przeciwzbrzylająca, dwutlenek krzemu, aromaty naturalne, ekstrakt z kurkumy, substancja słodząca (glikozydy stewiolowe), cytrynian cynku, boran sodu, chlorowodorek tiaminy (B₁), menachinon (K₂, all-trans-MK-7), filochinon (K₁), cholekalcyferol (witamina D₃, wegańska).

Zawartość w:	6 tabletkach*	% RWS**
Potas	795 mg	40 %
Wapń	400 mg	50 %
Magnez	307 mg	82 %
Cynk	5 mg	50 %
Bor	3 mg	–
Krzem	50 mg	–
Witamina C	240 mg	300 %
Witamina B ₁	1,1 mg	100 %
Witamina D	20 µg	400 %
Witamina K	75 µg	100 %
w tym K ₁	37,5 µg	50 %
w tym K ₂	37,5 µg	50 %
Kurkumina	75 mg	–

* 6 tabletek = 1 porcja (porcja dzienna);

** Referencyjne wartości spożycia dziennego

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: ssać dwie-trzy tabletki dwa razy dziennie, popić płynem. Pełna dzienna porcja (6 tabletek) jest odpowiednia dla osób powyżej 15 roku życia.

Osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny) oraz osoby z zaburzeniami gospodarki potasowej (hiperkalemia) powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem! Przy alkalozie, niewydolności nerek, nadmiarze potasu spożywanie należy skonsultować z lekarzem.

pH balans GOLD suplement diety
210g / 126 tabletek 21 porcji – 99 zł

Ruszaj się, bo ruch to życie!

Ruch jest jedną z sześciu podstawowych potrzeb życiowych ssaków (potrzeby podstawowe to takie, bez zaspokojenia których chorujemy). Z drugiej strony, człowiek jeszcze nigdy w dziejach swojego gatunku nie spędzał tyle czasu w bezruchu, jak to ma miejsce obecnie.

Regularny ruch nie tylko poprawia krążenie krwi (a więc i odżywienie i dotlenienie komórek całego ciała), samopoczucie i kondycję. Sprawia także, że mięśnie, kości, ścięgna i chrząstki są bardziej wytrzymałe i odporniejsze na urazy. Dlatego też ruch jest ważny szczególnie dla osób po 40 roku życia. Sprawny aparat ruchu to dobra lokata, która zaprocentuje w jesieni życia.

Zwalcz lenia i poczuj życie!

Spraw by przyjemna dla ciebie forma ruchu stała się stałym punktem każdego dnia. Zalecamy co najmniej 30 minut ćwiczeń na świeżym powietrzu dziennie, najlepiej lekkiego sportu, ćwiczeń wytrzymałościowych.

Ale nie musisz uprawiać sportu – możesz chodzić, pracować w ogrodzie, jeździć na rowerze, nawet chodzić po schodach, tańczyć. Z pewnością możesz też znaleźć zajęcia ruchowe prowadzone w swojej okolicy – w towarzystwie rażniej. Spróbuj czegoś nowego, może pływanie, jogging, aerobik, sporty grupowe, gimnastyka. Ćwiczenia na świeżym powietrzu są najlepsze, ale niech aura nie będzie wymówką do lenistwa. Poza tym... zawsze możesz ćwiczyć też w domu.

Ciesz się ruchem!

Wybierz formę ruchu, która sprawia ci satysfakcję. Pozwoli ci to uprawiać go przez długi czas. Ćwiczenie w grupie daje więcej radości i motywacji oraz pozwala nawiązać nowe znajomości. Grupą może być zespół w klubie, przyjaciele, rodzina, sąsiedzi. Zróbcie razem coś dla waszego zdrowia.

Idealnym rozwiązaniem jest, kiedy w plan swojego dnia możesz włączyć:

- co najmniej 30 minut dziennie zwykłych form ruchu (codzienne czynności: wchodzenie po schodach, sprząatanie, spacer zamiast jazdy autobusem, itd.)
- 2 x w tygodniu ćwiczenia wytrzymałościowe i dla utrzymania równowagi
- 2-3 x w tygodniu przez 30-60 minut ćwiczenia dynamiczne (bieganie, pływanie, jazda na rowerze, taniec, etc.)

Ruch usprawnia odkwaszanie

Lekkie ćwiczenia pogłębiają oddech i optymalną wentylację. To usprawnia usuwanie dwutlenku węgla (lotny kwas). Ruch i głęboki oddech to jedna z najważniejszych form odkwaszania.



MelissaBalans⁺

herbatka zasadowa

*Dla przyjemności, spokoju
i balansu kwasowo-zasadowego*

- ✓ 10% liścia melisy dla spokoju
- ✓ Bogaty bukiet smaków
- ✓ Świetna przed snem

Smaczna, ziołowo-owocowa herbata wspierająca równowagę kwasowo-zasadową organizmu i balansująca codzienną dietę. Korzystnie wpływa na przewod pokarmowy. Działa odprężająco, uspokajająco, zmniejsza uczucie zmęczenia, korzystnie wpływa na samopoczucie.

W jej skład wchodzi pełen bukiet ziół, kwiatów i przypraw, które nadają jej bardzo przyjemny smak kojarzący się z pełnią lata. Wszystkie składniki pochodzą z upraw ekologicznych.

Herbatka **MelissaBalans⁺** ma działanie zasadowe i doskonale nadaje się do popi-



250 g

200 szklanek

ania posiłków zawierających pokarmy kwasotwórcze – z dużą ilością białka (mięso, soja, strączkowe, nabiał), desery.

Liść melisy stanowi 10% składu herbatki, dlatego ma ona także działanie tonizujące, a pita przed snem ułatwia zasypianie i wpływa na poprawę jego jakości.

Sposób użycia: łyżeczkę herbaty zalać 200–250 ml gorącej lecz nie wrzącej wody, pozostawić na kilka minut do pełnego zaparzenia.

Składniki: trawa cytrynowa, melisa (10%), pokrzywa, lukrecja, kawałki jabłka, cynamon kasja, skórka pomarańczowa, koper włoski (fenkuł), imbir, skórki owoców dzikiej róży, szalwia, miódokrzew, kolendra, czarny pieprz, kardamon, skórka z cytryny, oregano, tymianek, anyż, werbena, lawenda kwiat, hibiskus kwiat, mięta zielona, rumianek, mięta pieprzowa, liść jeżyny, liść maliny.

MelissaBalans⁺ herbata zasadowa
250g na 200 szklanek herbaty – 79 zł

Sól Niskosodowa

Zdrowe solenie

- ✓ Smakuje jak zwykła sól
- ✓ Aż o 50% mniej sodu!
- ✓ Bogata w potas dla prawidłowego ciśnienia tętniczego

W Polsce spożywamy za dużo soli. Dlatego **nadciśnienie** jest u nas chorobą społeczną. Ma je ponad 80% osób po 60. roku życia, a miewają już nawet nastolatki! U wielu starszych osób występuje stopniowo wrażliwość smakowej i solą jeszcze więcej. Dodatkowo sól spożywamy nieświadomie w wielu gotowych produktach.

Sód zawarty w soli kuchennej zatrzymuje w organizmie wodę co podwyższa ciśnienie krwi i obciąża nerki. Nadmiar sodu zaburza przewodnictwo nerwowe i ma niekorzystny wpływ na pH żołądka i jelit.

Redukcja spożycia soli kuchennej oraz zwiększenie spożycia potasu to prosty sposób, by zrobić coś dobrego dla zdrowia. Lecz wiele osób nie wyobraża sobie kuchni bez soli. Dlatego została stworzona **Sól Niskosodowa**. Smakuje jak zwykła sól, lecz zawiera 50% mniej sodu i dużo potasu, którego nie ma w zwykłej soli.

Sól z głową

Specjaliści w zakresie żywienia zalecają: jedzmy mało sodu a dużo potasu.

Kto obniża dzienne spożycie soli do jednej trzeciej, ten redukuje ryzyko chorób serca do jednej czwartej (Cook i inni 2007).



500 g



Zawartość w:	100 g	6 g
Wartość energetyczna	410 kJ/98 kcal	25 kJ/6 kcal (0,3 %*)
Sól	49,3 g	3 g (49 %*)
Sód	19 700 mg	1200 mg
Potas	14 700 mg (735 %**)	882 mg (44 %**)

Zawiera śladowe ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, cukrów, węglowodanów i białek. Sól = sól x 2,5

* Referencyjne wartości spożycia dla osób dorosłych przy diecie (8400 kJ/2000 kcal)

** RWS = referencyjne wartości spożycia dziennego

Sposób użycia: do solenia potraw, najlepiej już gotowych dań na talerzu.

Składniki: cytrynian sodu, chlorek potasu, sól krystaliczna (20%), substancja przeciwzbrylająca: węgiel magnezowy.

Sól Niskosodowa produkt spożywczy
500 g – 29 zł



proszek
pH balans



proszek
pH balans PLUS






proszek
FizjoBalans

Minerały* / % RWS**			
Potas	1500 mg / 75%	1500 mg / 75%	1280 mg / 64%
Wapń	540 mg / 68%	540 mg / 67%	460 mg / 58%
Magnez	370 mg / 98%	375 mg / 100%	360 mg / 96%
Cynk	5 mg / 50%	3 mg 30%	3 mg / 30%
Krzem	40 mg***	50 mg	40 mg
Bor			
Witaminy			
	Witamina D	Witamina D	Witamina C i D
Składniki specjalne			
	Cytryniany	Cytryniany, mleczany	Cytryniany, glukozamina, mleczany
Cechy produktu			
Dzienna porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia	1-2 miarki rozpuszczone w 250 ml wody lub soku	1-2 miarki rozpuszczone w 250 ml wody lub soku	1-2 miarki rozpuszczone w 250 ml wody lub soku
Smak	neutralny, z posmakiem cytrusów, niesłodzony	orzeźwiający, lekko słodki, z wyraźnym smakiem cytryny	owocowo-jagodowy, lekko słodki
Zawartość	135 g / 30 porcji 300 g / 66 porcji	300 g / 50 porcji	300 g / 50 porcji
Cena	135 g / 39 zł 300 g / 87 zł	79 zł	87 zł

* wartości dla maksymalnej porcji dziennej;

** referencyjne (zalecane) wartości spożycia dziennego;

*** RWS dla tego składnika nie jest określone.

tabletki pH balans		tabletki pH balans GOLD		tabletki MelissaBalans ⁺	
1000 mg / 50%		795 mg / 40%		600 mg / 30%	
500 mg / 63%		400 mg / 50%		-	
330 mg / 88%		307 mg / 82%		375 mg / 100%	
5 mg / 50%		5 mg / 50%		3 mg / 30%	
25 mg		50 mg		-	
		3 mg			
Witaminy C i D		Witaminy: B1, C, D (we- gańska), K1, K2		Witaminy: B (kompleks witamin), C, D, E	
Cytryniany		Cytryniany, kurkumina		Cytryniany, ekstrakt z melisy	
2 x 4 tabletki popite dużą ilością płynu		2 x 3 tabletki do ssania		5 tabletek do posiłku, najlepiej przed snem	
lekki posmak cytrusowy		smak mango z jogurtem (mango lassi)		neutralny	
250 tabl. / 31 porcji		126 tabl. / 21 porcji		250 tabl. / 50 porcji	
87 zł		89 zł		99 zł	

Wszystkie produkty nie zawierają glutenu, laktozy, cukru, soi, wypełniaczy, polepszaczy smaku, konserwantów i sztucznych barwników.

Wszystkie produkty są wegetariańskie, **FizjoBalans** i **pH balans GOLD** są wegańskie.



Smak zdrowia

Kochasz kawę? Jej aromat pobudza cię z rana lub umila popołudnia?

Teraz, dzięki **Chi-Cafe** możesz cieszyć się jej smakiem bez wyrzutów sumienia. **Chi-Cafe** to zdrowe połączenie kawy, ekstraktów roślinnych, minerałów i błonnika. Pobudza łagodniej lecz na długo. Bez glutenu i laktozy. Wegańskie.

Teraz możesz cieszyć się nowością – wyśmienitym smakiem bezkofeinowej **Chi-Cafe free**. I możesz to robić bez względu na porę dnia!

Znasz już smak nowej **ReiChi Cafe**? Delikatna goryczka kawy, grzybka reishi połączona z aksamitną delikatnością mleka kokosowego... To doświadczenie urzeka zmysły.

Czasem masz chęć na prawdziwą czekoladę o głębokim smaku? Flawochino jest świetnym wyborem! To zdrowa alternatywa dla zwykłych napojów kakaowych. Delikatnie cierpkie, intensywnie czekoladowe.





Chi-Cafe *classic*

Chi-Cafe *bio*

Chi-Cafe *proactive*

Chi-Cafe *balance*

Chi-Cafe *free*

Herbata Chi

ReiChi Cafe

Flavochino

SteviaBase

Szafran

Baton Zasadowy

Przepisy

Przyjemność
i zdrowie

Chi-Cafe smak zdrowia

W Chinach Chi (czyt. „czy”) oznacza energię życia. Kawy **Chi-Cafe**, poza łagodnym ale długotrwałym pobudzeniem, sprzyjają witalności, służą koncentracji, korzystnie wpływają na serce, układ trawienny, nerwowy i kostny.

Zawierają błonnik, który korzystnie wpływa na florę jelitową – jedna filiżanka Chi-Cafe pokrywa 10% dziennego zapotrzebowania na błonnik.

Chi-Cafe nie zakwasza!

Zwykła kawa zakwasza, to znaczy wypłukuje z organizmu magnez i wapń. **Chi-Cafe** wręcz odwrotnie – jest ich źródłem!

Tylko jedna filiżanka **Chi-Cafe** ma tyle minerałów zasadowych co 100g warzyw (wg wartości PRAL). **Chi-Cafe** pomaga utrzymać naturalny balans!

Zasadowe działanie **Chi-Cafe** można sprawdzić za pomocą papierków lakmusowych (str. 20), badając pH moczu po zwykłej kawie i po **Chi-Cafe**.

Przyjemność i zdrowie

W Azji „hara” (brzuch, centrum) uważana jest za źródło energii „Chi”. Dbanie o dobry stan jelit jest bardzo ważne. **Chi-Cafe** w tym pomaga gdyż odżywia tak ważne dla naszego zdrowia bakterie jelitowe.

U osób przyzwyczajonych do picia kawy nie jest polecane jej nagłe odstawienie. Brak kofeiny może powodować „objawy odstawiennne” jak rozdrażnienie, zaburzenia pracy układu krążenia, bóle głowy. Ponowne rozpoczęcie picia kawy może być odczuwane jeszcze gorzej.

Ale przecież nie musisz porzucić picia kawy – po prostu zastosuj zdrową alternatywę. Świetnie nadają się do tego kawy Chi-Cafe! Mają wszystkie zalety kawy, lecz nie zakwaszają i są źródłem wielu składników witalnych.

Chi-Cafe pomaga w utrzymywaniu równowagi. Zwykła kawa prowadzi do utraty składników mineralnych, Chi-Cafe wręcz przeciwnie – jest ich źródłem. Dzięki kofeinie z guarany oraz kawy, pobudza delikatnie ale na dłużej.



Chiński symbol Chi, który oznacza energię życia.

Składniki witalne w kawach Chi-Cafe



Arabica i robusta – ekstrakty ze szlachetnych odmian kaw o orientalnym aromacie (więcej na stronie 47).



Żeń-szeń – ceniony w Chinach od tysięcy lat jako symbol witalności i długiego życia.



Błonnik z włókien akacji – ważny dla zdrowia jelit, bakterii jelitowych, trawienia i wypróżniania. Każda filiżanka Chi-Cafe to 10% zalecanej porcji błonnika.

W żołądku i jelitach tworzy powłokę ochronną zawierającą wartościowe minerały: magnez i wapń.

Magnez jest ważny dla zdrowych kości, nerwów, dobrego samopoczucia, pracy serca, przemiany materii i redukcji zmęczenia. Magnez w procesie przemiany materii działa zasadowotwórczo.

Wapń wspomaga prawidłowe funkcjonowanie enzymów trawiennych, równowagę w metabolizmie energetycznym oraz utrzymanie prawidłowego funkcjonowania kości i zębów.



Kofeina z guarany – wydziela się wolniej, działa łagodniej ale długo. Dlatego kawy **Chi-Cafe** dają bardzo przyjemnie pobudzenie i nie powodują nie-

przyjemnych objawów zwykłej kawy: uderzeń gorąca, wzrostu ciśnienia, zmian pracy serca. Kofeina z kawy i guarany zawarta w **Chi-Cafe** wspomaga utrzymanie koncentracji.



Przyprawy (w *Chi-Cafe proactive*): kardamon, cynamon, goździki, ziele angielskie, gałka muszkatołowa oraz wanilia bourbon nadają wyrafinowany, lekko orientalny smak. Wspomagają trawienie.



Grzybek reishi – uważany w Chinach za „grzybek nieśmiertelności”. Ceniony na równi ze szlachetnymi odmianami herbat.



Polifenole z granatu – granat od tysięcy lat symbol płodności i nieśmiertelności. Źródło polifenoli dla serca, krążenia, hamowania procesów starzenia.

Chi-Cafe *classic*



Energia i dobre samopoczucie

- ✓ Aromatyczna przyjemność kawy z grzybkim reishi i żeń-szeniem
- ✓ Wspomaga trawienie
- ✓ Bogata w wapń z włókien akacji
- ✓ Łagodna dla żołądka i dobra dla jelit
- ✓ Kofeina z kawy i guarany wspomaga koncentrację

Ten produkt to nasz klasyk! Aromatyczna kawa bogata w cenny błonnik, guaranę, żeń-szeń i grzybek reishi.

Smakowita kompozycja, która pozwala łączyć przyjemność i zdrowie. Budzi do życia, nie obciąża żołądka, reguluje pracę jelit, nie narusza rezerw magnezu i nie zakwasza organizmu.

Sekret **Chi-Cafe classic** tkwi w specjalnej kompozycji znakomitej kawy, rozpuszczalnego błonnika z włókien akacji oraz aromatycznych ekstraktów z guarany, żeń-szenia i grzybka reishi. Trzy filiżanki **Chi-Cafe classic** zapewniają ok. 43% dziennego zapotrzebowania na błonnik.



400 g

Szczególnie dobrze przyswajalny rozpuszczalny błonnik w **Chi-Cafe classic** pozyskiwany jest (bez obróbki chemicznej) z soku akacji. Zawiera on dużo wapnia, który jest ważny dla prawidłowego działania enzymów trawiennych i zachowania zdrowych kości i zębów.

Kofeina z kawy i guarany zawarta w **Chi-Cafe classic** wspomaga utrzymanie koncentracji.

Co piszą nasi fani na facebooku:

„Idealna równowaga!”

„Chi-Cafe to czysta przyjemność.”

„Przyniosłam Chi-Cafe do pracy. Poczęstowałam wszystkich i od tego czasu pijemy tylko tę kawę. Jesteśmy nią zachwyceni!”



Ciesz się Chi-Cafe na wiele różnych sposobów

Chi-Cafe imbirowa

Do 150 ml gorącego mleka roślinnego (najlepiej owsianego) wsyp 2 łyżeczki Chi-Cafe, łyżeczkę SteviaBase i 1-2 szczypty sproszkowanego imbiru. Aromatyczne ocieplenie na chłodne dni!

Piankowe marzenie

Do 100 ml gorącej wody wsyp 2 łyżeczki Chi-Cafe i 1/2-1 łyżeczkę SteviaBase. Oddzielnie spień 50 ml letniego mleka sojowego i dodaj je do kawy.



Chi-Cafe-Frappé

130 ml napoju sojowego, 70 g pokruszonego lodu, 3 łyżeczki Chi-Cafe, i 1½ łyżeczki SteviaBase. Wszystko dobrze wymieszaj w mikserze i podawaj w wysokiej szklance.

Rada: mleczka roślinne (z soi, migdałów, orzechów laskowych czy owsa) to smaczne alternatywy dla mleka krowiego.

Sposób użycia: 2 łyżeczki Chi-Cafe classic (6 g) zalać ok. 100 ml gorącej wody. Dodać 30 ml mleka lub napoju sojowego z wapniem i dosłodzić do smaku. Dla pełnego uwolnienia aromatów, najlepiej wymieszać spieniaczem. By uzyskać frappe lub kawę mrożoną rozpuszczać w zimnych płynach.

Polecamy wypijanie trzech filiżanek Chi-Cafe dziennie i zadbanie o zróżnicowaną, zbilansowaną dietę oraz zdrowy styl życia.

Zawartość w:	100g	Filiżanka***
Wartość energetyczna	795 kJ / 190 kcal	97 kJ / 23 kcal (1,2%*)
Tłuszcz	< 0,1 g	0,5 g (< 1%*)
– w tym nasycone kwasy tłuszczowe	< 0,1 g	0,1 g (< 1%*)
Węglowodany	7,6 g	1,2 g (< 1%*)
– w tym cukier	1,8 g	0,9 g (1%*)
Błonnik	70 g	4,4 g
Białko	3,3 g	1,1 g (2,2%*)
Sól	0,5 g	0,06 g (1%*)
Wapń	800 mg (100%**)	84 mg (10,5%**)

*Referencyjne wartości spożycia dla osób dorosłych przy diecie (8400 kJ/2000 kcal); **RWS = referencyjne wartości spożycia dziennego; ***Filiżanka: 6 g proszku + 100 ml wody + 30 ml napoju sojowego z wapniem

Składniki: rozpuszczalny błonnik z akacji (69%), kawa arabica i robusta (23%), naturalne aromaty: ekstrakty z: guarany, grzybka reishi, żeń-szenia.

Porcja zawiera ok. 70 mg naturalnej kofeiny.

Chi-Cafe classic środek spożywczy

Napój w proszku z kawą, błonnikiem i aromatycznymi ekstraktami roślinnymi, błonnikiem.

400 g 66 porcji – 88 zł



Wiecej ciekawych przepisów na str. 57 oraz DrJacobs.pl

Chi-Cafe *bio*

Łagodna, z małą ilością kofeiny

- ✓ Znakomity aromat kaw ekologicznych
- ✓ Guarana, żeń-szeń i grzybek reishi
- ✓ Bogata w błonnik z akacją
- ✓ Łagodna dla żołądka i dobra dla jelit

Dostarcza cennego błonnika i wapnia

Kawa **Chi-Cafe *bio***, oprócz innych zalet, ma dodatkowy plus – wykonana wyłącznie ze składników ekologicznych.

Trzy filiżanki **Chi-Cafe *bio*** dostarczają ok. 43% zalecanej dziennej porcji błonnika. **Chi-Cafe *bio*** zawiera wapń, który wspomaga prawidłowy metabolizm energetyczny, działanie enzymów trawiennych oraz utrzymanie zdrowych kości oraz zębów. Rozpieść swoje podniebienie karmelową nutą.



Sposób użycia: 2 łyżeczki **Chi-Cafe *bio*** (6 g) zalać ok. 100 ml gorącej wody. Dodać 30 ml mleka lub napoju sojowego z wapniem i dosłodzić do smaku. Dla pełnego uwolnienia aromatów, najlepiej wymieszać spieniaczem. By uzyskać frappe lub kawę mrożoną rozpuszczać w zimnych płynach.

Polecamy wypijanie trzech filiżanek **Chi-Cafe** dziennie i zadbanie o zróżnicowaną, zbilansowaną dietę oraz zdrowy styl życia.



66 porcji

400 g

Zawartość w:	100 g	1 filiżanka***
Wartość energetyczna:	893 kJ / 213 kcal	102 kJ / 24 kcal (1,2%*)
Tłuszcze		
– w tym nasycone	< 0,1 g	< 0,5 g (< 1%*)
kwasy tłuszczowe	< 0,1 g	< 0,1 g (< 1%*)
Węglowodany	9,4 g	1,3 g (< 1%*)
– w tym cukier	0,4 g	0,8 g (< 1%*)
Błonnik	72 g	4,5 g
Białko	6,1 g	1,3 g (2,5%*)
Sól	1,1 g	0,1 g (1,6%*)
Wapń	800 mg (100%**)	84 mg (10,5%*)

* Referencyjne wartości spożycia dla osób dorosłych przy diecie (8400 kJ/2000 kcal); **RWS = referencyjne wartości spożycia dziennego; ***Filiżanka: 6 g proszku + 100 ml wody + 30 ml napoju sojowego z wapniem

Składniki: rozpuszczalny błonnik z akacji (75%), rozpuszczalna liofilizowana kawa (20%), ekstrakt z reishi (naturalny aromat), ekstrakt z guarany (1,5%), ekstrakt z żeń-szenia (0,1%).

Jedna porcja (6g) zawiera ok. 50 mg naturalnej kofeiny.

Chi-Cafe *bio* środek spożywczy

Napój w proszku z kawą, błonnikiem i aromatycznymi ekstraktami roślinnymi, błonnikiem.

400 g 66 porcji – 95 zł

Chi-Cafe *proactive*

Silniejsze pobudzenie umysłu
i ciała z nutą Orientu

- ✓ Kawa, włókno akacji, guarana, żeń-szeń i owoc granatu
- ✓ Sześć aromatycznych, orientalnych przypraw do kawy

Chi-Cafe *proactive* jest nieco ostrzejsza i silniejsza niż pozostałe kawy Chi-Cafe. Także pobudza nieco bardziej. Polecana dla osób potrzebujących dodatkowej, dłuższej działającej porcji energii.

Odrobina orientu

Sekret Chi-Cafe *proactive* to specjalna mieszanka kawy arabica, błonnika, ekstraktu z granatu, guarany i żeń-szenia dopełnionych bogactwem smaków Orientu: kardamonem, cynamonem, goździkami, zielem angielskim, gałką muszkatołową i wanilią bourbon. Dzięki Chi-Cafe *proactive* stworzysz chwile pełne wyrafinowanej przyjemności z lekkim dotykiem Orientu.

Cenny błonnik

Trzy filiżanki Chi-Cafe *proactive* dostarczają ok. 35% zalecanej dziennej porcji błonnika.



36 porcji

180 g



Sposób użycia: 2 łyżeczki Chi-Cafe *proactive* (5 g) zalać ok. 100 ml gorącej wody. Dodać 30 ml mleka lub napoju sojowego z wapniem i dosłodzić do smaku. Dla pełnego uwolnienia aromatów, najlepiej wymieszać spieniaczem. By uzyskać frappe lub kawę mrożoną rozpuszczać w zimnych płynach.

Polecamy wypijanie trzech filiżanek Chi-Cafe dziennie i zadbanie o zbilansowaną dietę oraz zdrowy styl życia.

Zawartość w:	100 g	1 filiżanka**
Wartość energetyczna	712 kJ / 170 kcal (9 %*)	85 kJ / 20 kcal (1 %*)
Tłuszcz	0,1 g (< 1 %*)	0,5 g (< 1 %*)
– w tym nasycone	< 0,1 g	< 0,1 g
kwasy tłuszczowe	(< 1 %*)	(< 1 %*)
Węglowodany	3,7 g (1 %*)	0,9 g (< 1 %*)
– w tym cukier	3,1 g (3 %*)	0,9 g (1 %*)
Błonnik	67 g	3,5 g
Białko	3,1 g (6 %*)	1,1 g (2,1 %*)
Sól	0,5 g (8 %*)	< 0,06 g (< 1 %*)

*Referencyjne wartości spożycia dla osób dorosłych przy diecie (8400 kJ/2000 kcal); **Filiżanka: 6 g proszku + 100 ml wody + 30 ml napoju sojowego z wapniem

Składniki: rozpuszczalny błonnik z akacji (60%), kawa arabica (25%), dekstryna z kukurydzy (błonnik rozpuszczalny), ekstrakt z guarany (5%), ekstrakt z soku z owoców granatu (1,7%), żeń-szeń (0,3%), kardamon, cynamon, goździki, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, wanilia bourbon.

Jedna porcja (5g) zawiera ok. 80 mg kofeiny.

Chi-Cafe *proactive* środek spożywczy

Napój w proszku z kawą, błonnikiem i aromatycznymi ekstraktami roślinnymi, błonnikiem.

180 g 36 porcji – 39 zł



Chi-Cafe *balans*



Łagodne pobudzenie
i zdrowa przyjemność

- ✓ Dla trawienia, energii i nerwów
- ✓ Z kofeiną z kawy i guarany dla łagodnego i długiego pobudzenia
- ✓ Z cennymi polifenolami i błonikiem z włókna akacji
- ✓ Świetnie przyswajalna, łagodna dla żołądka, dobra dla jelit

Chi-Cafe balans jest bardzo kremowa w smaku, pobudza delikatnie, lecz na długo kofeiną z nasion guarany i kawy. Jest wzbogacona odrobiną kakao oraz minerałami organicznymi: wapniem oraz magnezem. **Chi-Cafe balans** to zdrowe połączenie łagodnego pobudzenia i zdrowej przyjemności.

„Chi” oznacza energię życiową. To motto przyświecało tworzeniu kaw Chi-Cafe – aby sprzyjały rozwojowi siły życiowej oraz pomagały stworzyć naturalną równowagę.

Łagodne pobudzenie guaraną

Kofeina w **Chi-Cafe balans** pochodzi częściowo z tropikalnych owoców guarany. Uwalnia się ona z nich stop-



niowo i sprawia, że pobudzenie jest łagodniejsze ale trwa bardzo długo. Kofeina wspomaga koncentrację.

Bogate źródło minerałów dla trawienia, metabolizmu energetycznego i kości

Magnez jest naturalnym przeciwbalansem dla kofeiny. Pomaga zmniejszyć zmęczenie, wspomaga funkcje umysłowe, pracę mięśni i nerwów. Wapń wspomaga prawidłowe funkcjonowanie enzymów trawiennych. Magnez i wapń przyczyniają się również do prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz utrzymania zdrowych kości i zębów.

Trzy filiżanki **Chi-Cafe balans** przygotowane z 30 ml napoju sojowego (z wapniem) zapewniają 39% zalecanej porcji dziennej magnezu i 29% wapnia.



Sposób użycia: 2 łyżeczki *Chi-Cafe balans* (5 g) zalać ok. 100 ml gorącej wody. Dodać 30 ml mleka lub napoju sojowego z wapniem i dosłodzić do smaku. Dla pełnego uwolnienia aromatów, najlepiej wymieszać spieniaczem. By uzyskać frappe lub kawę mrożoną rozpuszczać w zimnych płynach.

Polecamy wypijanie trzech filiżanek *Chi-Cafe* dziennie i zadbanie o zróżnicowaną, zbilansowaną dietę oraz zdrowy styl życia.

Zawartość w:	100 g	1 Filiżanka***
Wartość energetyczna	675 kJ / 161 kcal	83 kJ / 20 kcal (1 %*)
Tłuszcz	0,1 g	0,5 g (<1 %*)
– w tym nasycone kwasy tłuszczowe	< 0,1 g	0,1 g (<1 %*)
Węglowodany	3,8 g	0,9 g (<1 %*)
– w tym cukier	3,2 g	0,9 g (1 %*)
Błonnik	63 g	3,3 g
Białko	3 g	1,1 g (2,1 %*)
Sól	0,25 g	0,04 g (<1 %*)
Magnez	750 mg (200 %**)	48,9 mg (13 %**)
Wapń	840 mg (105 %**)	78 mg (9,8 %**)

* Referencyjne wartości spożycia dla osób dorosłych przy diecie (8400 kJ/2000 kcal); **RWS = referencyjne wartości spożycia dziennego; ***Filiżanka: 5 g proszku + 100 ml wody + 30 ml napoju sojowego z wapniem

Składniki: rozpuszczalny błonnik z akacji (55%), ekstrakt z kawy arabica i robusta (26%), aromaty naturalne: ekstrakt z guarany (4%), grzyb reishi, ekstrakt z żeńszenia; cytrynian magnezu, ekstrakt z zielonej kawy (2%), kakao w proszku, regulator kwasowości – mleczan wapnia, ekstrakt z soku z granatów (1%).

Jedna porcja (5 g) zawiera 75 mg naturalnej kofeiny.

Chi-Cafe balans środek spożywczy

Napój w proszku z kawą, błonnikiem i aromatycznymi ekstraktami roślinnymi.

180 g / 450 g 36 / 90 porcji – **39 / 89 zł**



Zalecamy: do słodzenia swojej *Chi-Cafe* używaj *SteviaBase*.

Dlaczego kawa z błonnikiem?

W Azji „hara” (brzuch, w środku) jest traktowane jako źródło *chi*. Błonnik jest szczególnie cenny dla naszego przewodu pokarmowego.



Trzy filiżanki *Chi-Cafe balans* dostarczają około jednej trzeciej zalecanego dziennego spożycia błonnika. Jest on w bardzo dobrze przyswajalnej formie rozpuszczalnych włókien akacji (uzyskany bez obróbki chemicznej z soku akacji).

Błonnik z akacji pochodzi ze źródeł odnawialnych w Afryce subsaharyjskiej, gdzie jego sprzedaż ma dla lokalnej ludności duże znaczenie gospodarcze, społeczne i środowiskowe.



Rozpuszczalny błonnik z soku akacji

Chi-Cafe free

Bezkofeinowy napój kawowy z kawą czarną i zieloną, kokosem, grzybkami reishi, B₁₂ i magnezem



- ✓ Przyjemność kawy bez kofeiny
- ✓ Doskonałe połączenie kremowego mleczka kokosowego z goryczką grzybka reishi, kawy espresso i żeńszenia
- ✓ Z witaminą B₁₂ i magnezem dla układu nerwowego i zmniejszenia poczucia zmęczenia
- ✓ Błonnik z akacji dla jelit



50 porcji

Twoje inspirujące chwile przyjemności

„Chi” oznacza „siłę życiową”. Codziennie podaruj sobie chwile spokoju oraz odprężenia, podczas których przychodzi nowa inspiracja, i zwiększaj swoje Chi oraz witalność ciesząc się smakiem **Chi-Cafe free**.

Chi-Cafe free ma pełny aromat i smak kawy, lecz **nie zawiera kofeiny**. Dlatego możesz cieszyć się jej smakiem **o każdej porze dnia i nocy**.



Dzięki doskonałemu połączeniu kremowego mleka kokosowego z delikatną goryczką **grzybka reishi** oraz bezkofeinowej **kawy czarnej i zielonej**, **Chi-Cafe free** umili każdy twój dzień.

Magnez i witamina B₁₂, zawarte w **Chi-Cafe free**, wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i funkcji psychologicznych. Pomagają także zmniejszyć poczucie zmęczenia i szybciej zregenerować siły.

Grzybek reishi w Chinach zwany „grzybem nieśmiertelności” i ceniony na równi z najdroższymi odmianami herbaty.

Rozpuszczalny **błonnik z akacji**, bogaty w arabinogalaktany, korzystnie wpływa na jelita.

Sposób użycia: do filiżanki wsyp 5 g **Chi-Cafe free** (ok. 2 łyżeczki) i zalej ok. 125 ml gorącej wody. W razie potrzeby dosłódź lub dodaj ok. 30 ml mleka lub mleczka roślinnego. Aby uzyskać pełnię aromatu, zmieszaj spieniaczem.

Polecamy wypijanie trzech filiżanek **Chi-Cafe free** dziennie i zadbanie o zróżnicowaną, zbilansowaną dietę oraz zdrowy styl życia.

Codziennie podaruj sobie chwilę przyjemności z Chi-Cafe i pocuj inspirację!



Zawartość w:	100g	1 porcji***
Wartość energetyczna	997 kJ / 238 kcal	50 kJ / 12 kcal (0,6%*)
Tłuszcz	9g	0,5g (0,6%*)
- w tym nasycone kwasy tłuszczowe	7,4g	0,4g (1,9%*)
Węglowodany	62g	3g (1,2%*)
- w tym cukier	5,2g	< 0,5g (0,3%*)
Błonnik	35g	1,8g
Białko	5,3g	< 0,5g (0,5%*)
Sól	0,73g	0,04g (0,6%*)
Magnez	720mg (192%**)	36mg (9,6%**)
Witamina B ₁₂	20µg (800%**)	1µg (40%**)

*Referencyjna ilość spożycia dla osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal). **Referencyjne wartości spożycia dziennego (RWS). *** 1 porcja: 5 g proszku + 125 ml wody.

Składniki: błonnik z akacji (36%, rozpuszczalny), mleko kokosowe w proszku (23%), sproszkowany grzyb reishi (16%), kawa rozpuszczalna bezkofeinaowa (10%), aromat naturalny (ekstrakt z żeń-szenia), cytrynian magnezu, ekstrakt z zielonej kawy (2%, z kwasem chlorogenowym 45%), metylkobalamina (witamina B12).

Chi-Cafe free środek spożywczy

Napój w proszku z grzybkami reishi, kawą, kokosem, aromatycznymi ekstraktami roślinnymi, magnezem oraz witaminą B12.

250 g 50 porcji – **65 zł**

Ekstrakty z kawy w Chi-Cafe

W naszych pysznych napojach kawowych **Chi-Cafe** oraz **ReiChi Cafe** stosujemy najwyższej jakości sproszkowane ekstrakty i esencje roślinne, np.: z żeń-szenia, granatu, guarany.

Są one pozyskiwane poprzez ekstrakowanie substancji aktywnych – rozdrobnione części rośliny są delikatnie gotowane w wodzie tak, aby uwolniły substancje aktywne i aromaty. Następnie taka esencja jest suszona i zamieniana w proszek.

Te ekstrakty nadają naszym kawom niepowtarzalny aromat i smak oraz wartości zdrowotne i witalne.

Tak samo pozyskiwane są esencje z kawy palonej lub zielonej. Wprawdzie w opisie składu jesteśmy zobowiązani nazywać takie esencje jako "kawa rozpuszczalna", lecz nie należy takiego określenia kojarzyć z tanią, niskiej jakości kawą rozpuszczalną powszechną na rynku.

"Kawy rozpuszczalne" zawarte w napojach kawowych **Dr. Jacob's** to wysokiej jakości naturalne esencje witalne z kawy zielonej lub palonej. Słowem dajemy to, co w kawie najlepsze!



Herbata Chi

Przyjemność i wsparcie
dla metabolizmu energetycznego

- ✓ Z zieloną herbatą, guaraną, mate, ashwagandhą, acerolą i mango
- ✓ Delikatna i orzeźwiająca
- ✓ Z magnezem, witaminą C, B₂ i B₃
- ✓ Błonnik z akacji dla jelit

Poczuj nową energię!

„Chi” w języku chińskim oznacza „energię życiową”. **Herbata Chi** zawiera składniki dla witalności – dwanaście harmonijnie zbilansowanych ekstraktów roślinnych, w tym zielonej herbaty i zielonej kawy oraz magnez i witaminy.

Guarana, herbata mate, ksylitol (cukier brzoźowy), **acerola** i **ashwagandha** (zwana też indyjskim żeń-szeniem) doskonale współgrają smakowo z owocem **mango** oraz witalizującym **wapnem**.

Kofeina zawarta w **guaranie**, przynosi łagodne, przyjemne i długotrwałe pobudzenie.

Rozpuszczalny **blonnik** z akacji wspomaga pracę jelit i odżywia bakterie jelitowe.



180 g

72 porcje

Dzięki zawartości **magnezu** oraz **witamin C, B₂ i B₃**, **Herbata Chi** wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny (wytwarzanie energii) i redukcję poczucia zmęczenia.

Dlatego **Herbata Chi** w sposób szczególny wspomaga w wyzwaniach dnia codziennego dodając energii i składników witalnych.

Aż 99% mniej aluminium!

W Herbacie Chi udało nam się praktycznie wyeliminować aluminium.

Aluminium to metal, który w większych ilościach ma niekorzystne działanie (patrz strona obok), a którego jest dużo w herbatce zielonej i czarnej.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia i sposób użycia: filiżanka herbaty: 2,5 g (płaska łyżeczka) zalej ok. 125 ml gorącej wody; duży kubek: 5 g (czubata łyżeczka) zalej 250 ml gorącej wody.

Zawiera ok. 20 mg naturalnej kofeiny w 2,5 g produktu (filiżanka). Nie zaleca się spożywania przez dzieci. Nie należy przekraczać spożycia 400 mg kofeiny dziennie ze wszystkich źródeł (200 mg dla kobiet w ciąży i karmiących).

Zawartość w:	100 g	1 porcji #
Wartość energetyczna	931 kJ /223 kcal	23 kJ /6 kcal
Tłuszcz	<0,5 g	<0,5 g
w tym NKT**	<0,1 g	<0,1 g
Węglowodany	58 g	1,5 g
w tym cukier	2,3 g	0,1 g
Błonnik	9,2 g	0,2 g
Białko	<0,5 g	<0,5 g
Sól	<0,01 g	<0,01 g
Magnez	1500 mg (400%*)	37,5 mg (10%*)
Tiamina	11 mg (1000%*)	0,28 mg (25%*)
Ryboflawina	14 mg (1000%*)	0,35 mg (25%*)
Niacyna	160 mg (1000%*)	4 mg (25%*)
Witamina C	1600 mg (2000%*)	40 mg (50%*)

* Referencyjne wartości spożycia (RWS); # porcja: 2,5 g proszku + 125 ml wody; ** nasycone kwasy tłuszczowe.

Składniki: ksylitol (naturalny słodzik), cytrynian magnezu, mleczan wapnia, rozpuszczalny błonnik z akacji, ekstrakt z zielonej herbaty (5%), sproszkowany owoc mango (5%), sproszkowany owoc aceroli (2%), ekstrakt z guarany (2%), kwas askorbinowy (witamina C), regulator kwasowości - kwas jabłkowy, ekstrakt z owocu ashwagandhy *Withania somnifera* (2%), ekstrakt z herbaty mate (2%), ekstrakt z korzenia lukrecji (2%), aromaty naturalne: olejek cytrynowy i bergamotowy; ekstrakt zielonej kawy (1%), ekstrakt z kurkumy, amid kwasu nikotynowego (witamina B3), ryboflawina (witamina B2), chlorowodorek tiaminy (witamina B1). Może zawierać śladowe ilości orzechów.

Herbata Chi środek spożywczy wzbogacony

Napój w proszku z naturalnym słodzikiem ksylitolem, zieloną herbatą, ekstraktami roślinnymi i owocowymi oraz witaminami.

180 g 72 porcje – **52 zł**

Uważaj na aluminium

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) określa dopuszczalne tygodniowe spożycie aluminium na 1 mg na kilogram masy ciała – np. przy masie ciała 60 kg jest to 60 mg glinu (EFSA, 2018). Wbrew obiegowej opinii, aluminium z herbaty bardzo łatwo przenika do organizmu.

Suszone liście herbaty (zielonej, czarnej) mają najwyższą zawartość glinu ze wszystkich produktów spożywczych. Jest to średnio 1340 mg glinu na kg. Dojrzałe liście mogą osiągać do 8000 mg glinu/kg (Street i inni, 2007, Xie, 2008).

Zawartość glinu w naparach herbacianych jest znacznie niższa – średnio ok. 3 mg/litr (Straub i Ruge, 2009, Flaten, 2002), ale pijąc litr herbaty dziennie, można osiągnąć limit maksymalnego spożycia glinu (a herbata nie jest jedynym źródłem aluminium w pokarmach).

Aluminium jest neurotoksyczne i podejrzewa się, że może powodować różne zaburzenia neurologiczne, np. chorobę Alzheimera lub Parkinsona (Inan-Eroglu i Ayaz, 2018). Szczególnie szkodliwe jest to, że aluminium wzmacnia neurotoksyczne działanie innych metali, zwłaszcza rtęci. Duże ilości aluminium znaleziono w uszkodzonych neuronach pacjentów z chorobą Alzheimera. Neurony niezniszczone przez chorobę były w dużej mierze wolne od glinu (Perl i Brody, 1980).

Jeśli chcesz mieć pewność, że picie herbaty nie będzie powodowało nadmiaru aluminium w organizmie, postaraj się znaleźć zieloną herbatę o niskiej zawartości glinu lub pij napary ziołowe, np.: pokrzywa, koper, rumianek lub melisa.

ReiChi Cafe



Kremowa przyjemność z kawą, grzybkiem reishi i kokosem

- ✓ Egzotyczna przyjemność z połączenia grzybka reishi, kawy espresso, żeń-szenia i mleka kokosowego
- ✓ Dla układu nerwowego i zmniejszenia poczucia zmęczenia
- ✓ 100% dziennej porcji witaminy B₁₂
- ✓ Z kofeiną z kawy i guarany, która łagodnie pobudza
- ✓ Świetna przyswajalność, łagodna dla żołądka, dobra dla jelit



180 g

36 porcji

400 g

80 porcji

Składniki odżywcze zawarte w **ReiChi Cafe** przyczyniają się m.in.do następujących prawidłowych funkcji organizmu:

- **Metabolizm energetyczny i zmniejszenie poczucia zmęczenia** (witamina B₁₂, magnez)
- **Funkcje psychologiczne i pracę nerwów** (witamina B₁₂, magnez)
- **Funkcje mięśni** (magnez)
- **Utrzymanie zdrowia kości i zębów** (magnez)

Zawiera 1000 mg reishi na filiżankę



ReiChi Cafe budzi chi

„Chi” oznacza siłę życiową. Dodaj jej sobie codziennie wypijając filiżankę **ReiChi Cafe**.

Nazwa **ReiChi Cafe** pochodzi od grzybka reishi, który jest uważany w Chinach jako „grzyb nieśmiertelności”, i jest cenny jak najdroższe odmiany herbat.

Sekretem **ReiChi Cafe** jest jej specjalny skład, który łączy w sobie doskonale lekką goryczkę grzybka reishi, kawy espresso, guarany i żeń-szenia z łagodnym kremowym muśnięciem mleka kokosowego.

Ziarna kawy użyte w **ReiChi Cafe** są starannie palone w stylu włoskim tak, aby w pełni uwydatnił się porywający aromat espresso. Połączenie grzybka reishi i espresso tworzy unikalne doświadczenie smakowe.

Witamina B12 i magnez, zawarte w **Rei-Chi Cafe**, wspierają prawidłowe funkcjonowanie nerwów i funkcji psychologicznych oraz pomagają w zmniejszeniu poczucia zmęczenia. Kofeina z kawy oraz guarany wspomaga koncentrację.

Filizanka ReiChi zawiera 100% dziennej porcji witaminy B12 (w formie cyjanokobalaminy).

ReiChi Cafe energetyczna

2 łyżeczki ReiChi Cafe, 200 ml napoju sojowego lub owsianego, 1 banan, łyżeczka SteviaBase (dla smaku), łyżeczka wiórków kokosowych.

Wszystkie składniki, prócz wiórków, umieść w mikserze i zmiksuj na krem. Nalej do szklanki i posyp wiórkami kokosowymi.

Super szybkie i super smaczne!



„Zapraszamy do obudzenia swojej energii życiowej z filizanką ReiChi Cafe”.

Sposób użycia: czubatą łyżeczkę ReiChi Cafe (5 g) zalać ok. 125 ml gorącej wody. Dodać 30 ml mleka lub napoju sojowego z wapniem i dosłodzić do smaku. Dla pełnego uwolnienia aromatów, najlepiej wymieszać spieniaczem.

Polecamy wypijanie trzech filizanek Chi-Cafe dziennie i zadbanie o zróżnicowaną, zbilansowaną dietę oraz zdrowy styl życia.

Zawartość w:	100g	1 Filizanka***
Wartość energetyczna	1758 kJ / 420 kcal	88 kJ / 21 kcal (1 %*)
Tłuszcz	21 g	1,1 g (1,5 %*)
– w tym nasycone kwasy tłuszczowe	19 g	0,9 g (4,7 %*)
Węglowodany	46 g	2,3 g (0,9 %*)
– w tym cukier	12 g	0,6 g (0,7 %*)
Białko	6,7 g	0,3 g (0,7 %*)
Sól	0,11 g	0,01 g (0,1 %*)
Magnez	800 mg (213 %**)	40 mg (10,7 %**)
Witamina B ₁₂	50 µg (2000 %**)	2,5 µg (100 %**)
Grzyb Reishi	14 g	0,7 g

*Referencyjne wartości spożycia dla osób dorosłych przy diecie (8400 kJ/2000 kcal); **RWS = referencyjne wartości spożycia dziennego; *** 1 filizanka: 5 g proszku + 125 ml wody.

Składniki: mleko kokosowe w proszku (51%), ekstrakt z kawy arabica (19%), grzyb reishi – proszek i ekstrakt (14%), aromaty naturalne – ekstrakty z guarany i żeńszężenia, cytrynian magnezu, metylokobalamina (witamina B12). Może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

Porcja (5g) zawiera ok. 75 mg naturalnej kofeiny.

ReiChi Cafe środek spożywczy

Napój w proszku z grzybkami reishi, kawą, kokosem, aromatycznymi ekstraktami roślinnymi, magnezem oraz witaminą B12.

180 g / 400 g 36 / 80 porcji – 59 / 119 zł

Flavochino



Znakomite kakao
bogate w zdrowe flawanole

- ✓ Bioaktywne flawanole dla krążenia
- ✓ Magnez i potas dla zdrowia nerwów
- ✓ Słodzone ksylitolem

Flawanole kakaowe dla układu krążenia

Zawartość flawanoli z kakaowca jest kluczowa dla właściwości zdrowotnych produktu z kakao. W normalnym procesie przetwarzania kakao traconych jest ich aż do 98%.

Kakao do **Flavochino** jest przygotowywane ze szczególną dbałością tak, aby zachować cenne flawanole, które mają korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Dzienna porcja **Flavochino** dostarcza ponad 200 mg bioaktywnych flawanoli kakaowych, które pomagają utrzymać elastyczność naczyń krwionośnych i prawidłowy przepływ krwi.

Potas i magnez zawarte we **Flavochino** przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.



450 g

30 porcji

Tylko jedna porcja **Flavochino** (15 g) zawiera aż 1092 mg polifenoli (jako równoważnik katechiny), w tym 255 mg bioaktywnych flawanoli kakaowych.

Efekt działania udowodniony naukowo!



Z Flavochino poczujesz w końcu jak smakuje prawdziwa cudownie kremowa i aromatyczna czekolada.



Pomysły na Flavochino

Flavo-Błonnik

3 łyżeczki Flavochino zmieszać z 200 ml zimnego napoju owsianego (najlepiej spieniaczem). Dosypać czubatą łyżkę nasion Chia i zostawić na przynajmniej godzinę, by napęczniały. Przez pierwsze 10 minut zamieszać co 3-4 minuty.

Budyń Flavochino + banan

W misce rozgnieść jednego banana, dolać 200 ml mleka sojowego lub owsianego i wymieszać do uzyskania kremowej masy. Następnie domieszać 2 łyżki Flavochino.

Nice Cream

Zamrozić na ok. 2 godziny 3 obrane ze skórki i pokrojone banany. Rozmrażać przez 10 min. a następnie zmiksować mikserem na gładką masę, dodając 1-3 łyżki wody i 1-2 łyżki posiekanych migdałów. Dodać do tego 3 łyżki Flavochino, jeszcze raz wszystko przemieszać mikserem. Posypać rozdrobnionymi nasionami kakao lub kawy i wszystko delikatnie wymieszać.



Sposób użycia: 15 g Flavochino (3 czubate łyżeczki) rozpuść w ok. 50 ml gorącej wody (najlepiej stosując spieniacz). Dodaj 150 ml gorącego lub zimnego napoju sojowego z wapniem i dobrze wymieszaj. Stosując spieniacz uzyskasz obfitą piankę.

Wskazówka: spróbuj Flavochino razem z AminoBase!

Dbaj o zróżnicowaną, zbilansowaną dietę oraz zdrowy styl życia. Spożywane w nadmiarze może mieć efekt przeczyszczający.

Zawartość w:	100g	1 Porcja#
Wartość energetyczna	1288 kJ / 314 kcal	438 kJ / 106 kcal (5%*)
Tłuszcz	12,7 g	4,6 g (6,6%*)
– w tym nasycone kwasy tłuszczowe	5,4 g	1,3 g (6,3%*)
Węglowodany	40,7 g	9,9 g (3,8%*)
– w tym cukier	0,8 g	3,9 g (4,3%*)
Błonnik	17,5 g	3,4 g
Białko	12,3 g	6,3 g (12,7%*)
Sól	0,03 g	0,15 g (2,6%*)
Potas	1675 mg (84%**)	389 mg (19%**)
Wapń	84 mg (11%**)	193 mg (24%**)
Magnez	620 mg (165%**)	150 mg (40%**)
Cholina	280 mg	42 mg
Flawony kawkowe	1700 mg	255 mg

#1 porcja: 15 g proszku + 150 ml napoju sojowego z wapniem + 50 ml wody. *Referencyjne wartości spożycia dla osób dorosłych przy diecie (8400 kJ/2000 kcal); **RWS = referencyjne wartości spożycia dziennego;

Składniki: kakao w proszku o niskiej zawartości tłuszczu (53%), środek słodzący – ksylitol, lecytyna **sojowa** (9,5%)*, guma arabska (rozpuszczalne włókna), węglan potasu, węglan magnezu, cynamon.

Flavochino środek spożywczy

Kakao w proszku z flawanolami i lecytyną, słodzone ksylitolem.

450 g 30 porcji – 59 zł



SteviaBase

Zdrowa słodycz
z wapniem i magnezem

- ✓ Dobra dla zębów, kości i metabolizmu
- ✓ 50% słodsza od cukru
- ✓ Doskonała do słodyczy
- ✓ Bez typowego posmaku stewii

Zdrowy zamiennik cukru

Składniki zawarte w SteviaBase sprawiają, że jest ona słodka, lecz w przeciwieństwie do cukru, korzystnie wpływa na mineralizację zębów. Nie podnosi także poziomu glukozy we krwi.

Jeżeli nie możesz żyć bez słodyczy, SteviaBase sprawi, że nawet najśłodsze ciasto czy deser będą zdrowe.

Z magnezem i wapniem

SteviaBase dostarcza cenny magnez oraz wapń. Magnez przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego i redukuje zmęczenie. Wapń oraz magnez wspierają utrzymanie zdrowia kości i zębów.



Ciasteczka lawendowo-anyżowe ze SteviaBase
(przepis z książki "Simply Eat", str. 9)



400 g

100 łyżeczek

Sposób użycia: łyżeczka (4 g) SteviaBase odpowiada sile słodzącej 1½ łyżeczki cukru. SteviaBase wnosi istotny wkład do pokrycia dziennego zapotrzebowania na magnez (od 2 łyżeczek) i wapnia (od 5 łyżeczek).

Produkt dla osób powyżej 5 roku życia. Przy nadmiernym użyciu może mieć efekt przeczyszczający (nie powinna być przekraczana porcja 40 g dziennie). Dbaj o urozmaiconą, zbilansowaną dietę i zdrowy styl życia.

Zawartość w:	100g	% RWS*	Ł*(4g)	% RWS*
Wartość energetyczna	415 kJ/99 kcal	4,95 %*	16,6 kJ/4 kcal	0,2 %*
Węglowodany	95,3 g	36,7 %*	3,8 g	1,5 %*
- w tym cukier	< 0,1 g	< 0,1 %*	< 0,1 g	< 0,1 %*
- w tym poliole	92,5 g		3,7 g	
Magnez	580 mg	157 %**	23 mg	6 %**
Wapń	650 mg	81 %**	26 mg	3 %**
Erytrytol i ksylitol	92,5 g		3,7 g	

Produkt zawiera śladowe ilości tłuszczów, nasyconych kwasów tłuszczowych, białka i soli; # łyżeczka; * Referencyjne wartości spożycia dla osób dorosłych przy diecie (8400 kJ/2000 kcal); **RWS = referencyjne wartości spożycia dziennego;

Składniki: substytuty cukru: erytrytol, ksylitol; mleczan wapnia, węglan magnezu, środki słodzące: glikozydy stewiolowe.

SteviaBase środek spożywczy

Naturalny słodzik oparty na erytrytolu, ksylitolu oraz glikozydach stewiolowych ze stewii, z magnezem i wapniem.

400 g 100 łyżeczek – 69 zł

Szafran



Czerwone złoto Persji – Sargol

- ✓ Szafran Sargol jakości premium
- ✓ Z krocyną, pikrokrocyną i safranalem
- ✓ Intensywny kolor, aromat i smak

Szafran to suszone pręciki kwiatu krokusa *Crocus Sativus*. Są zbierane o świcie, a następnie delikatnie suszone. Szafran jest uprawiany od Morza Śródziemnego po Kaszmir. Zbiór naszego szafranu Sargol odbywa się na czystych ekologicznie terenach Iranu. Wybierane są tylko najdojrzalsze kwiaty, które wyróżnia wysoka zawartość olejków eterycznych i antyoksydantów.

Nie tylko wspaniały smak

Krocyna (związek z grupy kartenoidów) stanowi od 6 do 16 % suchej masy szafranu. Nadaje ona intensywny kolor, który świadczy o zawartości silnych antyoksydantów (zwalczają one wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzanie komórek i przyspieszanie ich procesów starzenia).

Innymi związkami są olejki eteryczne: pikrokrocyna i safranale, które stanowią 2% składu. W niewielkich ilościach obecne są w nim również: likopen, karoten i zeaksantyna.

Od wieków wierzono, że szafran wspomaga układ trawienny, działa przeciwgorączkowo, napotnie i uspokajająco. Wzmacnia kobiece narządy płciowe oraz reguluje cykl menstruacyjny.



1 g

Sposób użycia:

szafran, jako przyprawa, jest bardzo ceniony w kuchni europejskiej, azjatyckiej i północno-afrykańskiej. Poza wspaniałym aromatem, nadaje szlachetny kolor i dlatego jest używany np. do produkcji sera, wyrobów cukierniczych, alkoholi. Znakomicie komponuje się ze słodyczami, potrawami mlecznymi oraz z ryżu. Świetnie nadaje się jako dodatek do kawy, czekolady, ciast.

Szafran środek spożywczy

1 g – 29 zł



Baton Zasadowy



45 g

1 porcja

Mały, syty i zdrowy posiłek z białkiem, magnezem, potasem i witaminą B12

Baton Zasadowy zapewnia organizmowi minerały organiczne. Nasze ciało potrzebuje zachowania równowagi minerałów, szczególnie w trakcie i po wysiłku fizycznym. **Magnez** zawarty w **Batonie Zasadowym** wspomaga prawidłowy metabolizm energetyczny i utrzymanie zdrowia kości. **Potas** pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi oraz prawidłowe funkcjonowanie mięśni i nerwów. **Cynk** wspomaga utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej.

Baton Zasadowy wspomaga także koncentrację, gdyż zawiera **witaminę B12**, którą wspiera prawidłowe funkcje psychologiczne oraz pracę układu nerwowego.

Smaczna przekąska

Kto z nas nie ma czasem chęci na małą przekąskę? **Baton Zasadowy** świetnie się do tego nadaje. Jest to małe pełnowartościowe danie. Ma przyjemny smak i dostarcza organizmowi ważnych składników odżywczych. Daje poczucie nasycenia, gdyż zawiera **białko i błonnik** ale ma jedynie 133 kcal.

- ✓ **Białko z migdałów, polifenole z granatu, aronia i kakao w smacznym połączeniu**
- ✓ **Zawiera witaminę B12 oraz działające zasadowo magnez, potas i cynk**
- ✓ **Doskonały przed lub po ćwiczeniach, w szkole, jako przekąska**
- ✓ **Owocowy smak, bez dodatku cukru**
- ✓ **Wegański, bez glutenu**

Zawartość w:	100 g	45 g (porcja)
Wartość energetyczna	1237 kJ/295 kcal	557 kJ/133 kcal
Tłuszcz	3,8 g	1,7 g
- w tym nasycone kwasy tłuszczowe	1,3 g	0,6 g
Węglowodany	46,5 g	20,9 g
- w tym cukier	41,5 g	18,7 g
Błonnik	10,1 g	4,6 g
Białko	13,2 g	5,9 g
Sól	0,14 g	0,06 g
Potas	1778 mg (89 %*)	800 mg (40 %*)
Magnez	500 mg (133 %*)	225 mg (60 %*)
Cynk	4,4 mg (44 %*)	2 mg (20 %*)
Witamina B12	5,5 µg (220 %*)	2,5 µg (100 %*)

* referencyjne wartości spożycia dziennego (RWS)

Składniki: daktyle, białko z migdałów, koncentrat soku z owocu granatu (12 %), owoce aronii (8 %), kakao (odtłuszczone), wiśnie, białko grochu, cytrynian potasu, cytrynian magnezu, cytrynian cynku, witamina B12 (cyjanokobalamina), olejek pomarańczowy. Może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

Baton Zasadowy produkt spożywczy
45 g 1 porcja – 8,9 zł



Babeczki Chi-Cafe

Składniki na 12 sztuk:

- 200 g mąki razowej
- 75 g SteviaBase (str. 54)
- 50 g posiekanych orzechów
- 3 łyżki Chi-Cafe
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 200 ml napoju sojowego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki śmietany (sojowej)

Piekarnik rozgrzej do 160°C. Wszystkie składniki (prócz śmietany) wymieszaj dobrze i wlej do foremek. Piecz 25 minut, zostaw do schłodzenia, ozdób śmietaną.

Smakują wybornie z kawą Chi-Cafe!

Mus czekoladowy

1 awokado, 1 banan, 3 łyżki Flavochino, łyżka SteviaBase (jeśli lubisz słodkości)
Awokado i banana obieramy ze skórki. Wszystkie składniki miksujemy. Gotowe!



Chi-Cafe na gorąco

Do filiżanki wsyp 1-2 łyżeczki ulubionej Chi-Cafe. Dodaj niewielką ilość gorącej wody (temperatura ok. 80 stopni). Wymieszaj kawę spieniaczem, uzyskasz aksamitną piankę. Dodaj resztę wody lub ciepłe mleko (napój sojowy) i ponownie wymieszaj.

Orzechowa rozkosz

2 czubate łyżeczki Chi-Cafe, łyżeczka SteviaBase, 150 ml napoju z migdałów lub orzechów laskowych.

Do miksera wsyp 2 czubate łyżeczki Chi-Cafe i 1 łyżeczkę SteviaBase a potem zalej 150 ml gorącego napoju (mleczka) z migdałów lub orzechów laskowych. Smakujecie bosko!

Musti

Dodaj 1-2 łyżeczki dowolnej kawy Chi-Cafe (polecamy zwłaszcza ReiChi Cafe) do ulubionych płatków i poczuj różnicę! Świetnie smakują, pobudzą oraz pomogą skoncentrować się w pracy.

Eksperymenty

Eksperymentuj! Kawy Chi-Cafe dodawaj do robionych wypieków: ciastek, ciast, bułek, chleba. Zobacz jaki ciekawy smak uzyskasz gdy dodasz nieco Chi-Cafe do... placek ziemniaczanych. Pycha!

Więcej przepisów na DrJacobs.pl



Składniki specjalne		
Kawa arabica i robusta	20 % składu	20 % składu
Kofeina*	75 mg*	50 mg*
Błonnik z akcji	72 % składu	75 % składu
Błonnik z kukurydzy		
Błonnik łącznie*	4,4 g*	4,3 g*
Mleko kokosowe w proszku		
Grzybek reishi	tak	tak
Ekstrakty i przyprawy		
Ekstrakt z guarany	tak	tak
Ekstrakt z żeń-szenia	tak	tak
Ekstrakt z soku z owoców granatu		
Ekstrakt z zielonej kawy		
Przyprawy orientalne do kawy		
Kakao		
Witaminy i minerały		
Witamina B12		
Wapń	84 mg (10,5%)**	84 mg (10,5%)**
Magnez	tak#	tak#
Cechy produktu		
Smak	kawy palonej	kawy palonej
Zawartość	400 g / 66 porcji	400 g / 67 porcji
Cena za opakowanie	88 zł	95 zł

* Zawartość w porcji produktu gotowego do spożycia (filizance);

** % referencyjnej wartości spożycia dziennego (RWS); # <5% RWS.



25 % składu	22 % składu	20 % składu	10 % składu
80 mg*	75 mg*	75 mg*	
60 % składu	55 % składu		36 % składu
tak	tak		
3,5 g*	3,3 g*		1,8 g
		46 % składu	23 % składu
		20 % składu	16 % składu
tak	tak	tak	
tak	tak	tak	tak
tak	tak		
	tak		tak
tak			
	tak		
		2,5 µg (100%)**	1 µg (40%)**
tak [#]	78 mg (9,8%)**		
tak [#]	48,9 mg (13%)**	40 mg (11%)**	36 mg (9,6 %)**
kawowo-korzenny	kremowo-kawowy	kremowo-kokoso- wo-kawowy	kremowo-kokoso- wo-kawowy
180 g / 36 porcji	180 g / 36 porcji 450 g / 90 porcji	180 g / 36 porcji 400 g / 80 porcji	250 g / 50 porcji
39 zł	39 zł / 89 zł	49 zł / 119 zł	65 zł

Wszystkie produkty nie zawierają glutenu, laktozy, cukru, soi, wypełniaczy, sztucznych polepszaczy smaku, konserwantów i barwników.



Granat

Granat jest jednym z najstarszych uprawianych i wykorzystywanych leczniczo owoców. Symbol zdrowego, długiego i spełnionego życia.

Produkty z granatu Dr. Jacob's to wysokiej jakości koncentraty polifenoli uzyskanych w opatentowanym procesie żywej fermentacji bakteryjnej. Charakteryzują się typowym cierpkim smakiem granatu. Podlegają rygorystycznej kontroli jakości.

Wyższa aktywność biologiczna dzięki żywej fermentacji

Procesy fermentacji są wykorzystywane od tysiącleci do poprawy przyswajalności lub wyodrębniania składników odżywczych. Także i my używamy bakterii, które powodują delikatną fermentację soku z granatu. Sprawiają one, że w soku znacząco spada ilość cukrów, a bardzo wzrasta stężenie bioaktywnych polifenoli. Fermentacja taka sprawia, że polifenole są o wiele lepiej przyswajalne i mają bardzo długi czas stabilnego trwania. To powoduje, że produkty Dr. Jacob's przez kilka lat zachowują jakość świeżych owoców. Proces fermentacji na żywo został opracowany w 2004 roku przez dr L. M. Jacoba.

GranaProstan ferment płyn
GranaProstan ferment kapsułki

GranaCor

Granaimun

Granaforte

Granamed

Polifenum Forte

GranAmore

Przepisy



Rajski owoc

1 Mamy doświadczenie w badaniach granatu od 2004 roku

Badaliśmy granat jako pierwsza firma w Niemczech, Austrii i Szwajcarii.

2 Pełna różnorodność polifenoli z granatu

Każda butelka GranaProstanu Dr. Jacob's zawiera sok i miąższ ponad 50 granatów. Delikatny sposób przetwarzania sprawia, że zachowana jest bogata różnorodność polifenoli i mikroelementów. Badania wykazały, że naturalne współdziałanie tych związków roślinnych jest szczególnie ważne. 20 ml produktu zawiera wystarczającą ilość potasu, aby pomóc w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

3 Stabilny poziom polifenoli

Zawartość polifenoli w soku z granatów jest bardzo różna⁽²⁾. Produkty Dr. Jacob's

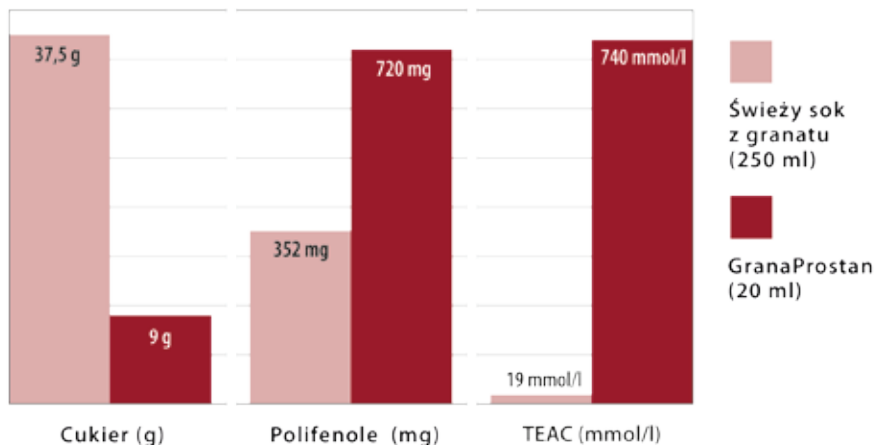
mają stałą, wysoką zawartość polifenoli. Badania laboratoryjne potwierdzają, że opatentowany przez proces fermentacji dr. L. M. Jacoba powoduje zwiększenie mocy przeciwutleniającej TEAC⁽¹⁾. W rezultacie jest ona ok. 50-100 razy większa niż moc zielonej herbaty lub czerwonego wina⁽³⁾.

4 Silnie skoncentrowane polifenole

10 ml GranaProstanu⁽¹⁾ zawiera tyle polifenoli co 250 ml świeżego soku z granatu⁽²⁾, lecz ma ponad 80% mniej cukru.

5 Optymalny stosunek ceny do ilości polifenoli. Porównaj!

Obliczając stosunek ceny do ilości polifenoli w różnych produktach z granatu można zauważyć, że produkty Dr. Jacob's wypadają stosunkowo tanio. Otwartą butelkę GranaProstanu można trzymać w lodówce 7 tygodni – pomimo braku dodanych konserwantów.



⁽¹⁾ Średnia wartości różnych analiz w akredytowanych laboratoriach badających żywność w Niemczech. Aktualne: DrJacobs.pl / Czytelnia

⁽²⁾ Fischera-Zorn M Ara V (2007): Sok z granatów – skład chemiczny oraz ewentualne zanieczyszczenia pulpy owocowej; 08: 386-393.

⁽³⁾ Gil MI Tomas-Barberan FA, Hess Pierce B, Holcroft DM, Kader AA (2000): Aktywność przeciwutleniająca soku z granatu i jego związek z tworzeniem i przetwarzaniem fenoli. Journal of Agricultural and Food Chemistry; 48: 4581-4589

Badanie laboratoryjne TEAC mierzy zdolność antyutleniającą żywności w organizmie.

Metoda żywej fermentacji – przyswajalność to podstawa

Sok z granatu nie działa równie korzystnie u wszystkich. Jest to zależne od zdolności trawiennych, głównie od stanu flory jelitowej (Cerdeja et al., 2005), bo to bakterie jelitowe uwalniają łatwe do wchłonięcia polifenole. Przełomem okazało się odkrycie doktorów medycyny K. O. Jacob'a i L. M. Jacob'a, którzy poddali sok z granatu fermentacji za pomocą bakterii probiotycznych. To one wykonują pracę za nasz układ trawienny i wyzwalaają łatwoprzyswajalne polifenole. Co daje metoda żywej fermentacji?

- przyswajalność polifenoli praktycznie do 100%, nawet u osób ze słabym trawieniem,
- uwalnia z soku ogromną ilość bioaktywnych polifenoli (patrz wykres obok),
- bakterie rozkładają cukry zawarte w soku – produkty bezpieczne dla cukrzyków,
- w połączeniu z metodą zagęszczania próżniowego i liofilizacji (suszenie poprzez zamrażanie) powoduje, że produkty Dr. Jacob's zachowują pełną bioaktywność, stałą ilość i różnorodność polifenoli oraz jakość świeżych owoców!

Jak przyjmować produkty z granatu Dr. Jacob's

- Osoby z wrażliwym żołądkiem nie powinny spożywać produktów z granatu na pusty żołądek.
- Produkty z granatu można spożywać je wraz z posiłkami, lecz jeżeli posiłek taki zawiera nabiał, białko (zwierzęce (mięso, wędliny) i roślinne (soja, fasola, groch)) oraz tłuszcze zwierzęce, produkty z granatu najlepiej spożywać godzinę przed lub 2 godziny po takim posiłku (może on spowodować znaczną utratę korzystnych właściwości granatu).

Kilka przepisów na ciekawe zastosowanie produktów z granatu znajdziesz na str. 73.



Kupując produkty z granatu zwróć uwagę czy:

- koncentrat z granatu użyty w produkcie został przefermentowany – zdarzają się producenci, którzy na opakowaniu produktu piszą o zaletach przefermentowanego soku z granatu, ale nie ma go w składzie. To celowe wprowadzanie w błąd!
- sok z granatu nie jest cierpki – polifenole są cierpkie,
- sok z granatu ma smak innych owoców – granat jest drogi i wielu producentów rozcieńcza jego sok tanimi sokami z porzeczek czy wiśni,
- użyta została wysoka temperatura do suszenia soku na proszek lub pasteryzacja soku, co niszczy bioaktywność polifenoli i sprawia, że produkt jest nieaktywny,
- dodano konserwanty – wiele soków dostępnych na rynku zawiera konserwanty (np. benzoesanu sodu) oraz inne substancje, których obecność raczej trudno zaakceptować w produktach, które mają utrzymywać zdrowie.

GranaProstan *ferment*



Smak zdrowia

- ✓ Oryginalny od 2004 roku, z najlepszej jakości owoców
- ✓ Z potasem dla dobrego ciśnienia krwi
- ✓ Doskonały stosunek ceny do ilości i jakości polifenoli
- ✓ Silny koncentrat polifenoli (stężenie x 25)
- ✓ Ponad 80% mniej cukru niż w soku z granatu z tą samą ilością polifenoli

Polifenole korzystnie wpływają na naczynia krwionośne, serce oraz prostatę. Polecane w profilaktyce wczesnej – jako jedne z najsilniejszych antyutlenia-czy spowalniają procesy starzenia komórek, mają korzystny wpływ na utrzymanie vitalności, wspomagają utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu.

20 ml **GranaProstanu** zawiera wystarczającą ilość potasu, aby pomóc w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

Zawartość w:	100ml	1 porcja#
Potas	2000 mg (100 %*)	400 mg (20%*)
Polifenole**	3600 mg	720 mg

Wartości w produktach naturalnych mogą ulegać lekkim wahaniom. #1 porcja: 20 ml GranaProstanu + 180 ml wody; *Referencyjne wartości spożycia dziennego (RWS); ** mierzone metodą Folin-Ciocalteu jako ekwiwalent kwasu galusowego.

Składniki: koncentrat z soku i miąższu owoców granatu *Punica granatum* (95%, częściowo przefermentowany), koncentrat z owoców dzikiego bzu, mleczan potasu, naturalny aromat (ekstrakt waniliowy), stabilizator: pektyna cytrusowa, mieszanka przypraw (0,1 %).

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 10-20 ml rozcieńczyć w 90-180 ml wody lub soku. Można spożywać zmieszane np. z napojem sojowym lub koncentratem pomidorowym (patrz następna strona).



500 ml

25-50 porcji

GranaProstan ferment płyn suplement diety
500 ml 25-50 porcji – 143 zł

GranaProstan *ferment*



Bioaktywne polifenole z granatu
w pracy i w podróży

- ✓ Szczególnie wysoki poziom polifenoli i punicalaginy
- ✓ Wysoka aktywność biologiczna dzięki żywej fermentacji
- ✓ Jakość i świeżość świeżych owoców dzięki procesowi liofilizacji*

W kapsułkach GranaProstan zawarty jest sproszkowany sok z granatu, który ma doskonałą wchłanianość i aktywność biologiczną. Jest tak dzięki wykorzystaniu procesu żywej fermentacji oraz suszenia poprzez liofilizację.

Produkt jest źródłem bioaktywnych polifenoli oraz punicalaginy. **4 kapsułki dostarczają 720 mg polifenoli, w tym ok. 340 mg punicalaginy.**

Polifenole korzystnie wpływają na utrzymanie zdrowia prostaty, naczyń krwionośnych (także mózgowych) oraz serca. Polecane są w profilaktyce wczesnej gdyż, jako silne antyutleniacze, spowalniają procesy starzenia się komórek, wpływają na utrzymanie witalności, wspomagają utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu.



100 kapsułek
roślinnych
63 g

50 porcji

Zawartość w:	2 kapsułkach ¹	4 kapsułkach ²
Polifenole z granatu ³	360 mg	720 mg
Krzem	15 mg	30 mg

¹ 1 porcja; ² 2 porcje (porcja dzienna); ³ mierzone metodą Folin-Ciocalteu jako ekwiwalent kwasu galusowego.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 2 kapsułki popite ok. 200 ml płynu. Przy zwiększonym zapotrzebowaniu 4 kapsułki.

Składniki: ekstrakt z owocu granatu *Punica granatum* 80 % (ekstrakt z soku z granatu 84 %, ekstrakt z soku z granatu z maltodekstryną 16 % (przefermentowany, liofilizowany, stopień koncentracji 5-10/1)), hydroksypropylometyloceluloza (substancja do stosowania na powierzchnię), ekstrakt z owoców czarnego bzu *Sambucus nigra* (stopień koncentracji 6-12/1), substancja przeciwzbrylająca: ekstrakt z ziaren ryżu, dwutlenek krzemu.

GranaProstan ferment kaps. suplement diety
100 kaps. 25-50 porcji – 145 zł

Najlepsza jakość dzięki liofilizacji

*Liofilizacja to suszenie w niskich temperaturach. Proszek z soku z granatu używany w produktach Dr. Jacob's używany jest poprzez suszenie w temperaturze do 37°C. Dlatego zachowuje on pełnię substancji aktywnych.

GranaCor



Formuła dla serca i nerwów

- ✓ Łagodnie przefermentowane polifenole granatu
- ✓ Z wybranymi witaminami dla układu nerwowego i funkcji serca
- ✓ Selen dla układu odpornościowego i ochrony komórek

Polifenole z granatu i składniki dla prawidłowej pracy serca i układu nerwowego.

Składniki zawarte w GranaCor przyczyniają się między innymi do następujących prawidłowych funkcji organizmu:

- **Praca serca** (witamina B₁)
- **Funkcje nerwów** (witamina B₁, B₆, B₁₂)
- **Wytwarzanie energii** (witamina B₆)
- **Metabolizm homocysteiny** (witamina B₆, B₁₂, kwas foliowy)
- **Wytwarzanie krwi** (witamina B₆, B₁₂)
- **Ochrona komórek przed stresem oksydacyjnym** (witamina E, selen)
- **Podziały komórkowe** (kwas foliowy)
- **Silna odporność** (witamina D, selen)

4 kapsułki zawierają 2 g przefermentowanego, liofilizowanego mięszu z owoców granatu (w tym 720 mg aktywnych polifenoli); jako odpowiednik kwasu galusowego), kwas foliowy (400 µg), selen (50 µg) oraz naturalne witaminy: E (20 mg), B12 (2 µg), D3 (5 µg).



60 kapsułek
roślinnych
38 g

15-30 porcji

Zawartość w:	2 kapsułki ¹	% RWS ²	4 kapsułki ¹	% RWS ²
Witamina E	6 mg Ea-T	50%	12 mg Ea-T	100%
Witamina D	2,5 µg	50%	5 µg	100%
Kwas foliowy	100 µg	50%	200 µg	100%
Witamina B ₁	0,55 mg	50%	1,1 mg	100%
Witamina B ₆	0,7 mg	50%	1,4 mg	100%
Witamina B ₁₂	1,25 µg	50%	2,5 µg	100%
Selen	27,5 µg	50%	55 µg	100%
Polifenole z granatu ³	360 mg	-	720 mg	-

¹ porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia; ² referencyjne wartości spożycia; ³ mierzone metodą Folin-Ciocalteu (GAE); α-ET = ekwiwalent D-alfa-tokoferolu.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 2 kapsułki popite ok. 200 ml płynu. Przy zwiększonym zapotrzebowaniu 4 kapsułki.

Składniki: owoc granatu 80% (w tym sok z owoców granatu 84%, ekstrakt z soku z maltodekstryną 16%; przefermentowany, liofilizowany), substancja glazurowa: hydroksypropylometyloceluloza (kapsułka roślinna), koncentrat tokoferoli (witamina E), substancja przeciwzbrzylająca: dwutlenek krzemu, koncentrat soku z owoców bzu czarnego *Sambucus nigra* (stopyień koncentracji 12/1), chlorowodorek pirydoksyny (witamina B₆), chlorowodorek tiaminy (witamina B₁), kwas pteroilomonoglutaminowy (folian), selen (selenian (IV) sodu), cholekalcyferol (witamina D₃), cyjanokobalamina (witamina B₁₂).

Może zawierać śladowe ilości orzechów.

GranaCor kapsułki suplement diety

60 kaps. 15-30 porcji – 97 zł

Granaimun

Odporność przez cały rok

- ✓ Dla utrzymywania dobrej odporności, szczególnie w okresie jesienno-zimowo-wiosennym,
- ✓ Dla prawidłowego stanu błon śluzowych jamy ustnej, gardła i dziąseł,
- ✓ Z granatem, czarnym bzem, witaminą B₂, cynkiem i selenem.

Granaimun jest bardzo bogaty w aktywne polifenole i składniki niezbędne dla prawidłowej pracy układu odpornościowego: witaminę B₂, cynk oraz selen. Witamina B₂ jest ważna dla prawidłowego stanu błon śluzowych jamy ustnej oraz gardła. Produkt jest szczególnie cenny w okresie zwiększonej zapadalności na przeziębienia i grypę, ponieważ jego składniki działają korzystnie na skracanie czasu i łagodzenie objawów przeziębienia i grypy. Jednakże, dobra odporność jest potrzebna przez cały rok, a **Granaimun** wspaniale pomaga w jej utrzymaniu.

Składniki aktywne **Granaimunu** działają na pierwszej linii obrony – wchłaniają się już w jamie ustnej i gardle. Dla szybkiego efektu wchłaniania, do produktu dodany jest alkohol. Jednakże, jego ilość w porcji dziennej jest taka, jak w kromce razowego chleba. Dlatego **Granaimun** to środek bezpieczny, także dla małych dzieci.



100 ml

33 porcje

Zawartość w:	3 ml (porcja)	% RWS*
Polifenole z granatu**	230 mg	–
Cynk	10 mg	100%
Selen	55 µg	100%
Witamina B ₂	0,7 mg	50%

*Referencyjne wartości spożycia dziennego; **mierzone metodą Folin-Ciocalteu jako ekwiwalent kwasu galusowego.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: w okresie podatności na przeziębienie i grypę – 10-15 kropli. W przypadku przeziębienia max. 5 x 15 lub 3 x 25 kropli.

Zakroplic do jamy ustnej, przytrzymać w ustach przez ok. minutę, następnie połknąć. Nie popijać. Małym dzieciom można podać w soku. Lepiej podawać częściej a mniej, tak aby jak najwięcej wchłonęło się przez błony śluzowe jamy ustnej i gardła.

Składniki: koncentrat z miąższu owocu granatu Punica granatum 54% (częściowo przefermentowany), koncentrat z owocu dzikiego bzu Sambucus nigra 34%, alkohol, cytrynian cynku, ryboflawina (witamina B₂), selenian sodu. Alkohol stanowi 16% objętości produktu.

Granaimun suplement diety
100 ml 33-66 porcji – 48 zł

Granaforte

Krople skoncentrowanych polifenoli z żywej fermentacji

- ✓ Bardzo silna koncentracja
- ✓ 500 mg polifenoli w porcji, w tym około 300 mg punikalaginy
- ✓ 90% mniej cukru niż w soku z granatów
- ✓ Z prawoskrętnym kwasem mlekowym

GranaForte to koncentrat soku i miąższu z granatu i czarnego bzu. 10% produktu stanowi prawoskrętny kwas mlekowy, który korzystnie wpływa na pH jelit i florę jelitową.

GranaForte to maksymalna dzienna porcja polifenoli (ok. 500 mg).

Polifenole z granatu i czarnego bzu korzystnie wpływają na układ krążenia (serce, naczynia krwionośne). Wspomagają prawidłową pracę układu odpornościowego (m.in. hamowanie nadmiernych reakcji zapalnych, jak w przypadku alergii).

Polifenole, jedne z najsilniejszych antyutleniaczy, znacząco spowalniają procesy starzenia komórkowego i wzmagają vitalność. Mają wpływ na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu, są nawet zdolne obniżyć poziom cholesterolu (LDL).



15 porcji

100 ml

Zawartość w:	1 porcja (6,6 ml)
L-(+)-Kwas mlekowy	0,5 g
Polifenole*	500 mg
w tym punikalagina	300 mg

* wg metody Folin-Ciocalteu jako ekwiwalent kwasu galusowego

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 2 łyżeczki (około 6,6 ml) Granaforte zmieszane z 250 ml wody, napoju, soku. Nie spożywać na pusty żołądek! **Wskazówka:** dodatek 5 ml Lactirelle stworzy orzeźwiający napój owocowy.

Składniki: koncentrat z owocu i miąższu granatu Punica granatum (81%, częściowo przefermentowany, stopień koncentracji 5:1), L-(+) kwas mlekowy (10%), koncentrat z owocu czarnego bzu (7,8%, stopień koncentracji 5:1), substancja słodząca: glikozydy stewiolowe.

GranaForte suplement diety
100 ml 15 porcji – 49 zł

Przepisy na potrawy z granatem na
www.DrJacobs.pl

Granamed

Granat i witalne ekstrakty
z roślin śródziemnomorskich

- ✓ Ekstrakt polifenoli WSTC z pomidora dla dobrego krążenia krwi
- ✓ Przefermentowane i liofilizowane polifenole z granatu
- ✓ Wyciąg z liści oliwnych
- ✓ Ekstrakt z winorośli i rozmarynu

Dla sprawnego krążenia krwi

Granamed zawiera opatentowany koncentrat polifenoli WSTC II z pomidora, który sprzyja prawidłowej lepkości płytek krwi (trombocytów), wspierając w ten sposób krążenie* (patrz ilustracja str. 71).

Bogactwo innych ekstraktów z roślin śródziemnomorskich sprawia, że **Granamed** jest pełen różnych, bioaktywnych substancji witalnych. Polifenole z granatu, ekstrakty z liści oliwek i rozmarynu, winogrona i korzenia galangalu oraz super-antyutleniacz OPC czynią **Granamed** produktem szczególnym.

4 kapsułki zawierają aż ponad 1200 mg różnych, wzajemnie się wspomagających substancji aktywnych.

Powszechnie znane są zalety diety śródziemnomorskiej, jej pozytywnego wpływu na witalność, zdrowie i długowieczność. Dzieje się tak dlatego, że pożywienie ludzi znad Morza Śródziemnego obfituje w składniki, jakie zawarliśmy w kapsułkach Granamed.



100 kapsułek
roślinnych
61 g

25 porcji

Zawartość w:	4 kapsułki
Polifenole z granatu*	500 mg
Ekstrakt WSTC II z pomidora	150 mg
Galangal proszek	120 mg
Ekstrakt z liści oliwnych	140 mg
Ekstrakt z winogron	120 mg
- w tym resweratrol	5 mg
Ekstrakt z rozmarynu	140 mg
Ekstrakt z sosny	40 mg
- w tym OPC	38 mg
Krzem	25 mg

*mierzone metodą Folin-Ciocalteu jako ekwiwalent kwasu galusowego

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 4 kapsułki popite szklanką płynu.

Składniki: ekstrakt z soku i miąższu owocu granatu *Punica granatum* (przefermentowany, liofilizowany, stopień koncentracji 5-10/1) 53%, hydroksypropylometyloceluloza – substancja do stosowania na powierzchni (kapsułki roślinne), ekstrakt polifenoli WSTC II z pomidora (6,2%), ekstrakt z liścia oliwy (5,7%), ekstrakt z rozmarynu (5,7%), galangal – proszek (4,9%), ekstrakt z winogron *Vitis vinifera* (z całej rośliny, stopień koncentracji 6-12/1) 4,9% (zawiera **siarczyny**), krzemionka krystaliczna, ekstrakt z kory sosny.

Granamed suplement diety
100 kaps. 25 porcji – 129 zł

* Ten pozytywny efekt uzyskuje się przyjmując 4 kapsułki Granamed dziennie (zawierają 150 mg WSTC II).

Polifenum Forte



Bogactwo różnorodnych polifenoli dla zdrowego krążenia

- ✓ Jednej porcja zawiera aż 600 mg przefermentowanych polifenoli
- ✓ Opatentowany koncentrat pomidorowy dla krążenia krwi¹
- ✓ Z wyciągiem z czerwonych winogron

Polifenum Forte zawiera nowatorski ekstrakt polifenoli WSTC z pomidora, przefermentowane polifenole z granatu i ciemnych winogron. Ten silny koncentrat powstał z 75 pomidorów, 41 owoców granatu i 10 kg francuskich ciemnych winogron. Do jego wytworzenia użyto metody fermentacji Dr. Jacob's, co zapewnia maksymalną bioaktywność składników.

Opatentowany koncentrat polifenoli WSTC II z pomidora

W każdej porcji (20 ml) Polifenum Forte jest aż 3 g polifenoli WSTC z pomidora (korzystny dla zdrowia poziom dziennego spożycia), które utrzymują prawidłową lepkość płytek krwi¹.

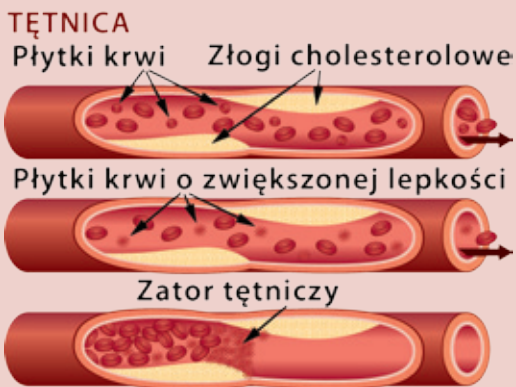
Podwyższona lepkość płytek, czyli możliwość zlepiania się płytek i miejscowego zagęszczania krwi, występuje m.in. przy stresie, intensywnym uprawianiu sportu, nadwadze i wysokim poziomie cholesterolu (patrz rycina na kolejnej stronie). Polifenole WSTC utrzymują prawidłową lepkość płytek krwi. Prawidłowa lepkość płytek krwi pozwala uniknąć niepożądanego zlepiania się i tamowania naczyń krwionośnych.



25 porcji

500 ml

¹ Ten korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 3 g polifenoli WSTC I (zawarte są w 20 ml Polifenum Forte).



Jednocześnie polifenole WSTC nie mają negatywnego wpływu na prawidłowe krzepnięcie krwi w przypadku skaleczenia. Potwierdzone jest to w ośmiu badaniach klinicznych oraz przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Korzystny efekt działania polifenoli WSTC z pomidora występuje u 97% osób już 1,5 godziny od spożycia oraz trwa ok. 12-18 godzin.

Ekstrakt z winogron dla naczyń

Porcja Polifenum Forte zawiera aż 5 mg polifenoli z ciemnych winogron (to tyle, co w 0,5 l wysokiej jakości czerwonego wina). Wpływają one korzystnie na serce i uelastyczniają naczynia krwionośne.

Polifenole z granatu i potas

Porcja zawiera aż 600 mg polifenoli z granatu. Dopełniają one efekt działania.

Ponadto produkt zawiera dużą porcję potasu dla prawidłowego ciśnienia krwi, pracy mięśni oraz nerwów.

Zawartość w:	100ml	1 Porcja [#]
WSTC I koncentrat z pomidora	15g	3g
Potas	2000mg (100%*)	400mg (20%*)
Polifenole**	4000mg	800mg
w tym polifenole z granatu	3000mg	600mg

Wartości w produktach naturalnych mogą ulegać lekkim wahaniom. [#]1 porcja: 20 ml Polifenum Forte + 250 ml wody. * RWS – referencyjne wartości spożycia; ** wg metody Folin-Ciocalteu jako ekwiwalent kwasu galusowego.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 20 ml rozcieńczone w 250 ml wody lub soku.

Dbaj o urozmaiconą, zbilansowaną dietę i zdrowy styl życia.

Składniki: koncentrat (stopień koncentracji 5:1) z soku i miąższu owoców granatu *Punica granatum* 81% (w tym 30% prefermentowany koncentrat miąższu); koncentrat* WSTC I z owocu pomidora *Lycopersicon esculentum* zawierający rozpuszczalne w wodzie bioaktywne polifenole: adenozyina, kwas chlorogenowy, rutyna, razem min. 200mg/500ml – 12%; wodny ekstrakt* z soku i miąższu owocu winogrona *Vitis vinifera* zawierający polifenole – 2% (zawiera **siarczyny**).

Polifenum Forte suplement diety
500 ml 25 porcji – 139 zł

GranAmore



Granatowa słodycz

- ✓ Smaczny syrop by osłodzić sobie kolejny dzień
- ✓ Z wyciągiem z granatu i dzikiej róży

GranAmore to gęsty, słodki i bardzo smaczny syrop z dzikiej róży i granatów. To czysta przyjemność i zdrowie. Świetnie nadaje się na miłe rozpoczęcie dnia, jako składnik zdrowego śniadania, na podwieczorek, czy zawsze wtedy, kiedy masz ochotę na coś słodkiego.

Na 100g produktu zużyto 120g owoców – 80g granatów i 40g róży. Są one bogate w składniki ważne dla zdrowia i vitalności: granat to źródło polifenoli, róża – witaminy C. Koncentrat z granatu został częściowo przefermentowany, więc zawarte w nim polifenole świetnie się wchłaniają. Swoją słodycz GranAmore zawdzięcza wyciągowi z róży, trzciny cukrowej i liści stewii.



500 ml

25 porcji

Dodaj **GranAmore** do płatków śniadaniowych, na kanapkę, do herbaty, słodkich wypieków, sałatek owocowych i wszędzie tam, gdzie potrzebujesz zdrowej słodyczy.

Zawartość w:	100 g
Wartość energetyczna	703 kJ/168 kcal
Węglowodany	42 g
w tym cukry	42 g
Zawiera śladowe ilości tłuszczów, nasyconych kwasów tłuszczowych, białka i soli.	

Sposób użycia: stosować na kanapki, do deserów, wypieków, musy, koktajli, słodzenia herbaty, itp.

Składniki: owoc dzikiej róży (40%), wyciąg z trzciny cukrowej, koncentrat soku z owocu granatu (koncentrowany próżniowo, częściowo przefermentowany; 20%), woda różana, koncentrat z owocu czarnego bzu, kwas cytrynowy, naturalny aromat waniliowy, substancja żelująca – pektyna owocowa, przyprawy, substancja słodząca – glikozydy stewiolowe.

GranAmore produkt spożywczy
260 g – 24 zł



Ketchup z granatem

„Owoc bogów” na pizzycy

Przyjmowanie produktów z granatu nie musi być nudne! Zrób specjalny ketchup: zmieszaj 20 ml **Polifenum Forte** (lub GranaProstan płyn) i 30 g koncentratu pomidorowego. Możesz też dodać łyżeczkę oliwy lub oleju lnianego i trochę pieprzu.

Mmm ... pyszne i zdrowe! Stosuj na kanapki, do obiadu, na zapiekanki, itp.



Granatowe mleczko sojowe

Kremowe co nieco

Zmieszaj 20 ml **Polifenum Forte** (lub GranaProstan płyn) i 100 ml mleka / jogurtu sojowego. Gotowe! Takie mleczko / jogurt smakuje świetnie!

Nadaje się też jako dodatek do innych potraw (składnik sałatek, sosów, potraw warzywnych).



Granatowy sos do sałat

Składniki na 2 porcje:

2 łyżki Polifenum Forte

1 łyżka octu balsamicznego

1 łyżka oliwy z oliwek

Opcjonalnie: sól niskosodowa i pieprz,
½ owocu granatu

W misce zmieszaj **Polifenum Forte** (GranaProstan płyn), ocet oraz oliwę. Dopraw pieprzem i solą niskosodową. Polej sałatę, posyp nasionami granatu.



„Jak uzyskujecie tak intensywny smak polifenoli?”

Często słyszymy to pytanie. W produktach Dr. Jacob's używany jest tylko miąższ w pełni dojrzałych na słońcu owoców granatu. To zapewnia maksymalną ilość polifenoli i owocowo-cierpki smak granatu.

Ważna uwaga:

w celu uzyskania optymalnego wchłaniania aktywnych polifenoli z produktów z granatu, należy unikać spożywania ich razem z pokarmami wysokobiałkowymi (mięso, nabiał).

Grana Prostan
płyn







Polifenum Forte
płyn



Grana Forte
krople



	Grana Prostan płyn	Polifenum Forte płyn	Grana Forte krople
Polifenole			
Polifenole	320 mg	800 mg	500 mg
Polifenole przefermentowane	częściowo	częściowo	częściowo
Składniki specjalne			
	Koncentrat z czarnego bzu	Ekstrakt polifenoli WSTC z pomidora, wyciąg z czerwonych winogron	Koncentrat z czarnego bzu, kwas mlekowy
Witaminy			
Minerały			
	Potas	Potas	
Cechy produktu			
Sposób przyjmowania	1x dziennie 20 ml rozcieńczone w wodzie	1x dziennie 20 ml rozcieńczone w wodzie	1x dziennie 6,6 ml rozcieńczone w wodzie
Smak	Intensywny cierpki smak granatu	Intensywny cierpki smak granatu z posmakiem pomidora	Owocowy, gorzko-kwaśny
Zawartość	500 ml 25-50 porcji	500 m 25-50 porcji	100 ml 15 porcji
Cena	143 zł	139 zł	49 zł

 <p>Grana immun krople</p>	 <p>Grana Prostan kapsułki</p>	 <p>Grana Cor kapsułki</p>	 <p>Grana Med kapsułki</p>
230 mg	720 mg	720 mg	500 mg
częściowo	100 %	100 %	100 %
Koncentrat z czarnego bzu			Polifenole WSTC z pomidora, ekstrakty z roślin śródziemnomorskich
Witamina B2		Witaminy D, E, Witaminy B1, B6, B12, kwas foliowy	
Cynk, selen		Selen	
15 - 75 kropli do ust	2 - 4 kapsułki dziennie	2 - 4 kapsułki dziennie	4 kapsułki dziennie
Intensywny cierpki smak granatu			
100 ml / 33 porcje	100 kaps. / 25-50 porcji	60 kaps. / 15-30 porcji	100 kaps. / 25 porcji
39 zł	145 zł	97 zł	129 zł



DLA WITALNOŚCI

Naturalne pokarmy dostarczają cennych witamin i minerałów. Wystarczająca podaż tych składników jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

W różnych okresach naszego życia oraz szczególnych sytuacjach życiowych, zadbanie o właściwą podaż składników pokarmowych jest szczególnie ważne.

Do sytuacji takich zalicza się także okres zwiększonego stresu psychicznego lub podwyższonego wysiłku fizycznego.

Często jednak trudne jest regularne spożywanie świeżo przygotowanych posiłków z dużą ilością warzyw, owoców i ziaren.

Głównym zadaniem produktów Dr. Jacob's jest wspieranie zdrowia twojego i twoich bliskich w takich właśnie okresach. Z nimi nie zabraknie ci niezbędnych składników odżywczych oraz cennych substancji roślinnych.



Dla



Witamina słońca D₃ / D₃ FORTE

Witamina K₂

Witamina D₃K₂ / D₃K₂ FORTE

Witamina ADEK

Witamina B₁₂

Lactirelle

Lactacholin

DHA-EPA

Witamina E + DHA-EPA

Sulfoforte

Melatonina + B₁₂

Silne nerwy

Aloe Vera

Kwercetyna Fosfolipidy

Neuracur

Kurkumin Fosfolipidy

Kurkumin K₂

OPC Synergia

Q10 Synergia

Siła Mężczyzny

Moc Kobiety

Przepisy

witalności...

Witamina słońca D₃



Słońce w kroplach przez cały rok

- ✓ Świetna cena i duża wydajność
- ✓ Pełna biodostępność – D₃ już rozpuszczona w oleju
- ✓ Produkt w jakości farmaceutycznej
- ✓ Długa stabilność dzięki naturalnej witaminie E

Zapewnij odpowiednie spożycie witaminy D

Witamina D powstaje w skórze pod wpływem promieni słonecznych. W naszej strefie geograficznej jest to możliwe od połowy kwietnia do września w godz. 10-15 przy min. 15-minutowym dziennym ekspozowaniu przynajmniej przedramion i nóg.

Jeżeli jednak w tych miesiącach brak słońca, nie przebywamy na nim lub stosujemy kremy z filtrem (ograniczają wytwarzanie witaminy D nawet o 90%), niski poziom witaminy D może już wczesną jesienią odbić się negatywnie na odporności. Przez pozostałą część roku wytwarzanie witaminy D w skórze praktycznie nie zachodzi.

Zdolność wytwarzania witaminy D przez skórę zmniejsza się wraz z wiekiem.

Pożywienie zaspokaja jedynie niewielką część zapotrzebowania na witaminę D. W naszym kraju zbyt mała podaż witaminy D jest powszechna i jej suplementacja jest bardzo wskazana.

Spożywanie witaminy D₃ powinno być łączone z witaminą K₂ (str. 78).



20 ml

600 porcji

Witamina D ma naukowo udowodniony wpływ na następujące funkcje organizmu:

- **Silny system odpornościowy**
- **Zdrowie kości i zębów**
- **Sprawne funkcjonowanie mięśni***
- **Pprzyczynia się do normalnego wzrostu i rozwoju kości u dzieci**

Dla dzieci i osób dorosłych zaleca się spożywanie dziennie min. 20 mikrogramów (800 j.m.) witaminy D. Tyle właśnie zawiera kropla **Witaminy słońca D₃**.

** witamina D bierze udział we wchłanianiu wapnia, ważnego dla funkcji i siły mięśni*

Witamina D3 może zmniejszyć ryzyko upadku

Wiele osób powyżej 60 roku życia jest narażone na zwiększone ryzyko złamań kości. Wiele osób łamie je podczas upadków. Upadek może być spowodowany m.in. zbyt małym spożyciem witaminy D (obniżenie siły mięśniowej z powodu niewystarczającego przyswajania wapnia).

Codzienne spożywanie przez osoby starsze 800 j.m. witaminy D zmniejsza ryzyko upadku związane z zaburzeniem równowagi i osłabieniem mięśni. Odpowiednia podaż witaminy D przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mięśni i zdrowia kości.

Wegetariańska forma witaminy D

Witaminę D3 do produktów Dr. Jacob's uzyskujemy poprzez naświetlanie lano-
liny z wełny owczej promieniami UV.

Optymalna ochrona witaminy D przed utlenianiem dzięki naturalnym tokoferolom.



Analizy potwierdzają: D3 Witamina słońca Dr. Jacob's jest stabilna i nie zniszczona przez utlenianie przez przynajmniej 2 lata!

Zawartość w:	1 porcji (1 kropla)	%RWS*
Witamina D	20 µg (800 j.m.)	400%

* Referencyjne wartości spożycia dziennego

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: osoby powyżej roku życia – 1 kropla na łyżeczce lub wprost do ust.

Kropla zawiera 20 µg witaminy D₃ (800 j.m.), co stanowi 400% dziennego zapotrzebowania. Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności bezpieczny poziom spożycia witaminy D ze wszystkich źródeł dla dorosłych i dzieci od 11 roku życia wynosi 100 µg (mikrogram). Dla dzieci od 1 do 10 roku życia – 50 µg.

Do 11 roku życia D3 Witamina słońca nie powinna być przyjmowana razem z innymi produktami zawierającymi witaminę D.

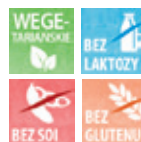
Składniki: olej słonecznikowy bogaty w kwas oleinowy (95%), przeciwutleniacz: ekstrakt bogaty w tokoferole (naturalna witamina E), cholekalcyferol (witamina D₃).

Witamina słońca D3 suplement diety
20 ml 600 porcji – 39 zł



Świeże powietrze, regularne ćwiczenia, odpoczynek, sen i zbilansowana dieta są podstawą stabilnego stanu zdrowia. Ale czasami system odpornościowy może potrzebować trochę „dodatkowej pomocy”.

Witamina słońca D₃ FORTE



D₃ w dużej porcji i super cenie

- ✓ Wszystkie zalety produktu Witamina słońca D₃ + 2,5 raza większe stężenie
- ✓ Świetna w przypadku potrzeby uzupełnienia niedoborów
- ✓ Już rozpuszczona w hipoalergicznym oleju słonecznikowym bogatym w kwas oleinowy

Zbyt mało witaminy D

Przyczyny niedoborów witaminy D to mała jej ilość w diecie oraz zbyt mała ekspozycja na słońce. Jednak przyczyną mogą być także różne zaburzenia wchłaniania lub przemiany witaminy D w wątrobie oraz nerkach.

Objawami długotrwałego niedoboru witaminy D mogą być:

- krzywica (u dzieci i młodzieży), rozmiękanie kości (osteomalacja), osteoporoza u dorosłych,
- złamania, skrzywienia i zwyrodnienia układu kostnego, zniekształcenia sylwetki, osłabienie i wypadanie zębów, bóle kości i stawów,
- złe funkcjonowanie nerwów i mięśni,
- stany zapalne skóry lub spojówek,
- osłabienie organizmu i zmniejszenie odporności, ciągłe uczucie zmęczenia,
- depresja,
- pogorszenie słuchu,
- zwiększenie ryzyka chorób autoimmunologicznych, zwłaszcza cukrzycy typu I, choroby Leśniowskiego-Crohna.



20 ml

600 porcji

Zawartość w:	1 porcji (1 kropla)	% RWS*
Witamina D	50 µg (2000 j.m.)	1000 %

* Referencyjne wartości spożycia dziennego

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: osoby powyżej roku życia – 1 kropla na łyżeczce lub wprost do ust.

Kropla zawiera 50 µg witaminy D₃ (2000 j.m.), co stanowi 1000 % dziennego zapotrzebowania. Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności bezpieczny poziom spożycia witaminy D ze wszystkich źródeł dla dorosłych i dzieci od 11 roku życia wynosi 100 µg (mikrogram). Dla dzieci od 1 do 10 roku życia – 50 µg.

Do 11 roku życia D₃ Witamina słońca nie powinna być przyjmowana razem z innymi produktami zawierającymi witaminę D.

Składniki: olej słonecznikowy bogaty w kwas oleinowy (95%), przeciwutleniacz: ekstrakt bogaty w tokoferole (naturalna witamina E), cholekalciferol (witamina D₃).

Witamina słońca D₃ FORTE suplement diety
20 ml 600 porcji – 49 zł

Badanie poziomu witaminy D₃

Aby określić indywidualny poziom witaminy D₃ w organizmie należy wykonać badanie krwi na wartość stężenia 25-hydroksywitaminy D lub kalcydiolu. Optymalnym zakresem jest 75-125 nmol/l lub 30-50 ng/ml.

Jak uzupełnić niedobory

W przypadku wystąpienia niedoborów witaminy D, zalecamy spożywanie dużych porcji przez 10 tygodni. **Należy stosować się do wzoru:**

8000 x 10

czyli: dziennie 8000 j.m. (200 µg) witaminy D przez 10 tygodni.

W tym celu należy stosować jeden z produktów:

Produkt	Ilość kropli zawierająca 8000 j.m. (200 µg) D3
Witamina słońca D3	10 kropli po 800 j.m. (20 µg)
Witamina słońca D3 FORTE	4 krople po 2000 j.m. (50 µg)
Witamina D3K2	10 kropli po 800 j.m. (20 µg)
Witamina D3K2 FORTE	4 krople po 2000 j.m. (50 µg)
Witamina ADEK	10 kropli po 800 j.m. (20 µg)

Po 10 tygodniach należy ponownie zbadać wartość stężenia 25-hydroksywitaminy D we krwi. Jeżeli nadal występuje niedobór, należy spożywać dziennie 2000 j.m. (25 - 50 µg). Jeśli poziom jest wyrównany – przejść na porcję podtrzymującą 800 - 1600 j.m. (20 - 40 µg).

Ważne !

Dawkowanie witaminy D₃ należy do stosować do masy ciała. Nasz wzór jest przeznaczony dla ludzi o prawidłowej masie ciała. Inne wartości powinny być stosowane dla dzieci, inne dla osób wychudzonych, inne dla otyłych. Również inne dawkowanie zalecane jest w przypadku występowania przewlekłych chorób zapalnych (np. reumatycznych).

W takich przypadkach najlepiej jest skontaktować się z doświadczonym lekarzem lub dietetykiem.

Witamina D₃ + K₂ MK-7

W przypadku uzupełniania niedoboru witaminy D za pomocą jej dużych porcji, zwiększa się także ilość przyswajanego wapnia. Dlatego powinno się jednocześnie przyjmować witaminę K₂, gdyż coraz więcej badań mówi o tym, że K₂ reguluje sposób wykorzystania wapnia w organizmie i sprawia, że trafia on do kości, a nie np. do naczyń krwionośnych (więcej na str. 85).

Witamina K₂



MK-7 – najlepsza biodostępność

- ✓ 120 µg witaminy K2 na porcję
- ✓ K2 z olejków eterycznych (czyste MK-7)
- ✓ Szczególnie dobra biodostępność i długotrwała stabilność

Witamina K2 ma naukowo dowiedziony korzystny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu:

Witamin K dla

- **prawidłowej krzepliwości krwi**
- **prawidłowego stanu kości i zębów**

Zawartość w:	1 porcji (6 kropli)	% RWS*
Witamina K	120 µg	160%

* Referencyjne wartości spożycia dziennego

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 6 kropli na łyżeczce lub wprost do ust.

Kropla zawiera 20 µg witaminy K₂ (all-trans MK-7).

Uwaga: osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny) powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem!

Składniki: olej słonecznikowy bogaty w kwas oleinowy (94%), przeciwutleniacz: ekstrakt bogaty w tokoferol (naturalna witamina E), witamina K₂ (all-trans menachinon-7).



20 ml

100 - 300 porcji

Witamina K₂ suplement diety
20 ml 100 - 300 porcji – 69 zł

3 powody dla K₂ MK-7:

- 1 Witamina K₂ pomaga utrzymać zdrowe kości (aktywuje białko osteokalcynę, które wiąże wapń w kościach).
- 2 Witamina K₂ MK-7 jest najlepiej działającą oraz dobrze rozpuszczalną w tłuszczach formą witaminy K.
- 3 Nasza żywność jest bardzo uboga w witaminę K₂, w szczególności w formie MK-7, dlatego należy ją suplementować.

Szczególne cechy MK-7:

Czysta witamina K₂ jako MK-7 w kroplach Dr. Jacob's jest świetnie wchłanialna oraz w pełni biodostępna (patrz strona obok).

Jest też znacznie bardziej stabilna niż witamina K₁ lub inne formy witaminy K₂, np. MK-4, które trwają przez ok. 3 godziny. K₂ MK-7 dociera do każdej części ciała, gdzie jest gotowa do wykorzystania aż do 3 dni!

K₂ z fermentacji soi czy z olejków eterycznych?

Istnieją dwa sposoby uzyskiwania witaminy K₂ – w procesie **fermentacji soi** oraz w procesie **syntezy organicznej z roślinnych olejków eterycznych**.

Rozróżniamy dwa rodzaje postaci molekuł witaminy K₂ – **cis** oraz **trans**. Formy **cis** są biologicznie nieaktywne, podczas gdy formy **trans** mają pełny potencjał biologiczny.

Fermentacja soi

Przy wytwarzaniu witaminy K₂ MK-7 w procesie fermentacji, do soi dodaje się preparaty bakteryjne oraz specjalne rozpuszczalniki. W wyniku stosowania tej metody zawsze powstaje wiele produktów ubocznych, w tym innych menachinonów, np.: MK-4, -8, -9. Wiele z nich jest zbędnych lub mają formy **cis** (nie są biodostępne¹). Ilość takich zanieczyszczeń zależy od jakości fermentacji. Dlatego, w większości przypadków, nie można mieć do końca pewności ile aktywnego MK-7 jest w porcji takiego produktu..

Większość z produktów z witaminą K₂ dostępnych na rynku pochodzi z procesu fermentacji i zawiera K₂ jako mieszankę form **cis** i **trans**. Określane są przez producentów: „z natto”, „z fermentacji soi”.



Z olejków eterycznych

(*synteza, czyli proces łączenia, nie mylić z syntetyczny – sztuczny*)

Metoda pozyskiwania K₂ z olejków eterycznych została wynaleziona w 2006 roku przez norweskiego badacza dr. Inger'a R. Aukrust'a. Pozwala uzyskiwać czystą postać all-trans MK-7 witaminy K₂ z naturalnych roślinnych olejków eterycznych: geraniolu² i farnesolu³.

Tą metodą uzyskuje się tylko witaminę K₂ w czystej, najlepszej i w pełni biodostępnej postaci all-trans MK-7 (menachinon-7, MenaQ7). W przypadku produktów zawierających K₂ MK-7 z syntezy organicznej można mieć pewność, że ilość biodostępnej witaminy K₂ podana na etykiecie faktycznie znajduje się w porcji produktu.



¹ Biodostępność – określa stopień wchłaniania substancji, jaka dostaje się do krążenia i jest faktycznie wykorzystana przez organizm.

² Geraniol – organiczny związek występujący w olejkach eterycznych. Uzyskuje się go z olejku różanego, pelargoniowego i cytrynowego.

³ Farnesol – organiczny związek będący składnikiem wielu olejków eterycznych, m.in. lipowego i akacjowego, otrzymywany z olejków kwiatu lipy.

Witamina D₃K₂

Podwójna siła witamin dla kości i układu odpornościowego

- ✓ Witaminy D3 + K2 w świetnej cenie
- ✓ Optymalna biodostępność: witaminy już rozpuszczone w oleju
- ✓ Witamina K2 w postaci długołańcuchowego menachinonu-7 (MK-7)
- ✓ Optymalna stabilność witamin dzięki naturalnej witaminie E

Witaminy D3 i K2 mają naukowo dowiedziony korzystny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu:

Witamina D wspiera:

- układ odpornościowy
- zdrowie kości i zębów
- funkcje i siłę mięśni

Witamina K dla:

- prawidłowej krzepliwości krwi
- prawidłowego stanu kości i zębów

Decyduj ty lub zdaj się na nas

Osoby, które chcą samodzielnie dobrać witaminę D₃ i K₂, lub też kupują te produkty dla całej rodziny, gdzie każdy może mieć inne zapotrzebowanie, lepiej żeby zaopatrzyli się w dwa produkty: **D₃ Witamina słońca** oraz **Witamina K₂**.

Osobom, które chcą szybko uzupełnić poziom obu witamin, polecamy gotowy produkt **Witamina D₃K₂** lub **Witamina D₃K₂ FORTE**.



20 ml

600 porcji

Zawartość w:	1 porcji (1 kropla)	% RWS*
Witamina D	20 µg (800 j.m.)	400%
Witamina K	20 µg	27%

* Referencyjne wartości spożycia dziennego

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: kropla na łyżeczkę lub wprost do ust.

Kropla zawiera 20 µg witaminy D₃ i 20 µg K₂ (MK-7).

Uwaga: osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny) powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem!

Składniki: olej słonecznikowy bogaty w kwas oleinowy (94%), przeciwutleniacz: ekstrakt bogaty w tokoferol (naturalna witamina E), witamina D₃ (cholekalcyferol), witamina K₂ (all-trans menachinon-7).

Witamina D₃K₂ suplement diety
20 ml 600 porcji – 79 zł

Dlaczego D3 + K2?

Witamina D₃ odpowiada za przyswajanie wapnia. Działanie witaminy K₂ nie jest jeszcze do końca poznane, ale wiele badań wskazuje na to, że K₂ odpowiada za wykorzystanie wapnia w organizmie. Dzięki D₃ przyswajamy więcej wapnia, lecz może on trafić nie tam gdzie powinien – np. do naczyń.

Badania wykazały, że witamina K₂ ma nie tylko zdolność do zapobiegania osteoporozie, lecz także odkładaniu wapnia w tętnicach. Witamina K₂ sprawia, że wapń trafia do kości a nie do tętnic.

W trwającym 10 lat badaniu pod nazwą Rotterdam Heart (Geleijnse et al., 2004) brało udział 4807 mężczyzn i kobiet powyżej 55 roku życia. Wykazano, że osoby, które spożywały produkty o dużej zawartości witaminy K₂ (co najmniej 32 µg dziennie), miały znacznie mniej złogów wapniowych w tętnicach i zdrowszy układ krążenia. Wykazano, że użycie witaminy K₂, lecz nie K₁, zmniejszyło ryzyko rozwoju miażdżycy oraz zgonu z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego aż o 50%, i to bez niepożądanych efektów ubocznych.

W innym badaniu analizowano wyniki 16 057 kobiet. Podawano im codziennie 211,7 ± 100,3 µg witaminy K₁ oraz 29,1 ± 12,8 µg witaminy K₂. Wykazano, że spożycie witaminy K₂ zmniejszyło odsetek osób ze stwierdzoną chorobą wieńcową. Efekt ten przypisano głównie działaniu witaminy K₂ w formie MK-7, a nie MK-8 i MK-9. Nie wykazano wpływu witaminy K₁ na chorobę wieńcową (Guest et al., 2009).

...i kolejny powód

Najnowsze badania wykazują, że witamina K₂ jest ważna dla budowy kości w takim samym stopniu jak wapń i witamina D₃.

Dzieje się tak dlatego, że witamina K₂ jest potrzebna do aktywacji osteokalcyny (białko niezbędne do budowy kości).

W badaniu prowadzonym przez rok wykazano, że podawanie kobietom po menopauzie codziennej porcji do 800 mg wapnia i 400 j.m. (10 µg) witaminy D₃ ma pozytywny wpływ na gęstość kości. Okazało się, że podawanie dodatkowo 100 µg witaminy K₁ lub K₂ (menachinon-7, MK-7) sprawiło, że efekt mineralizacji był jeszcze bardziej wyraźny – wzrost gęstości kości był widoczny nawet w kręgach lędźwiowych (Kanelakis et al., 2012).

W innym badaniu, trwającym 6 miesięcy, podawano suplementy z porcją 100 µg witaminy K₂ (MK-7), 1600 j.m. witaminy D₃ i 756 mg wapnia. Odnotowano znaczącą poprawę gęstości kości (Michalek et al., 2011).



Witamina D₃K₂ FORTE



Dla tych, którzy potrzebują większego stężenia D₃ i K₂

- ✓ Przy wykrytych niedoborach D₃
- ✓ Dla osób po 50. roku życia, w szczególności dla profilaktyki wczesnej osteoporozy
- ✓ Jako codzienna porcja dla osób po 70. roku życia

To wersja produktu Witamina D₃K₂ z podwójną porcją witaminy D₃ i K₂. Produkt przeznaczony szczególnie do szybkiego i bezpiecznego uzupełnienia niedoborów witaminy D₃. Polecane także dla osób otyłych oraz cierpiących na choroby reumatyczne (mają zwiększone zapotrzebowanie na D₃).

Opis działania produktu na stronach 74 i 75.

Zawartość w: 1 kropli / % RWS* 2 kroplach / % RWS

Witamina D	50 µg (2000 j.m.) / 1000%	100 µg (4000 j.m.) / 2000%
Witamina K	50 µg / 76%	100 µg / 152%

* Referencyjne wartości spożycia dziennego

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: osoby dorosłe w szczególności otyłe (BMI 30+ kg/m²): 2 krople. Osoby dorosłe w szczególności kobiety w ciąży i karmiące, osoby pracujące w nocy, z ciemną karnacją skóry, dzieci powyżej 11 roku życia, dzieci otyłe (BMI pow. 90 percentyla dla lokalnej populacji): 1 kropla.

Stosowanie u dzieci do 11 roku życia należy skonsultować z lekarzem.

Uwaga: osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny) powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem!

Składniki: olej słonecznikowy bogaty w kwas oleinowy (94%), przeciwutleniacz: ekstrakt bogaty w tokoferol (naturalna witamina E), witamina D₃ (cholekalcyferol), witamina K₂ (all-trans menachinon-7).

Witamina D₃K₂ FORTE suplement diety
20 ml 300 - 600 porcji - 89 zł



20 ml

300-600 porcji

Długi czas trwania K2 MK-7

K2 MK-7 potrafi trwać w krwiobiegu nawet do 3 dni, podczas gdy inne menachinony (np. MK-4) lub witamina K1 tylko ok. 1,5 godziny.



K2 MK-4
1.5 H

K1
1.5 H

K2 MK-4
72 H

Ważne jest utrzymanie stałego poziomu witaminy D przez cały rok

Osoby, które nie suplementują witaminy D, mogą być narażone na znaczne wahania jej poziomu w organizmie. Jeżeli przebywają dużo na słońcu podczas słonecznego lata (z odsłoniętą znaczną powierzchnią skóry i nie stosują kremów z filtrem UV), ich skóra wytwarza dużo witaminy D. Przez pierwsze kilka tygodni organizm uzupełnia jej niedobory, następnie zaczyna gromadzić zapasy. Może to robić do września. Zapasy witaminy D, zgromadzone w tkance tłuszczowej, wystarczają na ok. 2-3 miesiące. Później organizm znowu przechodzi w stan niedoboru witaminy D. To nie pozostaje bez wpływu na organizm. Obniżenie nastroju i wydolności układu odpornościowego, poczucie osłabienia siły mięśni oraz sprawności układu nerwowego mogą być objawami niedoboru witaminy D.

Dlatego bardzo ważnym jest o zadbanie o stały poziom witaminy D₃, co można zrobić w prosty sposób dzięki suplementacji.

Bardzo ważne jest, aby stężenie witaminy D₃ we krwi utrzymywało się na stałym poziomie przez cały rok. Niekorzystne są znaczne wahania – od dużych ilości D₃ wytwarzanych w skórze podczas słonecznego lata, po jej zupełny brak przez większą część roku. **Witamina słońca D₃** sprawi, że jesień, zima i wczesna wiosna staną się bardziej słoneczne.

Warto zapamiętać

Skóra osób z ciemną karnacją potrzebuje więcej czasu na wytworzenie witaminy D.

Im bardziej się opalisz, tym więcej czasu zajmuje skórze wytworzenie dziennej porcji witaminy D.

Kremy z filtrem UV mogą praktycznie zupełnie zablokować wytwarzanie witaminy D w skórze.

Zdolność wytwarzania Witaminy D w skórze maleje wraz z wiekiem, dlatego osoby starsze są zupełnie zdane na podawanie jej z pokarmem (suplementacja).

Osoby otyłe lub cierpiące na przewlekłe choroby zapalne (np. choroby reumatyczne) mają zwiększone zapotrzebowanie na witaminę D.

Konieczność suplementacji – 90% ludzi w Polsce ma czasowe lub stałe niedobory witaminy D.

Wiele osób ma ograniczoną możliwość wchłaniania witaminy D z przewodu pokarmowego. Dlatego warto wybierać produkty w kroplach, które wchaniają się już w ustach.



Witamina ADEK

Współdziałanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach

- ✓ Wszystkie cztery witaminy rozpuszczalne w tłuszczach
- ✓ Szerokie spektrum działania
- ✓ Optymalna biodostępność: wchłaniają się już w ustach

Witaminy A, D3, E i K2 mają naukowo dowiedziony korzystny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu:

Witamina A dla:

- prawidłowego widzenia
- funkcjonowania układu odpornościowego
- zachowania zdrowej skóry
- prawidłowego stanu błon śluzowych
- metabolizmu żelaza

Witamina D dla:

- układu odpornościowego
- przyswajania wapnia
- zdrowych kości i zębów
- funkcji mięśni

Witamina E dla:

- ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym i spowalniania procesów starzenia (witamina E to jeden z najsilniejszych naturalnych antyutleniaczy)

Witamina K dla:

- prawidłowej krzepliwości krwi
- zdrowych kości i zębów



20 ml

600 porcji

Zawartość w:	1 kropli	% RWS ¹
	2 kroplach	
Witamina A	240 µg (800 j.m.) ²	30%
	480 µg (1600 j.m.) ²	60%
Witamina D	20 µg (800 j.m.)	400%
	40 µg (1600 j.m.)	800%
Witamina E	4 mg ³	33%
	8 mg ³	66%
Witamina K	20 µg	26,5%
	40 µg	53%

¹ % referencyjnych wartości spożycia; ² ekwiwalent retinolu; ³ ekwiwalent tokoferolu.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1-2 krople na łyżeczkę lub wprost do ust.

Uwaga: osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny) powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem!

Składniki: olej słonecznikowy bogaty w kwas oleinowy (95%), mieszanka tokoferoli (naturalna witamina E), aromat – olejek z bergamotki, palmitynian retinylu, cholekalcyferol (witamina D3), witamina K2 (all-trans menachinon-7).

Witamina ADEK suplement diety
20 ml 600 porcji – 89 zł

Synergia witamin ADEK

Najwyższej jakości, w pełni przyswajalne i bioaktywne witaminy wytwarzane w najlepszych laboratoriach: D₃ pozyskana jest z lanoliny, E z roślin, K₂ z roślinnych olejków eterycznych, A z procesu syntezy*. Wszystkie z nich łączy jedna cecha: są rozpuszczalne w tłuszczach. Dlatego organizm może je magazynować w tkance tłuszczowej.

Witaminy te wzajemnie uzupełniają oraz wzmacniają swoje działanie.

Witaminy A i E występują w niektórych produktach spożywczych, lecz są wrażliwe na temperaturę i zwykle giną podczas gotowania. Dieta bazująca na żywności niskiej jakości lub wysoce przetworzonej praktycznie nie zawiera tych witamin.

Witamina D₃ i K₂

Właściwości i działanie **witaminy D₃ i K₂** zostały opisane na stronach 66 - 73.

Witamina A

odgrywa ważną rolę w organizmie – jest niezbędna dla wielu procesów. Bierze udział w komórkowym metabolizmie białek oraz hormonów sterydowych. Jest ważna dla prawidłowego widzenia, ponieważ bierze udział w tworzeniu rodopsyny – substancji, która umożliwia dobre widzenie, szczególnie po zmierzchu (jej brak powoduje tzw. "kurzą ślepotę"). Witamina A jest ważna także dla odporności i tworzenia szkliva nazebnego.

Objawy niedoboru witaminy A:

łamliwe paznokcie, suche, rozdławające się i łamliwe włosy, szorstka, sucha skóra, wysypki i zmiany skórne, obniżony apetyt, poczucie chronicznego zmęczenia, zaburzenia widzenia (zwłaszcza po zmroku), większa podatność na zakażenia.

Witamina E

to mieszanka substancji zwanych tokoferolami. Są to silne przeciwutleniacze chroniące komórki przed uszkodzeniami wywoływanymi przez wolne rodniki. Witamina E ma udział w utrzymaniu odpowiedniej przepuszczalności błon komórkowych, zmniejsza lepkość płytek krwi (zapobieganie zakrzepom). Jest potrzebna dla utrzymania ciąży i prawidłowego rozwoju płodu. Ważna dla wytwarzania nasienia u mężczyzn. Ma wpływ na wydolność mięśniową, bierze udział w przewodnictwie nerwowym, działa ochronnie na krwinki czerwone. Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie wzroku.

Objawy niedoboru witaminy E:

poczucie chronicznego zmęczenia, rogowacenie i starzenie się skóry, wypadanie włosów, zaburzenia pracy układu nerwowego, przyspieszony rozpad krwinek czerwonych, osłabienie mięśni, słaba kondycja zębów i kości, osłabiony układ odpornościowy, wysoki poziom cholesterolu.

*proces syntezy, czyli łączenia

Witamina B₁₂

Witamina B₁₂ jest bardzo ważna dla działania układu nerwowego, w tym zdrowia psychicznego, i sprawności całego organizmu. Bierze udział w budowaniu osłonek mielinowych komórek nerwowych (dlatego B₁₂ stanowi ważny czynnik chroniący przed rozwojem choroby Alzheimera). Pełni rolę w powstawaniu serotoniny, która to odpowiada za dobry nastrój i zapobiega depresji. Prawidłowy poziom B₁₂ przekłada się na równowagę psychiczną, odporność na stres, zdolność do skupienia się, uczenia i zapamiętywania.

B₁₂ bierze także udział w tworzeniu krwinek czerwonych, przez co pomaga zapobiegać anemii (niedokrwistości). Wspomaga także utrzymywanie prawidłowego poziomu lipidów we krwi (profilaktyka wczesna miażdżycy).

Witamina B₁₂ jest jedną z substancji, której ludzki organizm nie może wytwarzać samodzielnie. Często może jej być zbyt mało w pożywieniu lub zdolność jej wchłaniania może być obniżona.

Suplementowanie B₁₂ jest bardzo ważne dla:

- wegetarian i wegan,
- osób po 50 roku życia,
- kobiet w ciąży i podczas laktacji,
- osób o zmniejszonej zdolności przyswajania witaminy B₁₂,
- przy diecie ubogiej w tę witaminę.

Najlepszą formą witaminy B₁₂ jest **metylokobalamina**. 500 µg metylokobalaminy jest bardzo dobrze przyswajalną i bezpieczną porcją dzienną. Zostało to potwierdzone przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności.

B₁₂ Active!

Wegańska B₁₂ w najczystszej, w pełni bioaktywnej postaci



60 porcji

15 g
60 tabletek

- ✓ 500 µg B₁₂ metylokobalaminy w tabletkę podjęzykowej
- ✓ Metylokobalamina natychmiast metabolizowana przez organizm
- ✓ Optymalna trwałość B₁₂

Przeciętne wartości w:	1 tabletkę*	% RWS**
Witamina B ₁₂	500 µg	20 000 %
Krzem	5 µg	-

* porcja dzienna; ** Referencyjne wartości spożycia

Składniki: środek słodzący (ksylitol), regulator kwasowości – kwas jabłkowy, celuloza (wypełniacz), dwutlenek krzemu, olej rzepakowy, naturalny aromat wiśniowy, metylokobalamina (B₁₂).

Produkt może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 tabletkę.

B₁₂ Active! suplement diety

15 g 60 tabletek / 60 porcji – **39 zł**

B₁₂ Fosfolipidy

Wegańska B12 połączona z fosfolipidami – liposomalna



1 300 porcji

50 ml

1 300 kropli

- ✓ 10 µg B12 metylokobalaminy oraz hydroksykobalaminy w kropli
- ✓ Wchłania się już w ustach
- ✓ Połączenie z fosfolipidami dodatkowo zwiększa bioaktywność

Przeciętne wartości w:	kropli*	% RWS**
Witamina B12	10 µg	400 %
w tym: metylokobalamina	5 µg	200 %
hydroksykobalamina	5 µg	200 %

* porcja dzienna; ** Referencyjne wartości spożycia

Składniki: koncentrat soku z wiśni, woda, fosfolipidy słonecznikowe (15%), alkohol (15%)#, metylokobalamina (B₁₂), hydroksykobalamina (B₁₂).

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 kropla pod język.

B12 Fosfolipidy suplement diety

50 ml ok. 1300 kropli / porcji – 49 zł

Zawartość alkoholu w 1 kropli fosfolipidu B12 jest w przybliżeniu równa 10 ml soku jabłkowego.

Zdolność wchłaniania witaminy B12 z przewodu pokarmowego zależy od wielu czynników. Czasem nie ma pewności ile B12 wchłonie się z pożywienia lub suplementów. To dlatego wielu producentów stosuje w produktach tak wysokie porcje, żeby była szansa, że choć trochę B12 zostanie wchłonięte.

Z tego powodu w **Dr. Jacob's** postanowiliśmy pójść inną drogą. W produktach **B12 Active!** oraz **B12 Fosfolipidy** zastosowaliśmy najwyższej jakości metylokobalaminę wytwarzaną w laboratorium europejskim*, która nie wchłania się w jelitach tylko **już w ustach**. Przechodzi ona natychmiast do krwi i jest metabolizowana przez organizm. Jest ona w pełni przyswajalna, bioaktywna i ma długi okres stabilnego trwania.

B12 Active!

To smaczne tabletki podjęzykowe zawierające 500 µg metylokobalaminy. Przeznaczone są dla osób z niedoborami B12 oraz grup, którym zalecana jest suplementacja (patrz strona obok).

B12 Fosfolipidy (liposomalna)

Krople podjęzykowe o wiśniowym smaku zawierające B12 w postaci bioaktywnej metylokobalaminy oraz hydroksykobalaminy.

Jedna kropla zawiera 10 µg witaminy B12, co pozwala na bardzo precyzyjne porcjowanie członkom rodziny w zależności od ich potrzeb (od 10 do 500 µg).

* większość B12 (metylokobalaminy) dostępnej na rynku pochodzi z Chin

Lactirelle

Orzeźwienie ciała i umysłu

- ✓ Składniki dla metabolizmu energetycznego, koncentracji, układu nerwowego oraz odpornościowego
- ✓ Z żelazem, potasem, witaminami B₁ i B₁₂
- ✓ Z prawoskrętnym kwasem mlekowym z fermentacji
- ✓ Zdrowy, orzeźwiający napój bez cukru, produkt wegański

Lactirelle to koncentrat do przygotowywania pysznego, orzeźwiającego napoju z prawoskrętnym kwasem mlekowym (nie zawiera składników mleka), ekstraktem z czarnej porzeczki, witaminami B₁ i B₁₂, żelazem i potasem.

Składniki Lactirelle mają naukowo udowodniony wpływ na zdrowie:

- zmniejszanie poczucia zmęczenia, wspomaganie układu odpornościowego (witamina B₁₂)
- tworzenie krwinek czerwonych, funkcje układu odpornościowego, funkcje poznawcze (myślenie, koncentracja) (witamina B₁₂ i żelazo)
- prawidłowe ciśnienie krwi, wspomaganie pracy mięśni (potas)
- wytwarzanie energii w komórkach, funkcje umysłowe (witamina B₁ i B₁₂)
- korzystny wpływ na układ nerwowy (potas, witaminy B₁ i B₁₂)

Lactirelle jest polecane dla dzieci od 7 lat, osób starszych, intensywnie pracujących fizycznie i dla sportowców.

Najlepiej smakuje z wodą lekkogazowaną.

NOWY SKŁAD!
Z B₁₂ I ŻELAZEM



100 ml

20-40 porcji

Zawartość w:	5 ml	100 ml
Potas	600 mg (30%*)	1200 mg (60%*)
Żelazo	2,1 mg (15%*)	4,2 mg (30%*)
Witamina B1	0,42 mg (38%*)	0,84 mg (76%*)
Witamina B12	1,5 µg (60%*)	3 µg (120%*)
L-(+)-kwas mlekowy	2,4 g	4,8 g

* % referencyjnych wartości spożycia (RWS). ** 5 ml w 200 ml wody; *** 2 x 5 ml w 200 ml wody (porcja dzienna).

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1–2 dziennie 5 ml (1 łyżeczka) rozcieńczone w ok. 250 ml wody, najlepiej lekko gazowanej lub dodane do płatków zbożowych. Idealne także dla sportowców i uczniów.

Składniki: koncentrat z owoców czarnej porzeczki (42%), mleczan potasu, L-(+)-kwas mlekowy (19%), ekstrakt z aceroli – aromat naturalny, substancja słodząca – glikozydy stewiolowe, glukonian żelaza, chlorowodorek tiaminy (B1), cyjanokobalamina (witamina B12).

Uwaga: w przypadku zaburzeń gospodarki potasowej spowodowanej lekami, hiperkaliemii, zasadowicy, niewydolności wątroby lub nerek – stosować po konsultacji z lekarzem.

Lactirelle suplement diety
100 ml 20-40 porcji – 59 zł

Lactacholin

Dla układu nerwowego, wątroby i metabolizmu tłuszczów

- ✓ 40% prawoskrętnego kwasu mlekowego z fermentacji bakteryjnej
- ✓ Bogate źródło choliny
- ✓ Witaminy z grupy B dla nerwów i energii
- ✓ Przyjemny smak owocowy

Cholina jest niezbędna dla pracy wątroby i trawienia tłuszczów. Jej niedobór może prowadzić do stłuszczenia wątroby. Wchodzi też w skład osłonek komórek nerwowych (osłonki mielinowe). Obniżony poziom acetylocholino w mózgu występuje np. w chorobie Alzheimera. Większość osób spożywa z pokarmem jedynie 10% dziennego zapotrzebowania na cholinę (450-550 mg). Suplementacja choliny jest szczególnie ważna w okresie ciąży i laktacji, u osób spożywających alkohol, wegetarian i wegan, po 50. roku życia.

Prawoskrętny kwas mlekowy odżywia bakterie jelitowe (rozkładają go na kwas masłowy, który odżywia błonę jelit). Stanowi paliwo dla serca, komórek nerwowych i mózgu. Utrzymuje lekko kwaśne środowisko jelita grubego, co wspomaga neutralizację i wydalanie toksycznego amoniaku.

Witaminy z grupy B są ważne dla funkcji serca, wytwarzania energii, układu nerwowego i sprawności umysłowej. Zmniejszają objawy zmęczenia i wyczerpania. Wspomagają procesy regeneracji skóry i błon śluzowych, są ważne dla kondycji wzroku, metabolizmu żelaza, tworzenia krwi.



100 ml

33 porcje

UWAGA: produkt silnie skoncentrowany! Nigdy nie spożywać nierozcieńczonego!

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1-2 razy dziennie 3 ml rozcieńczone w 300 ml wody lub soku. Korzystnie łączyć z **pH balans** (str. 20). Pić do posiłku.

Nie stosować przy niewydolności wątroby i nadwrażliwości żołądka na kwasy.

Zawartość w:	1 × 3 ml	2 × 3 ml
Cholina	250 mg	500 mg
Witamina B ₁	0,83 mg (75%*)	1,65 mg (150%*)
Witamina B ₂	1,1 mg (75%*)	2,1 mg (150%*)
Niacyna	8 mg EN (50%*)	16 mg EN (100%*)
Witamina B ₆	0,5 mg (36%*)	1 mg (71%*)
Witamina B ₁₂	2,5 µg (100%*)	5 µg (200%*)
L-(+)-kwas mlekowy	1400 mg	2800 mg

*Referencyjne wartości spożycia; EN = ekwiwalent niacyny.

Składniki: L-(+) kwas mlekowy (40%), woda, wodorocytrynian choliny (20%), substancja słodząca: glikozydy stewiolowe, amid kwasu nikotynowego, ryboflawina, chlorowodorek tiaminy, chlorowodorek pirydoksyny, cyjanokobalamina.

Lactacholin suplement diety
100 ml 33 porcje – 69 zł

Niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3

DHA i EPA to niezbędne dla zdrowia długołańcuchowe kwasy omega-3. Ich pełne nazwy to: kwas dokozaheksaenowy (DHA) i kwas eikozapentaenowy (EPA). **Są one składnikami budulcowymi wszystkich komórek organizmu.** Ponadto mają zdolność regulowania poziomu cholesterolu we krwi oraz obniżania jego niekorzystnej frakcji LDL.

Należy je dostarczać z pożywieniem, ponieważ organizm nie ma zdolności wytwarzania tych kwasów w odpowiedniej ilości. Suplementacja DHA jest szczególnie ważna przy spożywaniu niewielkiej ilości ryb (główne źródło DHA).

Wegańskie DHA i EPA od Dr. Jacob's

Dr. Jacob's, jako jeden z niewielu producentów, oferuje produkty z DHA i EPA, które mogą stosować także wegetarianie oraz weganie (patrz kolejne strony).

Olej bogaty w kwasy DHA i EPA, użyty w produktach Dr. Jacob's, uzyskany jest z mikroalg *Schizochytrium sp.*, a nie z odpadów z przetwarzania ryb. Algi te są źródłem ważnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych omega-3. Są zdrową alternatywą roślinną, gdyż uprawia się je w czystych

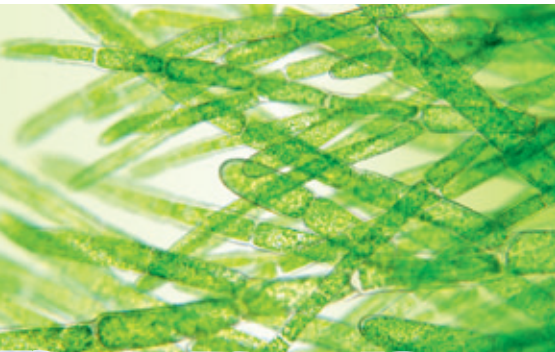
ekologicznie zbiornikach, co eliminuje możliwość zanieczyszczenia metalami ciężkimi (możliwymi w przypadku ryb).

DHA odgrywa bardzo ważną rolę w budowaniu mózgu i narządu wzroku, szczególnie u płodu oraz małego dziecka (w centralnym układzie nerwowym i siatkówce oka stanowi aż ok 30% fosfolipidów). Suplementacja DHA jest szczególnie ważna dla kobiet w ciąży oraz matek karmiących piersią.

Niedobór DHA zmniejsza stężenie serotoniny (hormon szczęścia) w mózgu, może mieć związek z występowaniem ADHD, choroby Alzheimera i depresji.

EPA jest niezbędny do przekazywania informacji między włóknami nerwowymi. Dlatego polecany jest przy trudnościach z nauką i koncentracją (razem z innymi kwasami omega-3). Organizm może go także przekształcać w DHA.

Suplementacja kwasów DHA i EPA jest szczególnie polecana małym dzieciom, uczniom, osobom pracującym umysłowo oraz wszystkim po 60. roku życia, jako element wczesnej profilaktyki demencji.



DHA-EPA

Wegańskie kwasy tłuszczowe
omega-3 z mikroalg

- ✓ Kwasy tłuszczowe omega-3 DHA i EPA z alg *Schizochytrium sp.*
- ✓ 250 mg DHA i EPA w kapsułce
- ✓ Dla funkcji mózgu i serca oraz dobrego wzroku
- ✓ Produkt nie zawiera jodu

Kwasy DHA i EPA są ważne dla zdrowia każdego (są składnikami budulcowymi wszystkich komórek). Szczególnie ważne są:

- dla utrzymania prawidłowych funkcji mózgu i prawidłowego widzenia (przy codziennym spożyciu 250 mg DHA – 2 kapsułki),
- dla prawidłowej czynności serca (przy codziennym spożyciu 250 mg DHA i EPA – 1 kapsułka),
- przy problemach z nauką szkolną oraz niskiej zdolności przyswajania wiedzy,
- przy zaburzeniach pamięci i koncentracji (zarówno u dzieci jak i osób dorosłych),
- przy nadpobudliwości psychoruchowej.

Okres ciąży i laktacji

Spożywanie DHA (200 mg dziennie) w okresie ciąży i karmienia piersią:

- dla rozwoju układu nerwowego dziecka (funkcje psychoruchowe i intelektualne),
- w celu prawidłowego rozwoju i funkcjonowania narządu wzroku u dziecka.



42 g

60 porcji

**60 kapsułek
roślinnych**

Zawartość w:	1 kapsułka
DHA i EPA	250 mg

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 kapsułka wraz z posiłkiem.

Składniki: olej z mikroalg *Schizochytrium sp.* bogaty w DHA i EPA, skrobia, substancja utrzymująca wilgoć: glicerol; olej słonecznikowy; substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: mieszanina tokoferoli, palmitynian askorbylu; aromat: ekstrakt z rozmarynu; regulator kwasowości: węglan sodu.

DHA-EPA suplement diety

60 kapsułek roślinnych 60 porcji – 79 zł



Witamina E + DHA-EPA

Mieszanka naturalnych tokoferoli (witamina E) oraz DHA i EPA z alg Schizochytrium sp.

- ✓ Wysoka zawartość kwasów tłuszczowych DHA i EPA (250 mg w porcji)
- ✓ DHA, EPA i witamina E już rozpuszczone w najwyższej jakości oliwie z oliwek z pierwszego tłoczenia

Witamina E

5 ml produktu **Witamina E + DHA-EPA** zawiera ok. 90 mg naturalnych tokoferoli (witamina E). W przeliczeniu na ekwiwalent witaminy E daje to ok. 36 mg witaminy E. Witamina E (mieszanka tokoferoli) chroni komórki przed stresem oksydacyjnym – działaniem wolnych rodników tlenowych, które są jedną z głównych przyczyn starzenia się komórek.

Szczególną cechą produktu jest połączenie wszystkich rodzajów naturalnych tokoferoli, z których ok. 50% stanowi gamma-tokoferol (suplementy diety najczęściej zawierają tylko alfa-tokoferol).

Kwasy DHA i EPA zalecane są: patrz na następnej stronie.

Dziennie spożycie 7,5 ml produktu **Witamina E + DHA-EPA** wspiera również utrzymanie prawidłowych funkcji mózgu i prawidłowego widzenia.



250 ml

25-50 porcji

Zawartość w:	5 ml*	10 ml*
Witamina E	36 mg Ea-T (300%**)	72 mg Ea-T (600%**)
Kwas DHA ¹	170 mg	340 mg
Kwas EPA ²	85 mg	170 mg

*5 ml = porcja, 10 ml = 2 porcje (maksymalna porcja dzienna); **Referencyjne wartości spożycia (RWS); Ea-T = ekwiwalent D- α -tokoferolu; ¹ kwas dokozaheksaenowy; ² kwas eikozapentaenowy.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 5-10 ml (1-2 łyżeczki). Należy polewać sałatki, potrawy (nie gorące, o temperaturze umożliwiającej spożywanie). Nie podgrzewać powyżej 40°C! Po otwarciu spożyć w ciągu 10 tygodni.

Składniki: oliwa z oliwek extra virgin (88%), olej bogaty w DHA i EPA z mikroalg Schizochytrium sp. (10%), mieszanka tokoferoli (2%), olejek cytrusowy.

Witamina E + DHA-EPA suplement diety
250 ml 25-50 porcji – 79 zł

Sulfoforte plus

Aktywowane mielone nasiona brokuła oraz kompleksy: resweratrol-fosfolipidy i kwercetyna-fosfolipidy

- ✓ Sulforafany i glukorafany z mielonych nasion brokułów*
- ✓ Z resweratolem i kwercetyną w kompleksach fosfolipidowych

Nasiona i kiełki brokuła zawierają naturalny **sulforafan** i **glukorafaninę***. Aby związki te były dostępne dla organizmu, muszą zostać „uwolnione”. Można to zrobić na przykład poprzez mielenie nasion (na zimno) lub poprzez kiełkowanie (do trzech dni po wykiełkowaniu).

Sulfoforte plus zawiera dodatkowe aktywne substancje fitochemiczne: **resweratrol** i **kwercetynę**. Występują one połączone z fosfolipidami, co powoduje, że przyswajalność tych bioaktywnych polifenoli wzrasta **ponad 20 razy!**

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 4-8 kapsułek z posiłkiem.

Składniki: aktywowane, mielone nasiona brokuła (60%), substancja do stosowania na powierzchnię: hydroksypropylopropylometyloceluloza (kapsułka roślinna), kompleks



45 g
90 kapsułek
roślinnych

22 porcje

Zawartość w:	4 kapsułkach* 8 kapsułkach**	
Aktywowane, mielone nasiona brokuła	1200 mg	2400 mg
Resweratrol-fosfolipidy	200 mg	200 mg
w tym Resweratrol	60 mg	120 mg
Kwercetyna-fosfolipidy	200 mg	200 mg
w tym Kwercetyna	40 mg	80 mg

*4 kapsułki (= 1 porcja) zawierają ok. 25 mg sulforafanu i glukorafanu; **8 kapsułek (= 2 porcje, porcja dzienna) zawiera ok. 50 mg sulforafanu i glukorafanu.

Produkt naturalny – wartości mogą podlegać niewielkim wahaniom.

resweratrol-fosfolipidy (10%, zawiera **soję**), kompleks kwercetyna-fosfolipidy (10%).

Kapsułkowane natychmiast po zmieleniu.

Sulfoforte suplement diety

90 kapsułek roślinnych 22 porcje – 79 zł



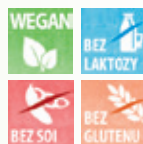
Sulfoforte

Nasiona brokuła z upraw ekologicznych. Do kiełkowania lub do potraw (na zimno). Wysoka zawartość sulforafanu* – ok. 1045 mg w 100 g nasion.

Zalecane spożycie: ok. 10 g dziennie.

Składniki: nasiona brokuła (*Brassica rapa sylvestris*).

Sulfoforte nasiona brokuła środek spożywczy
250 g – 39 zł



DE-ÖKO-003

250 g

*Z przyczyn wyjaśnionych na str. 7 nie możemy napisać jak działają te składniki, ale polecamy artykuły w internecie.

Melatonina B₁₂

Dla spokojnego, regenerującego snu i silnych nerwów

- ✓ Przy okresowych i chronicznych kłopotach ze snem
- ✓ Świetna w podróży (przy kłopotach z zasypianiem w nowych miejscach, głośnych hotelach, przy zmianie stref czasowych)

Melatonina + B12 to produkt dla osób, które mają problemy z zasypianiem oraz słabą jakością snu – sen płytki, z dużą ilością snów, z wybudzeniami, nie przynoszący odpoczynku (poranne zmęczenie). Mogą to być problemy okresowe (stres, pełnia księżyca, zaburzenia rytmu dobowego, itp.) lub chroniczne.

Melatonina + B12 polecana jest osobom podróżującym, w szczególności zmieniającym strefę czasową, kiedy to przestawienie się na miejscowy czas zajmuje nawet tydzień. Może to skutecznie popsuć urlop.

Witamina B12 jest ważna dla prawidłowego pracy układu nerwowego i funkcji psychologicznych. Pomaga w utrzymaniu odporności. Wspomaga metabolizm energetyczny (zmniejszenie zmęczenia). Dlatego świetnie współgra z melatoniną w osiągnięciu zdrowego, regenerującego snu.

Dobry sen jest niezbędny dla zdrowia. Bez niego nie możemy się zregenerować, ma on bardzo korzystny wpływ na metabolizm. Dobry sen chroni nas przed chorobami umysłowymi i fizycznymi. Bez snu przeżyjemy krócej niż bez wody.



16 g

60 porcji

Sen ma najlepszą jakość w godzinach 22⁰⁰–20⁰⁰. Na godzinę przed zaśnięciem zrelaksuj umysł – spacer, chwila w ogrodzie, spokojne hobby, kąpiel, książka. Do tych czynności nie zalicza się telewizja lub przeglądanie internetu. Niebieskie światło ekranów zaburza naturalny cykl sen-czuwanie gdyż hamuje produkując melatoninę w mózgu.

Zawartość w	1 tabletkę*	% RWS**
Melatonina	1 mg	
Witamina B ₁₂	2,5 µg	100%

*1 porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia; ** Referencyjne wartości spożycia

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 tabletkę 1-2 godziny przed snem, rozpuszczona w ustach.

Porcja dzienna jest odpowiednia dla osób od 15 lat.

Składniki: substancja słodząca (ksylitol), substancja przeciwzbrylająca (dwutlenek krzemu), celuloza mikrokryształiczna, naturalny aromat wiśniowy, olej palmowy, modyfikowana celuloza zagęszczająca, sproszkowany sok z buraków, melatonina (0,4%), metylkobalamina (witamina B₁₂). Może zawierać śladowe ilości orzechów.

Melatonina + B12 suplement diety
16 g 60 porcji – 39 zł

Silne nerwy

Spokój i odporność psychiczna

- ✓ Różeniec górski, ashwagandha, grzybek reishi oraz witaminy B1 i B5
- ✓ Naturalne składniki dla równowagi wewnętrznej, spokoju i odporności psychicznej

Produkt **Silne nerwy** zawiera trzy silne ekstrakty roślinne:

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) zbierany w górach Syberyjskich Ałtaju, który zawiera co najmniej 3% rozawiny i 1% salidrozydu (ekstrakt Rhodiolife®),

Grzyb reishi (*Ganoderma lucidum*) jest bardzo ceniony w tradycyjnej medycynie chińskiej – zawiera 30% polisacharydów i 2% triterpenów,

Ashwagandha (*Withania somnifera*), zwana także indyjskim żeń-szeniem – zawiera co najmniej 7% aktywnych witanolidów.

Głównym składnikiem produktu jest różeniec górski, który rośnie dziko w syberyjskich górach Ałtaju. Jest zbierany tylko co 5 lat, aby nie miało to negatywnego wpływu na środowisko.

Jeszcze mocniejszy efekt dzięki witaminom z grupy B

Witamina B1 wspomaga prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki

Witamina B5 wspiera prawidłową sprawność umysłową, redukcję poczucia zmęczenia oraz tworzenie i metabolizm niektórych neuroprzekazników



50 porcji

35 g
100 kapsułek
roślinnych

Zawartość w:	2 kapsułki ¹	4 kapsułki ²
Ekstrakt z różenica	180 mg	360 mg
Ekstrakt z reishi	180 mg	360 mg
Ekstrakt z ashwagandhy	180 mg	360 mg
Witamina B1	0,55 mg (50% ³)	1,1 mg (100% ³)
Kwas pantotenowy (B5)	3 mg (50% ³)	6 mg (100% ³)

¹ porcja; ² 2 porcje (porcja dzienna); ³ Referencyjne wartości spożycia.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1–2 kapsułki rano oraz w południe, popite niewielką ilością płynu.

Składniki: ekstrakt z różenica *Rhodiola rosea* (26%), ekstrakt z reishi *Ganoderma lucidum* (26%), ekstrakt z ashwagandhy *Withania somnifera* (26%), hydroksypopolymetyloceluloza (kapsułki roślinne), D-pantotienian wapnia (B5), chlorowodorek tiaminy (B1).

Silne nerwy suplement diety
100 kapsułek roślinnych 50 porcji – 69 zł

Aloe Vera

Orzeźwiający sok z aloesu

- ✓ Z ekologicznych plantacji Andaluzji
- ✓ Bioaktywny aloes i wiśnia Acerola
- ✓ Dla skóry, odporności oraz witalności
- ✓ Bez cukru, dodatków i konserwantów

AloeVera to najwyższej jakości bioaktywny aloes z upraw ekologicznych w Andaluzji. Liście aloesu są zbierane ręcznie i w ciągu 24 godzin przetwarzane na sok. Na wszystkich etapach produkcji utrzymywana jest niska temperatura oraz stosuje się pasteryzację na zimno. To sprawia, że **AloeVera** zachowuje wszystkie bioaktywne składniki aloesu oraz jakość świeżo wyciśniętego soku.

Witamina C z wiśni Acerola, zawarta w **AloeVera**, ma naukowo udowodniony korzystny wpływ na funkcjonowanie organizmu, m.in. wspomaga: tworzenie kolagenu, prawidłowe funkcjonowanie skóry oraz odporność.

AloeVera jest nie tylko do picia – można go także stosować do użytku zewnętrznego, do zabiegów pielęgnacyjnych. Sprawdź nasze przepisy w **Czytelni na DrJacobs.pl**



1000 ml

8 porcji

Zawartość w:	100 ml	1 porcji ¹
Wartość kaloryczna	5 kJ/1 kcal	7 kJ/2 kcal
Tłuszcz	0 g	0 g
– w tym NKT ²	0 g	0 g
Węglowodany	< 0,5 g	< 0,5 g
– w tym cukier	< 0,5 g	< 0,5 g
Białko	0 g	0 g
Sól	< 0,01 g	< 0,01 g
Witamina C	50 mg (63%) ³	63 mg (78%) ³

¹ porcja = 125 ml; ² nasycone kwasy tłuszczowe; ³ Referencyjne wartości spożycia dziennego (RWS).

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 125 ml przed posiłkiem. Można dosłodzić do smaku (np. ksylitolem). **Wstrząsnąć przed użyciem!**

Składniki: sok z liści Aloe vera (*Aloe barbadensis*)¹ (95 %), puree z owoców wiśni Acerola (5 %)¹.

¹ z certyfikowanych plantacji ekologicznych.

Butelka z wysokiej jakości tworzywa PET (wolna od ftalanów i bisfenolu A), nadająca się do recyklingu.

Aloe Vera Dr. Jacobs' suplement diety

1000 ml 8 porcji – 59 zł

Kwercetyna Fosfolipidy

*Dla układu odpornościowego,
hamowania nadmiernych reakcji
zapalnych oraz przeciw stresowi
oksydacyjnemu*

- ✓ Większa biodostępność dzięki kompleksowi kwercetyna-bromelaina-papaina-fosfolipidy
- ✓ Cynk i selen dla odporności

Kwercetyna, bromelaina oraz papaina to naturalne enzymy roślinne, które uzupełniają swoje działanie. Dzięki połączeniu z **fosfolipidami** są one doskonale przyswajalne przez organizm i aktywne.

Kwercetyna wykazuje działanie przeciwalergiczne, przeciwzapalne i przeciwhistaminowe. Uszczelnia naczynia krwionośne, co jest ważne w przypadku żylaków lub kruchości naczyń. Przeciwdziała zlepianiu się płytek krwi (zakrzepom). Jest bardzo silnym przeciwutleniaczem. Zapobiega m.in. uszkodzeniom lipidów w ścianach komórek oraz we krwi.

Bromelaina także ma działanie łagodzące stany zapalne. Zmniejsza objawy bólowe, przyspiesza gojenie się ran oraz kontuzji. Jak kwercetyna, enzym ten zmniejsza lepkość płytek krwi (zapobieganie zakrzepom).

Papaina to enzym, który także ma właściwości przeciwzapalne oraz przyspiesza gojenie ran.



60 porcji

27 g
60 kapsułek
roślinnych

Zawartość w:	kapsulce*	2 kapsułkach*
Kwercetyna-fosfolipidy	250 mg	500 mg
w tym kwercetyna	100 mg	200 mg
Cynk	3 mg (30%#)	6 mg (60%#)
Selen	27,5 µg (50%#)	55 µg (100%#)
Krzem	2 mg	4 mg
Bromelaina	100 mg	200 mg
Papaina	80 mg	160 mg

* kapsułka = porcja; 2 kapsułki = 2 porcje (porcja dzienna); # Referencyjne wartości spożycia (RWS).

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1–2 kapsułki popite 200 ml płynu.

Składniki: kompleks kwercetyna-fosfolipidy (56%, zawiera lecytynę słonecznikową), ekstrakt z ananasa bogaty w bromelainę, hydroksypropylometyloceluloza (kapsułki roślinne), ekstrakt z papai, cytrynian cynku, dwutlenek krzemu, selenin sodu.

Kwercetyna fosfolipidy suplement diety
60 kapsułek roślinnych 60 porcji – **129 zł**

Niezwykła kurkuma i kurkumina

Kurkuma

Jest to proszek z korzenia rośliny *Curcuma longa* (ostrzyż długi). Ma intensywny żółto-pomarańczowy kolor i lekko gorzki smak. Od tysiącleci jest wykorzystywana w kuchni i medycynie Dalekiego Wschodu. Ma właściwości żółciopędne oraz pobudza wydzielanie soków trzustkowych. Nadaje potrawom piękny złoty kolor.

Kurkuma jest jedną z lepiej przebadanych roślin (ponad 3000 prac naukowych). Jest powszechnie stosowana do produkcji środków na zaburzenia trawienia, dysfunkcje trzustki, dla wzmacniania wątroby i wydzielania żółci.

Kurkumina

Badacze zwracają szczególną uwagę na jeden ze składników kurkumy – **kurkuminę**. Jest ona jednym z najsilniejszych antyutleniaczy (związków hamujących negatywny wpływ wolnych rodników tlenowych, które przyspieszają procesy starzenia się komórek). Wiele badań dowodzi, że ma ona działanie przeciwzapalne, gdyż hamuje nadmierną reakcję zapalną*.

Bardzo obiecujące są wyniki badań przeprowadzonych w Instytucie Medy-

cyny i Neurofizjologii (Jülich, Niemcy, 2014), gdzie badano wpływ składników kurkumy na mózg. Przypuszcza się, że mogą one przyspieszać procesy regeneracji komórek mózgowych po chorobie lub urazie. Naukowcy twierdzą, że mogą one także być elementem profilaktyki wczesnej demencji, choroby Alzheimera czy udaru mózgu. Do podobnych wniosków doszli w 2007 roku badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego (Los Angeles, USA). Odkryli oni, że substancje zawarte w kurkumie pobudzają układ odpornościowy do niszczenia białek, które mogą zakłócać przewodnictwo komórek nerwowych w mózgu, co może być przyczyną zaburzeń pamięci, a nawet obumierania neuronów. Naukowcy zajmujący się demencją patrzą z dużą nadzieją na składniki zawarte w kurkuminie.

Kurkumina stanowi zaledwie 2 – 5 % kurkumy. Dlatego osoby, które chcą uzyskać pozytywne efekty dla mózgu, profilaktyki wczesnej demencji, sprawności komórek nerwowych czy hamowania ewentualnych reakcji zapalnych, powinny sięgnąć po skoncentrowane wyciągi z kurkumy.

Ważne jest połączenie z lipidami

Kurkumina jest trudnoprzyswajalna, ale jest sposób by to zmienić – należy spożywać ją w produkcie, gdzie jest połączona z tłuszczami (lipidami) lub kwasami tłuszczowymi (np. kwas stearynowy). To znacząco zwiększa jej przyswajalność.

**Ma ona także inne właściwości, o których z przyczyn prawnych nie możemy napisać w tej broszurce – zainteresowanych odsyłamy do literatury lub publikacji w internecie. Dotyczy to także innych substancji występujących w tej broszurce.*



Neuracur

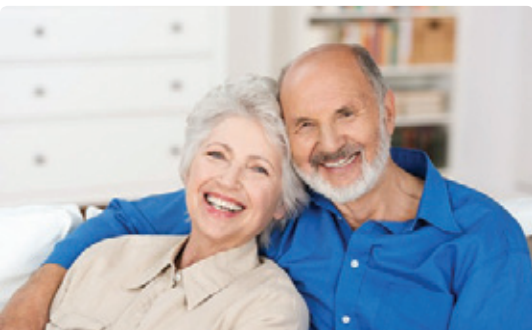
Dla mózgu i sprawności umysłowej

- ✓ Kurkumina, która przenika przez barierę krew-mózg
- ✓ 65 razy większa biodostępność w porównaniu ze zwykłą kurkumina
- ✓ Z witaminami dla sprawności umysłowej i metabolizmu homocysteiny

Zoptymalizowana biodostępność

Kurkumina zawarta w Neuracur ma co najmniej 65 razy wyższą biodostępność niż konwencjonalne kurkuminy. Zoptymalizowana kurkumina Longvida® szybko przenika do krwi a następnie dociera do mózgu. Kurkumina ma bardzo korzystny wpływ na mózg i jego neurony gdyż wzmacnia działanie DHA (kwas omega-3), który wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mózgu (Biochim Biophys Acta. 2015).

Neuracur zawiera kwas pantotenowy, który wspiera sprawność umysłową. Kwas foliowy, witamina B₆ i witamina B₁₂ wspierają prawidłowe funkcje psychologiczne, a wraz z choliną przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu homocysteiny.



30 porcji

**24 g
60 kapsułek
roślinnych**

Zawartość w:	2 kapsułki*	% RWS**
Longvida® kurkumina optymalizowana	400 mg	
w tym kurkumina	80 mg	
Cholina	82,5 mg	
Kwas foliowy	120 µg	60 %
Witamina B ₆	0,84 mg	60 %
Witamina B ₁₂	5 µg	200 %
Kwas pantotenowy	12 mg	200 %

*1 porcja dzienna; **Referencyjne wartości spożycia dziennego

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 2 kapsułki popite 200 ml płynu. **Nie stosować przy kamicy żółciowej.**

Składniki: Longvida® optymalizowana kurkumina 50% (wyciąg z kurkumy *Curcuma longa*, roślinny kwas stearynowy, emulgator lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: palmitynian askorbylu), wodorocytrynian cholicy (29%), substancja glazurująca: hydroksypropylometyloceluloza (kapsułka roślinna), D-pantostenian wapnia, substancja przeciwzbrylająca: dwutlenek krzemu, chlorowodorek pirydoksyny (B6), kwas pteroilomonoglutaminowy (B9), metylokobalamina (B12).

Neuracur suplement diety

60 kapsułek roślinnych 30 porcji – 79 zł

Kurkumin K₂



Dla kości i układu odpornościowego

- ✓ Super korzystne połączenie kurkumina + fosfolipidy
- ✓ Z witaminą K₂, K₁ i D₃
- ✓ Szczególnie wysoka biodostępność i tolerancja

Kurkumina ma bardzo wysoką bioprzyswajalność. Z łatwością przenika barierę krew-mózg. Sprzyja zdrowiu kości oraz stawów, korzystnie działa na wątrobę i trawienie, hamuje procesy zapalne.

Witamina K₂ MK-7 ma najwyższą przyswajalność i bioaktywność. Stymuluje tworzenie komórek budujących kości. U kobiet po menopauzie i osób starszych 45 mcg witaminy K₂ działa korzystnie na utrzymanie prawidłowej gęstości kości. Zapobiega odkładaniu się wapnia w tętnicach.

Witamina K₁ jest niezbędna dla prawidłowej krzepliwości krwi.

Witamina D jest niezbędna dla utrzymania prawidłowego poziomu wapnia i fosforu we krwi, zdrowia kości i zębów oraz dla pracy systemu odpornościowego. Polepsza sprawność mięśni i zmniejsza ryzyko upadków u osób starszych.



60 porcji

**37 g
60 kapsułek
roślinnych**

Zawartość w: kapsułce¹ % RWS² 2 kapsułkach¹ % RWS²

Fosfolipidy kurkuminy	450 mg		900 mg	
w tym kurkumina	90 mg		180 mg	
Witamina K	75 µg	100%	150 µg	200%
w tym K ₁	37,5 µg	50%	75 µg	100%
w tym K ₂	37,5 µg	50%	75 µg	100%
Witamina D	5 µg	100%	10 µg	200%
Krzem	12 mg		24 mg	

¹ 1 kapsułka = 1 porcja, 2 kapsułki = 2 porcje (porcja dzienna); ² Referencyjne wartości spożycia (RWS)

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 kapsułka dziennie, przy zwiększonym zapotrzebowaniu 2 kapsułki. Nie stosować przy kamicy żółciowej.

Uwaga: osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny) powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem!

Składniki: kompleks fosfolipidów kurkuminy (76%, zawiera soję), hydroksypropylometyloceluloza (kapsułki roślinne), substancja przeciwzbrylająca – dwutlenek krzemu, menachinon (witamina K₂), filochinon (witamina K₁), cholekalcyferol (witamina D₃).

Kurkumin K2 suplement diety

60 kapsułek roślinnych 60 porcji – 129 zł

Kurkumin Fosfolipidy

29 razy wyższa biodostępność

- ✓ Skuteczność udowodniona w 24 badaniach klinicznych z udziałem 1800 uczestników
- ✓ Doskonale przenika przez błonę komórkową

Ponieważ kurkumina rozpuszcza się w tłuszczach, w produktach Dr. Jacob's (Kurkumin K2, Kurkumin fosfolipidy, Neuracur) stosujemy połączenie cząsteczki kurkuminy z naturalnymi fosfolipidami. To sprawia, że biodostępność kurkuminy zwiększa się przynajmniej 29 razy. Dzięki temu kurkumina może znacznie lepiej przenikać błony komórkowe i dostać się do wnętrza komórki. Dzięki temu także o wiele łatwiej przenika barierę krew-mózg.

Kurkumina to super-antyutleniacz, działa przeciwzapalnie, ma korzystny wpływ na mózg oraz neurony – wzmacnia działanie DHA (kwas omega-3), który wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mózgu (Biochim Biophys Acta. 2015). Cecha ta ważna jest szczególnie dla osób podlegającym częstemu stresowi oraz osobom w wieku podeszłym (profilaktyka wczesna demencji).

Produkt oczyszczony z piperyny (składnik występujący m.in. w pieprzu), który może powodować interakcje.

Kurkumin Fosfolipidy suplement diety
60 kapsułek roślinnych 30 porcji – 99 zł



30 porcje

37 g
60 kapsułek
roślinnych

Zawartość w:	2 kapsułki*
Fosfolipidy kurkuminy	1000 mg
w tym kurkumina	200 mg
Krzem	20 mg

*1 porcja

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 2 kapsułki z posiłkiem. Nie stosować przy kamicy żółciowej.

Składniki: kompleks fosfolipidów 81% (zawiera lecytynę sojową), substancja glazurująca – hydroksypropylometyloceluloza (kapsułki roślinne), substancja przeciwzbrzajająca – dwutlenek krzemu.

Może zawierać śladowe ilości orzechów.



OPC Synergia



*Dla ochrony komórek, naczyń
i tworzenia kolagenu*

- ✓ Aż 60 mg super antyutleniacza OPC z czerwonych winogron w porcji
- ✓ 165 mg polifenoli z winogron, kory sosnowej i zielonej herbaty
- ✓ Wybrane witaminy, pierwiastki śladowe i ekstrakt z aceroli

Składniki odżywcze zawarte w **OPC Synergia** przyczyniają się do następujących prawidłowych funkcji organizmu:

- **Tworzenie kolagenu dla chrząstek, kości, naczyń krwionośnych i skóry** (witamina C z aceroli)
- **Ochrona komórek przed stresem oksydacyjnym** (naturalna witamina E, selen i cynk)
- **Metabolizm homocysteiny** (kwas foliowy, witaminy B₆ i B₁₂)
- **Praca systemu odpornościowego** (witaminy C, B₆, B₁₂, cynk, selen)
- **Zdrowa skóra, włosy i paznokcie** (cynk)



120 porcji

**87 g
120 kapsułek
roślinnych**

Zawartość w:	1 kapsułce (1 porcji)	% RWS*
Witamina C	80 mg	100%
Witamina E	12 mg Ea-T	100%
Witamina B ₆	1,4 mg	100%
Kwas foliowy	200 µg	100%
Witamina B ₁₂	5 µg	200%
Cynk	1,5 mg	15%
Selen	27,5 µg	50%
Polifenole	190 mg	–
w tym OPC	60 mg	–

* Referencyjne wartości spożycia dziennego;
Ea-T = ekwiwalent D-α-tokoferolu

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 kapsułka.

Składniki: ekstrakt z suszonych owoców wiśni aceroli* zawierający kwas L-askorbinowy (42%), ekstrakt z winogron* (26%), hydroksypropylometyloceluloza (substancja do stosowania na powierzchnię – kapsułka roślinna), ekstrakt z zielonej herbaty* (6,5%), kwas askorbinowy, drożdże wzbogacone w selen, D-alfa tokoferol, glukonian cynku, dwutlenek krzemu – substancja przeciwzbrylająca, ekstrakt z kory sosny* (0,9%), chlorowodorek pirydoksyny (witamina B₆), kwas foliowy, metylokobalamina (B₁₂).

Może zawierać śladowe ilości orzechów.

*stopień koncentracji 1:5

OPC Synergia suplement diety

120 kapsułek roślinnych 120 porcji – **149 zł**

Q10 Synergia



*Dla metabolizmu energetycznego,
wzroku i błon śluzowych*

- ✓ Witaminy z grupy B, luteina, tauryna i L-karnityna
- ✓ Najwyższej jakości koenzym Q10

Koenzym Q10 jest odpowiedzialny za pracę mitochondriów – struktur komórkowych, w których wytwarzana jest energia (bierze czynny udział w procesie oddychania komórkowego).

Jego ilość w komórkach maleje wraz z wiekiem i jest ona gwałtownie ograniczana przez stres. Q10 jest ważny dla utrzymania zdrowia, spowalnia procesy starzenia i jest jednym z najsilniejszych antyutleniaczy.

Jest szczególnie ważny dla prawidłowej pracy serca. Ten ciągle pracujący mięsień ma bardzo dużo mitochondriów, dlatego jest wrażliwy na niedobory Q10.

Składniki odżywcze zawarte w **Q10 Synergia** przyczyniają się do następujących prawidłowych funkcji organizmu:

- **Metabolizm energetyczny i redukcja poczucia zmęczenia** (witaminy B₂, B₁₂ i niacyna)
- **Funkcje układu nerwowego** (witaminy B₂, B₁₂ i niacyna)
- **Utrzymywanie zdrowia skóry i błon śluzowych** (witamina B₂, niacyna)
- **Prawidłowe widzenie** (witamina B₂)
- **Prawidłowe podziały komórek** (witamina B₁₂ jako metylokobalamina)



100 porcji

80g

Zawartość w:	1 miarka (800 mg)*	% RWS**
Koenzym Q ₁₀	50 mg	–
Witamina B ₂	4,2 mg	300 %
Niacyna	16 mg EN	100 %
Witamina B ₁₂	7,5 µg	300 %
Tauryna	230 mg	–
L-karnityna	50 mg	–
Lecytyna	93 mg	–
Krzem	16 mg	–
Luteina	5 mg	–

*1 porcja dzienna; ** Referencyjne wartości spożycia (RWS); EN = ekwiwalent niacyny

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 płaska miarka. Wsypać do ust, rozprowadzić w jamie ustnej językiem, odczekać aż produkt zostanie wchłonięty przez błony śluzowe.

Lecytyna ułatwia wchłanianie składników przez błonę śluzową jamy ustnej.

Składniki: substancja słodząca: ksylitol, tauryna (29%), emulgator: lecytyna **sojowa**, winian L-karnityny (9%), koenzym Q₁₀ (7%), substancja przeciwzbrylająca: dwutlenek krzemu, luteina z koncentratu z nagietka (3%), amid kwasu nikotynowego, ryboflawina (B₂), metylokobalamina (B₁₂). Może zawierać śladowe ilości **skórek owoców**.

Q10 suplement diety
80 g 100 porcji – 129 zł

Moc Kobiety

Potrzeby dojrzałej kobiety

- ✓ Izoflawony sojowe, ekstrakt z yam, olej z wiesiołka, minerały i witaminy
- ✓ Dla kobiet powyżej 30 roku życia oraz przy i po menopauzie

Moc Kobiety to proszek na koktajl zawierający fitoestrogeny (50mg w porcji), witaminy, pierwiastki śladowe i bogactwo enzymów z jagód i owoców pozwalających jak najdłużej zachować pełnię kobiecości. Pomyślany szczególnie dla pań prowadzących intensywny tryb życia, ciężko pracujących (fizycznie i umysłowo), zestresowanych.

Składniki odżywcze zawarte w **Mocy Kobiety** przyczyniają się do następujących prawidłowych funkcji organizmu:

- **Metabolizm energii i zmniejszenie zmęczenia** (magnez, witamina B₂, niacyna, kwas pantotenowy)
- **Układ odpornościowy** (selen, cynk, witaminy B₆, B₁₂, C, D)
- **Zdrowa skóra i włosy** (biotyna, cynk)

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: miarka (7,75g) rozmieszana w napoju sojowym, mleku roślinnym, jogurcie, wodzie lub musli, najlepiej rano. **Uwaga:** osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny) powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem!

Składniki: mieszanka sproszkowanych owoców (48% – maliny, czereśnie, żurawina, banany, jagody, jeżyny), cukier owocowy, białko **sojowe***, koncentrat **soi*** (6,5%), węglan magnezu, aromat malinowy (naturalny), emulgator: lecytyna **sojowa***, regulator kwasowości – kwas jabłkowy, olej z wiesiołka dwuletniego (1,6% mikro kapsułkowany), inulina, kwas L-askorbinowy (witamina C), ekstrakt aceroli (1,2%), ekstrakt yamu *Dioscorea villosa* (1%), glukonian cynku (cynk), ekstrakt z pestek winogron (0,4%), drożdże wzbogacone w selen (selen), amid kwasu nikotynowego (niacyna), D-alfa-tokoferol (witamina E), ekstrakt z cytrusów (0,13%), glukonian manganu, D-pantotienian wapnia, chlorowodorek pirydoksyny (witamina B₆), chlorowodorek tiaminy (witamina B₁), ryboflawina (witamina B₂), kwas pteroilomonoglutaminowy (kwas foliowy), chlorek chromu III (chrom), D-biotyna (biotyna), witamina K₁, cholekalcyferol (witamina D₃), cyjanokobalamina (witamina B₁₂). *niemodyfikowana genetycznie. Może zawierać śladowe ilości orzechów.



43 porcje

333 g

Zawartość w:	1 miarka*	% RWS**
Izoflawony	50 mg	
Ekstrakt z yam	75 mg	
Sproszkowane owoce	3,5 g	
Olej z wiesiołka mikro kapsułkowany	125 mg	
Ekstrakt z aceroli	94 mg	
Ekstrakt bioflawonoidów z cytrusów	10 mg	
Ekstrakt z pestek winogron	30 mg	
Krzem	13 mg	
Witamina C	125 mg	156%
Witamina E	12 mg Ea-T	100%
Witamina D	5 µg	100%
Witamina K	80 µg	107%
Witamina B ₁	1,4 mg	127%
Witamina B ₂	1,6 mg	114%
Niacyna	18 mg EN	113%
Kwas pantotenowy	6 mg	100%
Witamina B ₆	2 mg	143%
Biotyna	100 µg	200%
Witamina B ₁₂	3 µg	120%
Kwas foliowy	400 µg	200%
Cynk	7 mg	70%
Selen	50 µg	91%
Magnez	70 mg	19%
Mangan	1 mg	50%
Chrom	25 µg	63%

*1 miarka = porcja (7,75 g); **Referencyjne wartości spożycia dziennego. Ea-T = ekwiwalent D-alfa-tokoferolu; EN = ekwiwalent niacyny.

Moc Kobiety suplement diety
333 g 43 porcje – 129 zł

Siła Mężczyzny

Dla witalności, wigoru, układu odpornościowego i nerwów...

- ✓ Korzeń macy i lecytyna
- ✓ Pobudzająca guarana
- ✓ Składniki dla witalności i płodności

Siła Mężczyzny to proszek na odżywczy koktajl. Zawiera wiele składników witalnych: korzeń macy, guaranę, ekstrakt z granatów, flawonole z kakao, magnez, 13 witamin i pierwiastków śladowych. Wzmacnia siły witalne, korzystnie działa na prostatę i układ krążenia, wzmacnia serce i libido. Dla panów 40+, zarówno cieszących się pełnią zdrowia, jak i przeciążonych pracą, przemęczonych, zestresowanych.

Składniki odżywcze zawarte w **Sile Mężczyzny** przyczyniają się do następujących prawidłowych funkcji organizmu:

- **Metabolizm energii i zmniejszenie zmęczenia** (magnez, witamina C, B₂, B₆, B₁₂, niacyna i kwas pantotenowy)
- **Układ odpornościowy** (witamina A, C, D, B₆, B₁₂, selen, cynk)
- **Układ nerwowy** (magnez, witamina C, B₁, B₆, B₁₂, niacyna)
- **Płodność, libido, utrzymywanie poziomu testosteronu we krwi** (cynk)
- **Wytwarzanie nasienia** (selen)

Składniki: substancja słodząca (ksylitol), proszek z macy (21%), kakao (21%; odtłuszczone), cytrynian magnezu, L-arginina (3%), lecytyna słonecznikowa (3%), węgiel magnezowy, ekstrakt z owocu granatu (2,5%), kwas L-askorbinowy, ekstrakt z guarany (2%), glukonian cynku, drożdże wzbogacone w selen, amid kwasu nikotynowego, octan DL-alfa-tokoferolu, glukonian manganu, D-pantotenu wapnia, octanu retinolu, chlorowodorek pirydoksyny (B₆), chlorowodorek tiaminy (B₁), ryboflawina, kwas pteroilomonoglutaminowy (kwas foliowy), chlorek chromu III, flochionon (fitomenadion; witamina K1), biotyna, cholekalcyferol (D3), metylokobalamina (B12). Alergeny: może zawierać śladowe ilości orzechów.



35 porcji

350g

Zawartość w:	1 miarka*	% RWS**
Witamina A	800 µg ER	100%
Witamina C	160 mg	200%
Witamina E	12 mg Ea-T	100%
Witamina D	7,5 µg	150%
Witamina K	75 µg	100%
Witamina B ₁	1,1 mg	100%
Witamina B ₂	1,4 mg	100%
Niacyna	16 mg EN	100%
Kwas pantotenowy	6 mg	100%
Witamina B ₆	1,4 mg	100%
Biotyna	50 µg	100%
Witamina B ₁₂	2,5 µg	100%
Kwas foliowy	200 µg	100%
Cynk	7 mg	70%
Selen	55 µg	100%
Mangan	1 mg	50%
Chrom	30 µg	75%
Magnez	300 mg	80%
L-arginina	300 mg	-
Korzeń macy	2100 mg	-
Ekstrakt z granatu	250 mg	-
Ekstrakt z guarany	200 mg	-

*1 miarka = 1 porcja (10g); **Referencyjne wartości spożycia dziennego; ER = ekwiwalent retinolu; EN = ekwiwalent niacyny; Ea-T = ekwiwalent D-α-tokoferolu.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: miarka (10g) rozmeszana w napoju sojowym, mleku roślinnym, wodzie lub musli, najlepiej rano.

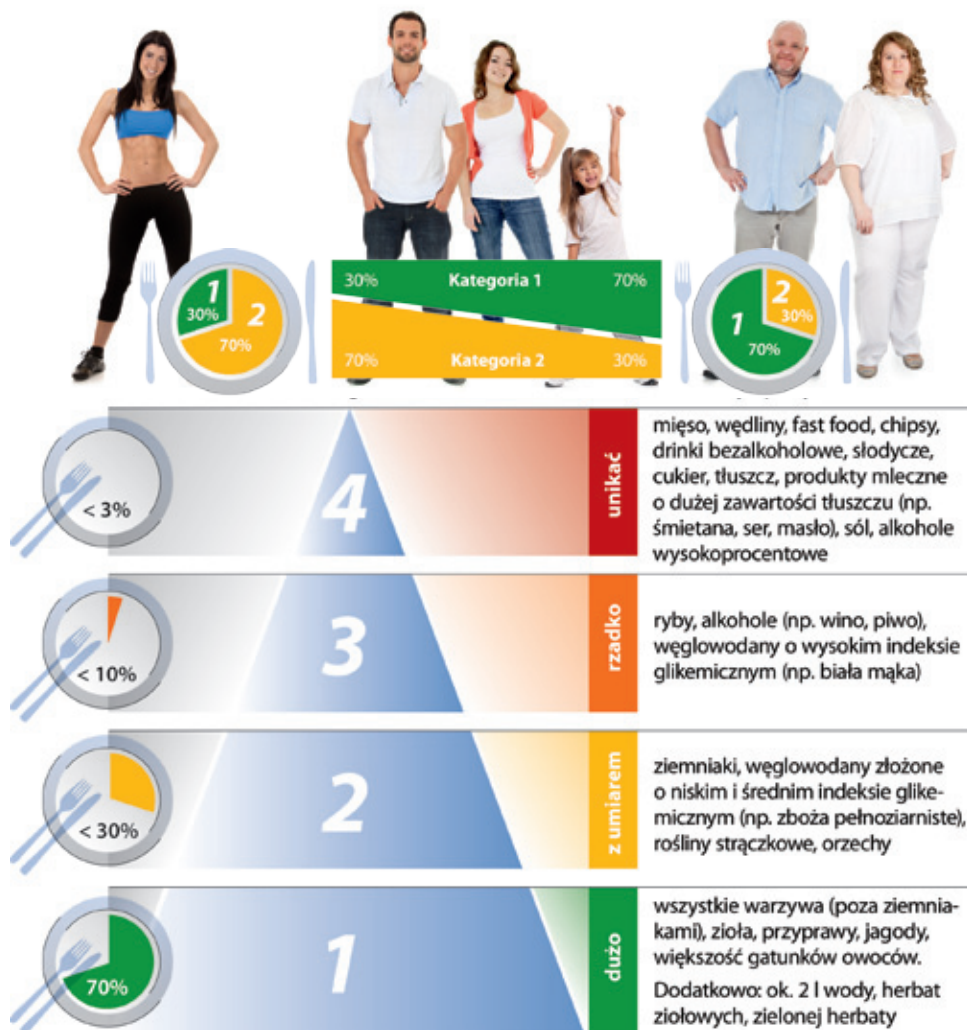
Uwaga: osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny) powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem!

Siła Mężczyzny suplement diety
350g 35 porcji – 129 zł

Piramida pokarmowa Dr. Jacob'a

Grupuje ona produkty spożywcze. Optymalny sposób odżywiania zawiera produkty z grupy 1. i 2., z naciskiem na pożywienie o działaniu zasadowym z grupy 1. Należy ograniczyć spożycie produktów z grupy 3., a w ogóle unikać produktów z grupy 4. Taki sposób odżywiania opisuje książka **Metoda Dr. Jacob'a** (str. 9).

Osoby z nadwagą powinny spożywać głównie produkty z kategorii 1. (warzywa, owoce, zioła) – najadanie się pokarmami niskokalorycznymi da szybki efekt. Osoby z prawidłową wagą powinny jeść ok. 70% pokarmów z grupy 1. i ok. 30% z 2. Osoby szczupłe odpowiednio więcej produktów z grupy 2.



Przepisy dla witalności

Koktajl "dzień dobry"

Składniki na 2 porcje:

- 2 duże garście zielonych liści (np. sałaty, szpinaku, botwiny, marchwi, buraka czerwonego, rukoli, rzodkiewek)
- ziola i liście z ogrodu (np. natka pietruszki, mięta, jeżyna, mniszek lekarski)
- 5-cm ogórka sałatkowego
- ½ awokado
- 1 pestka awokado
- 1-2 garście owoców ze skórką (np. jabłka, truskawki, brzoskwinie)
- 1 mini banan lub 3 daktyle
- 200 ml wody kokosowej
- 10 ml Lactirelle (str. 92)
- 2 czubate Ł proszku młodego jęczmienia

Zielone liście, ziola i liście z ogrodu, ogórek, awokado (wraz z pestką*) oraz owoce z mini bananem lub dzień wcześniej namoczonymi daktylami włożyć do szybkoobrotowego miksera. Dodać wodę kokosową (w zimie zmieszana z gorącą wodą), porządnie zmiksować. Koktajl rozlać do dwóch szklanek i w każdej z nich zawartość ostrożnie zmieszać z 5 ml Lactirelle lub czubatą łyżeczką sproszkowanej trawy jęczmiennej.

* pestkę lepiej wcześniej pociąć na części



Lemoniada z Lactirelle

Składniki na 1 porcję:

- 5 ml Lactirelle (str. 92)
- 250-400 ml wody mineralnej

Wlej 5 ml Lactirelle do szklanki i zalej wodą mineralną. Uważaj na wodę gazowaną bo bardzo się spieni.

Świetny napój orzeźwiający, zwłaszcza na gorący dzień lub przy pracy fizycznej. Zastąp nim słodką oranżadę czy colę.



Pudding chia z Lactirelle

Składniki na 1 porcję:

- 15 g nasion chia (str. 128)
- 100-150 ml mleka sojowego
- 5 ml Lactirelle (str. 92)
- opcjonalnie: 1 Ł SteviaBase (str. 55)

Nasiona zalej mlekiem i przez 10 minut mieszaj co 2-3 minuty. Odstaw na 2-3 godziny do napęcznienia. Dopiero teraz w powstały pudding włącz Lactirelle i ew. SteviaBase.





Napój zasadowy

Składniki na 1 porcję:

½ litra wody (może być lekko gazowana)

½ miarki pH Balans (str. 22) lub miarka

FizjoBalans (str. 26)

2 Ł soku z cytryny lub limonki

Wszystkie składniki umieścić w dzbanku i dobrze rozmieszać łyżką.

Stosując połowę ilości proszków zasadowych uzyskasz napój izotoniczny – świetny po wysiłku lub treningu.



Krem pomidorowo-ziołowy

Składniki na 1 porcję:

40 g koncentratu pomidorowego

1 Ł oliwy z oliwek extra virgin

zioła prowansalskie

Zmieszać koncentrat pomidorowy i oliwę, następnie dodać zioła sałatkowe. Dodaj 10 ml GranaProstan (str. 64) lub Polifenum Forte (str. 66) by dodać witalności temu przepisowi.



Zupa marchewkowa z imbirem

Składniki na 1 porcję:

43 g AminoBase (str. 126)

500 ml soku marchewkowego

2 Ł imbiru (świeżego lub w proszku)

2 liście limonki (lub 1 Ł soku z cytryny)

2 Ł startej na tarce marchewki

1 szczypta papryki w proszku

Sól Niskosodowa (str. 33)

pieprz

AminoBase wsypać do garnka, używając trzepaczki dodawać stopniowo sok marchewkowy. Dodać imbir, przyprawy, startą marchewkę i liście limonki (sok z cytryny). Stale mieszając, podgrzać ostrożnie zupę tak, aby się nie zagotowała.

Rada: dodatek 10-20 ml Polifenum Forte (str. 70) nada tej zupie owocową nutę czerwonego wina.

Przepisy dla witalności pochodzą z książki "Simply Eat" (patrz str. 9).



Rajski dar dla zdrowia sprawdzony przez tysiące lat



Polecane przez nas super-pesto to bogate źródło ważnych dla zdrowia składników roślinnych. Działają one bardzo korzystnie na spowalnianie procesów starzenia komórek, naczynia krwionośne, serce, mózg i nerwy, oraz odporność.

Granat jest bogatym źródłem naturalnych polifenoli, ma także unikalny, lekko cierpki smak. Koncentrat z granatu poddany żywej fermentacji (Polifenum Forte, GranaProstan, Eliksir z granatu) łączy w sobie aromaty owocowe i delikatnie słodkie kwasy owocowe z nutą cierpkich polifenoli.

Koncentrat taki nie tylko nadaje się świetnie do koktajli, ale nadaje świetny smak różnym sosom sałatkowym i musztardom.

Dr. Jacob's *essentials*

Dr. Jacob's Super-Pesto

To co najlepsze z granatu, pomidora, brokoła oraz kurkumina i witamina D₃

2 łyżeczki (10g) nasion brokoła Sulfoforte (glukozynolanina) (str. 97)

3 łyżeczki (15g) siemienia lnianego (lignany, błonnik, kwasy tłuszczowe omega-3)

Koncentrat pomidorowy 30 g (likopen)

łyżeczka oleju z oliwek z tłoczenia na zimno (tokoferole, polifenole)

1 kapsułka (zawartość) produktu Kurkumin Fosfolipidy (str. 105)

2 łyżki Polifenum Forte (str. 70) lub GranaProstan (str. 64) (polifenole)

Opcjonalnie: 5 g ostrego chrzanu oraz kropla witaminy D₃ (s. 78)

Ziarna brokoła i siemię lniane należy zmielić dobrze (np. w młynku do kawy). Zmieszać z pozostałymi składnikami aż do momentu uzyskania jednolitej pasty.

Możesz też dodać 5g ostrego chrzanu (glukozynolaniny i myrozynazy), kroplę **Witaminy słońca D₃** (str. 78), natkę pietruszki lub inny ulubiony składnik.

Przygotowane pesto najlepiej zjeść na świeżo lub przechowywać w lodówce, lecz spożyć tego samego dnia.



NIEZWYKŁE JELITA

Już starożytni Chińczycy mówili, że brzuch (jelita) są siedzibą Chi (czyt. „chi”), czyli energii życia. Dlatego medycyna chińska kładzie szczególny nacisk na dbanie o jelita. Więcej o tym, jak zadbać o Chi w jelitach na stronie 36.

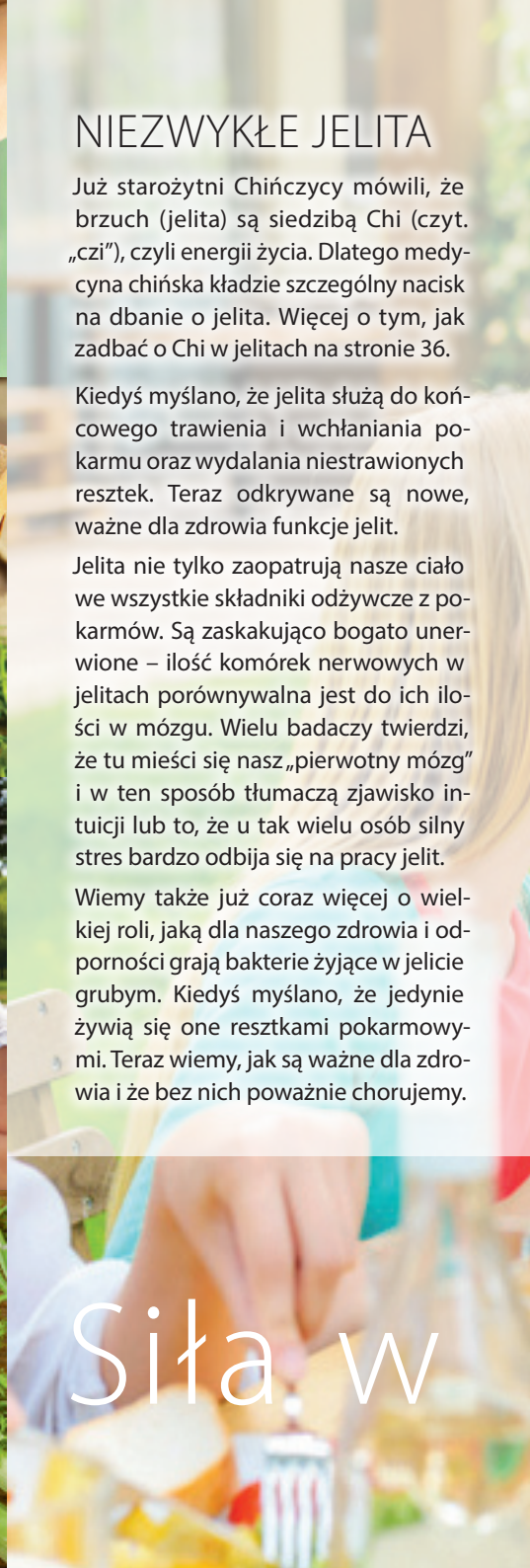
Kiedyś myślano, że jelita służą do końcowego trawienia i wchłaniania pokarmu oraz wydalania niestrawionych resztek. Teraz odkrywane są nowe, ważne dla zdrowia funkcje jelit.

Jelita nie tylko zaopatrują nasze ciało we wszystkie składniki odżywcze z pokarmów. Są zaskakująco bogato unerwione – ilość komórek nerwowych w jelitach porównywalna jest do ich ilości w mózgu. Wielu badaczy twierdzi, że tu mieści się nasz „pierwotny mózg” i w ten sposób tłumaczą zjawisko intuicji lub to, że u tak wielu osób silny stres bardzo odbija się na pracy jelit.

Wiemy także już coraz więcej o wielkiej roli, jaką dla naszego zdrowia i odporności grają bakterie żyjące w jelicie grubym. Kiedyś myślano, że jedynie żywią się one resztkami pokarmowymi. Teraz wiemy, jak są ważne dla zdrowia i że bez nich poważnie chorujemy.



Siła w





Ahista

Regenerat *imun*

SanaColon

LactoBifido

Jod + Selen *probio*

AminoBase

Chia nasiona

VitaColon

brzuchu

Jelito cienkie

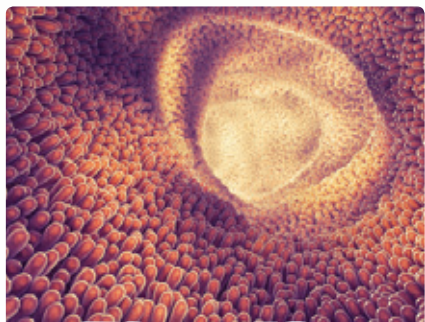
Jest najdłuższą częścią przewodu pokarmowego – ma ok. 5 - 6 metrów długości. Jego zadaniem jest końcowe trawienie i wchłanianie składników odżywczych pozyskanych na wcześniejszych etapach trawienia. Wydziela ono także własne soki trawienne i śluz (ok. 2 l na dobę).

Wewnętrzna powierzchnia jelita cienkiego pokryta jest małymi wypustkami, tzw. **kosmkami jelitowymi**. Jest ich ok. 10 milionów (patrz rysunek poniżej). Taka budowa sprawia, że powierzchnia błony śluzowej jelit jest bardzo duża.

Dodatkowo na każdym kosmku znajduje się wiele bogato unerwionych i ukrwionych **mikrokosmków**. Ich zadaniem jest wychwytywanie składników odżywczych z treści pokarmowej. To przez nie mleczko pokarmowe przenika do krwi.

Ponieważ błona jelita jest jak nasza „wewnętrzna skóra”, musi ona chronić nasz organizm przed przenikaniem do krwi mikroorganizmów chorobotwórczych i toksyn. Dlatego wokół niej skupionych jest bardzo dużo komórek odpornościowych.

Błona śluzowa jelita jest ciągle regenerowana. Ze względu na jej bardzo dużą powierzchnię, potrzebuje ona ciągłej dostawy odpowiednich składników odżywczych (patrz str. 120).



Dobrze dbaj o

Odżywiaj się w sposób zrównoważony

Poznaj sposoby na przygotowywanie zdrowych i smacznych posiłków pełnych składników witalnych. „**Simply Eat**” to książka kucharska z przepisami na dania wg **Metody Dr. Jacob’a** – sposobu odżywiania powstałego po analizie ponad 1400 badań nad sposobami odżywiania (str. 8 i 9).

Ograniczaj produkty szkodliwe

Cukry, słodocze, alkohol, słodzone napoje gazowane, zbyt ostre przyprawy, żywność wysokoprzetworzona – to najczęstsze przyczyny kłopotów jelit.

Ograniczaj spożycie mięsa

Gnijące resztki pokarmów mięsnych tworzą silne toksyny, które mogą przyczyniać się do powstawania nowotworów jelita grubego.

Dostarczaj składników odżywczych

Błona jelita cienkiego ulega nieustannym procesom odnawiania i potrzebuje odpowiedniej ilości składników odżywczych. Zbalansowana dieta powinna je dostarczać, jednakże od czasu do czasu można „dopieścić” jelita stosując produkty specjalnie to tego celu stworzone (str. 118, 120, 122, 123, 126, 129).

Ruszaj się

Praca mięśni brzucha wspomaga trawienie poprzez masowanie i poprawę ukrwienia narządów jamy brzusznej oraz wspomaga przesuwanie treści pokarmowej w jelitach.

swoje jelita

Regularnie zasilaj florę jelitową

Profilaktycznie (np. co 3 miesiące) spożywaj probiotyki (produkty zawierające szczepy bakterii jelitowych). Rób to częściej, jeżeli odżywasz się nieprawidłowo i zawsze po zakończeniu kuracji antybiotykami. Ważne jest aby probiotyk zawierał zarodniki wielu szczepów bakterii i zapewniał ich aktywność (str. 123).

Spożywaj kwas mlekowy

Zapewnia on utrzymanie prawidłowego, lekkokwaśnego pH jelit, które jest najlepsze dla funkcjonowania dobrych bakterii jelitowych a hamuje namnażanie szkodliwych mikroorganizmów. Kwas mlekowy odżywia florę jelitową oraz błonę jelit (str. 129).

Jedz błonnik

Zadbaj by twoje pokarmy były bogate w błonnik, który wspomaga oczyszczanie jelit oraz ruchy robaczkowe. Jedz dużo warzyw, różnych sałat, kasz, pieczywa z pełnego ziarna. Możesz skorzystać ze specjalnych produktów (str. 122).

Zwalcz nietolerancje pokarmowe

Jeżeli dany pokarm powoduje zaburzenia pracy jelit (złe samopoczucie, bóle, wzdęcia, zaparcia lub rozwolnienia, itp.) nie sięgaj natychmiast po środek usuwający te objawy. Wspólnie z lekarzem znajdź przyczynę, gdyż samo zagłuszanie objawów może doprowadzić po dłuższym czasie do poważniejszych problemów. Niekiedy nietolerancja oznacza, że dany pokarm po prostu nie jest dla ciebie.

Jelito grube

Rozpoczyna się za jelitem cienkim, ma długość ok. 1,2 – 2 m. Nie posiada kosmków, ale także ma dużą powierzchnię dzięki silnemu pofałdowaniu. Tu z resztek pożywienia wchłaniana jest woda, elektrolity i sole mineralne, a potem rozpoczyna się proces formowania kału.

Jelito grube jest zasiedlone przez bakterie symbiotyczne (bakterie jelitowe, flora jelitowa). Jest to bardzo różnorodna mieszanka organizmów, z których główne należą do szczepów pałeczek *lactobacillus* i *bifidobacterium*. W jelicie grubym jest ich aż ok. 2 kg! Te bakterie są bardzo ważne dla naszego zdrowia i odporności (patrz str. 123). Odżywiają się one niestrawionymi resztkami pokarmowym. Tworzą wiele wartościowych składników, np.: witaminę K, niektóre witaminy z grupy B. Wiążą wiele substancji toksycznych. Działają wzmacniająco na układ odpornościowy. Chronią błonę śluzową jelita oraz zapobiegają nadmiernemu namnażaniu się bakterii gnilnych i grzybów.

Należy dbać o utrzymanie zdrowej flory jelitowej i jej odżywanie. Niewłaściwa dieta lub kuracje antybiotykami mogą sprawić, że miejsce korzystnych bakterii zajmą szkodliwe mikroorganizmy, co ma znaczące konsekwencje dla zdrowia.



Ahista

Dla sprawnego trawienia, także przy nietolerancji histaminy

- ✓ Kompleks składników odżywczych dla błony śluzowej jelit z ekstraktami roślinnymi, diatomitową ziemią okrzemkową i minerałami
- ✓ Z witaminą B6 i miedzią dla tworzenia diaminooksydazy (DAO), enzymu rozkładającego (neutralizującego) histaminę
- ✓ Z bifidobakteriami ważnymi przy nietolerancji histaminy

Ahista to produkt zawierający składniki dla sprawnego trawienia oraz hamowania niekorzystnego działania histaminy (więcej o tym przeczytasz na stronie obok). Przeznaczony jest dla osób, które chcą wspomóc procesy trawienia oraz zadbać o błonę śluzową jelit. Polecany szczególnie przy nietolerancji histaminy.

Ahista ma przyjemny smak. Zawiera wiele ekstraktów roślinnych, m.in.: z **kardidła, karczocha, mięty pieprzowej, pączków drzewa miodowego, imbiru i kurkumy**. Jest bogaty w **lecycynę, bromelainę** oraz **kwercecytynę**. Składniki te odżywiają błonę jelit, która jest największą błoną śluzową ciała – ma powierzchnię ok. 400 m².

Bakterie *Bifidobacterium breve* to ważny szczep naszej flory jelitowej. Są szczególnie istotne dla osób z nietolerancją histaminy. Bakterie zawarte w **Ahista** są mikrokapsułkowane, co czyni je odpor-



NOWOŚĆ!



210 g

42 porcje

nymi na działanie kwasu żołądkowego oraz żółci, i bezpiecznie docierają do jelit.

Witamina B6 i miedź wspomagają funkcjonowanie układu odpornościowego oraz biorą udział w tworzeniu **diaminooksydazy (DAO)**, enzymu rozkładającego histaminę.

Diatomitowa ziemia okrzemkowa z prehistorycznych okrzemek o najwyższym stopniu czystości jest mikronizowana w specjalnym procesie. To bardzo zwiększa porowatość okrzemek, a przez to bioaktywność. Zawiera ona amorficzny krzem, który jest szczególnie dobrze tolerowany i nie drażni błon śluzowych.

Witamina B2 i biotyna wspomagają utrzymanie normalnych błon śluzowych.

Ekstrakt z czerwonych alg *Lithothamnium calcareum* jest szczególnie bogaty w naturalny wapń o wysokiej biodostępności. Wapń wspiera m.in. prawidłowe działanie enzymów trawiennych. **Węglan magnezu** łączy się w wodzie z **kwasem askorbinowym** (witamina C), tworząc aktywny **askorbinian magnezu**. **Magnez** jest niezbędny do działania ponad 300 enzymów.

Zawartość w:	2 miarkach (5g)**
Witamina B ₂	0,7 mg (50%*)
Witamina B ₆	0,45 mg (32%*)
Biotyna	20 µg (40%*)
Cynk	3 mg (30%*)
Miedź	150 µg (15%*)
Wapń	200 mg (25%*)
Magnez	125 mg (33%*)
Krzem	950 mg
Lecytyna	300 mg
Ekstrakt z karczochy	200 mg
Ekstrakt z karczochy	200 mg
Kwercetyna	190 mg
Bromelaina	100 mg
Olejek z mięty pieprzowej	10 mg
Bifidobakterie	1 miliard

* Referencyjne wartości spożycia (RWS); ** 5 g = 1 porcja

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1-2 razy dziennie 2 miarki (5g) rozmieszane w szklance wody, pite z posiłkiem. Jeśli powstanie osad, zamieszaj ponownie.

Składniki: ziemia okrzemkowa (43%, mikronizowana), algi *Lithothamnium calcareum* bogate w wapń (13%), węglan magnezu (10%), lecytyna słonecznikowa (6%), regulator kwasowości kwas askorbinowy, ekstrakt z karczochy *Boswellia serrata* (4%), ekstrakt z liści karczochy *Cynara scolymus* (4%), ekstrakt z pączków drzewa miodowego *Melaleuca wilsonii* (4%; zawiera 95% kwercetyny), proszek z korzenia imbiru *Zingiber officinale*, proszek z korzenia kurkumy *Curcuma longa*, ekstrakt z ananasa, glukonian cynku, *Bifidobacterium breve* (0,3%, mikrokapsułkowane), olej mięty pieprzowej *Mentha x piperita* (0,2%), ryboflawina (witamina B₂), glukonian miedzi, chlorowodorek pirydoksyny (B6), biotyna.

Może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

Ahista suplement diety

210 g 42 porcje – 129 zł

Co to jest histamina?

To ważny hormon biorący udział m.in.: w gojeniu ran, wydzielaniu soku żołądkowego, regulacji napięcia mięśni gładkich, współdziałaniu z innymi hormonami. Odpowiada też za powstawanie objawów reakcji alergicznych.

Histamina występuje też w żywności, gdzie powstaje pod wpływem działania bakterii. Taka histamina jest szkodliwa i może powodować reakcje zapalne, uczuleniowe, a nawet zatrucia. Jest jej dużo w rybach, owocach morza, peklowanym mięsie, różnych alkoholach, kiszonkach, serach dojrzewających. Bardzo dużo histaminy jest w pokarmach nieświeżych – w rybie świeżej prawie jej nie ma, w nieświeżej jest jej aż ok. 1300 mg/kg (żywność powinna zawierać mniej niż 200 mg histaminy na kg produktu). Owoce cytrusowe także mogą powodować wyzwalanie histaminy zgromadzonej w organizmie.

Histamina z pokarmu jest unieszkodliwiana w jelitach przez enzym diaminooksydazy (DAO). U niektórych osób mechanizm ten działa słabo lub w ogóle, co powoduje różne reakcje po spożyciu pokarmu z histaminą, np.: swędzenie lub zaczerwienienie skóry (najczęściej twarzy i szyi), objawy astmatyczne (skurcz mięśni gładkich oskrzeli, zwiększone wydzielanie śluzu), kichanie, katar, zaczerwienienie, świąd i obrzęk oczu, wzdęcia, bóle brzucha, biegunki i podrażnienia błony śluzowej jelita cienkiego. Po spożyciu pokarmu z ilością histaminy powyżej 200 mg/kg, u osób z nietolerancją, mogą wystąpić: zaburzenia oddychania, spadek ciśnienia krwi, a nawet stan zagrażający życiu.

Często nietolerancja histaminy mylna jest z alergią pokarmową. Jeżeli testy alergiczne są ujemne, a objawy uczuleniowe nadal występują, wskazuje to na nietolerancję histaminy.

Regenerat *imun*



Dla odżywienia i pielęgnacji błony śluzowej jelit i odporności

- ✓ Kompleks składników odżywczych do błony śluzowej jelit i układu odpornościowego
- ✓ Kwasy tłuszczowe omega-3, białka oraz wybrane aminokwasy
- ✓ Z kurkumą i fosfolipidami (lecytyna)
- ✓ Odpowiedni przy nietolerancjach fruktozy, glutenu, laktozy i histaminy
- ✓ Idealny dla wegan

W błonie jelita jest ogromne skupisko komórek odpornościowych. Jest to największa śluzówka organizmu, która podlega nieustannej regeneracji i potrzebuje do tego dużych ilości składników odżywczych.

Regenerat *imun* zawiera bogactwo substancji odżywczych dla układu immunologicznego i śluzówki: roślinne kwasy tłuszczowe omega-3, białka i wybrane aminokwasy, lecytynę ze słonecznika, mikroelementy oraz cenne składniki roślinne, zwłaszcza kurkuminoidy.

Składniki zawarte w **Regenerat *imun*** przyczyniają się do następujących normalnych funkcji organizmu w:

- **System immunologiczny** (selen, cynk, kwas foliowy, witaminy A, B₆, B₁₂, C, D)
- **Utrzymanie prawidłowych funkcji błon śluzowych** (biotyna, niacyna, witaminy A i B₂)
- **Zmniejszenie poczucia zmęczenia** (kwas foliowy, niacyna, witamina B₂, B₆, B₁₂)



Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: czubata miarka (16 g) rozpuszczona w około 100 ml wody, soku roślinnego lub napoju sojowego.

Składniki: białko ryżu, białko grochu, lecytyna słonecznikowa (15,6%), białko dyni, L-glutamina (8,4%), olej lniany, chlorowodorek L-lizyny (3,9%), białko kokosowe, ekstrakt z korzenia **lukrecji**, N-acetylo-L-cysteina (1,8%), tauryna, wyciąg z kurkumy *Curcumina longa* (1,6%), kwas L-askorbinowy (witamina C), mieszanka tokoferoli, ekstrakt zielonej herbaty (0,6%), winian L-karnityny, dwutlenek krzemu, bromelaina, glukonian cynku, amid kwasu nikotynowego, aromat naturalny – ekstrakt z owocu bergamotki, D-pantotienian wapnia, glukonian manganu, octan retinyli, chlorowodorek pirydoksyny, chlorowodorek tiaminy, ryboflawina, kwas pteroilomonoglutaminowy (B9), chlorek (III) chromu, selenian IV sodu, molibdenian sodu, biotyna, metylokobalamina (B12).

Zawiera **lukrecję** – w przypadku wysokiego ciśnienia krwi należy unikać nadmiernego spożycia tego produktu. Może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

Regenerat *imun* suplement diety
320 g 20 porcji – 159 zł

Kilka małych wskazówek dla utrzymania odporności

Jedz dużo świeżych owoców

i warzyw (szczególnie sezonowych) oraz rośliny strączkowe, orzechy i produkty pełnoziarniste. Te pokarmy dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych i są bogate w błonnik, który odżywia „dobre” bakterie jelitowe. Zdrowe jelito to podstawa dla zdrowego układu odpornościowego.

Suplementuj niezbędne składniki

Czasem trudno jest zapewnić odpowiednią podaż składników odżywczych dla silnej odporności. Wtedy można polegać na dobrej jakości suplementach diety. **Regenerat immun** zawiera składniki dla niezbędne dla układu odpornościowego: cynk, selen, witaminy C i D. Szczególnie ważne jest suplementowanie witaminy D (str. 78).

Daj sobie wystarczająco dużo odpoczynku i snu

Stres niszczy układ odpornościowy, ponieważ kortyzol (hormon stresu) hamuje jego kluczowe funkcje. Też po jakimś czasie tracisz odporność gdy masz za dużo napięć? Docień to jako znak od swojego ciała, nie ignoruj go, lecz więcej odpoczywaj. Najpierw odzyskaj energię, potem wróć do swoich zadań.

Śmieję się dużo, bo śmiech to zdrowie!

Udowodniono, że śmiech aktywuje pewne komórki układu odpornościowego. Znajdź trochę więcej czasu dla zabawy i humoru!



A jeśli jednak zachoruję?

Poleż w łóżku, wypij się dobrze, odpocznij ile tylko się da i zastanów się, czy twoja choroba nie jest skutkiem przemęczenia albo nadmiaru stresów. Jeżeli tak, pomyśl jak pozmienić rzeczy w życiu, by zmienić je na lepsze. Zapamiętaj tę lekcję by powiedzieć "stop", gdyby sytuacja miała się znowu powtórzyć.

Zawartość w:	1 porcja (16g)*	% RWS**
Witamina A	400 µg ER	50%
Witamina E	36 mg Ea-T	300%
Witamina D	5 µg	100%
Witamina B ₁	1,1 mg	100%
Witamina B ₂	1,4 mg	100%
Niacyna	16 mg EN	100%
Kwas pantotenowy	6 mg	100%
Witamina B ₆	1,4 mg	100%
Biotyna	50 µg	100%
Witamina B ₁₂	5 µg	200%
Kwas foliowy (B ₉)	200 µg	100%
Witamina C	100 mg	125%
Cynk	7 mg	70%
Mangan	0,5 mg	25%

Selen	55 µg	100%
Chrom	30 µg	75%
Molibden	25 µg	50%
Lecytyna	2,5 g	
Kwasy tłuszcz. Omega-3	670 mg	
Kurkuminoidy	240 mg	
Korzeń lukrecji (proszek)	500 mg	
Aminokwasy	8,2 g	
w tym: L-Acetylocysteina	280 mg	
L-Glutamina	1600 mg	
L-Lizyna	800 mg	
Tauryna	250 mg	
Karnityna	50 mg	
Krzem	35 mg	

* 16g = 1 miarka; ** referencyjne wartości spożycia (RWS); ER = ekwiwalent retinolu; Ea-T = ekwiwalent D-α-tokoferolu; EN = ekwiwalent niacyny.

Sanacolon

Nowa formuła dla trawienia,
błony śluzowej jelit, detoksu

- ✓ Z błonnikiem z babki płesznik (*Psyllium*)
- ✓ Sproszkowane jagody stosowane w medycynie staroindyjskiej
- ✓ Smaczny, owocowy smak, słodzony stewią
- ✓ Z magnezem, mleczanem wapnia, cynkiem i biotyną

Odżywienie błony jelit i flory bakteryjnej

Jelito jest domem ogromnej ilości bakterii probiotycznych oraz największą błoną śluzową organizmu. Jest najważniejsze dla trawienia i potrzebuje składników odżywczych oraz wspomagających trawienie.

Z **Sanacolonu** zrobisz gęsty kisiel odżywiający błonę jelit i bakterie jelitowe. Jest on bogaty w błonnik z babki płesznik oraz składniki witalne z owoców stosowanych w ajurwedzie*: amla, migdałecznik chebulowiec, widanga, bahera. Recepturę dopełniają witaminy i minerały, które przyczyniają się do prawidłowych funkcji organizmu:

- **Praca systemu odpornościowego, ochrona komórek przed stresem oksydacyjnym (cynk)**
- **Utrzymanie prawidłowych funkcji błony śluzowej jelit (biotyna)**
- **Wspieranie działania enzymów trawiennych (wapń)**
- **Zmniejszenie poczucia zmęczenia (magnez)**



36 porcji

324 g

Przeciętne wartości w:	1 porcji*	% RWS**
Babka płesznik	5000 mg	–
Sproszkowane jagody	1400 mg	–
Wapń	120 mg	15%
Magnez	175 mg	47%
Cynk	3 mg	30%
Biotyna	50 µg	100%
Krzem	90 mg	–

* 9 g (1 miarka); ** Referencyjne wartości spożycia

Składniki: okrywy nasienne babki płesznik *Psyllium* (55,2%), sproszkowany owoc borówki czarnej *Vaccinium myrtillus* (8,9%), mleczan wapnia (8,9%), siarczan magnezu, sproszkowane owoce (6,7%) (*Emblica officinalis*, *Terminalia chebula*, *Ribes Embelia*, *Terminalia bellerica*), regulator kwasowości – kwas askorbinowy (4,4%), węglan magnezu (3,3%), dwutlenek krzemu, sproszkowany korzeń imbiru, substancja słodząca – glikozydy stewiowe, cytrynian cynku, aromaty naturalne (olejek anyżowy, olejek kminkowy, olejek kopru włoskiego), biotyna.

Produkt może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 miarka (9 g) rozpuszczona w 200 ml ciepłej wody. Do smaku można dosłodzić (np. miodem, ksylitolem) oraz dodać nieco soku z wiśni. Odstawić na 2-3 minuty do zżelowania. Pić przed obiadem lub przed snem.

Sanacolon suplement diety
324 g 36 porcji – 99 zł

*medycyna staroindyjska

LactoBifido

7 miliardów bakterii w kapsułce
dla silnej flory bakteryjnej jelit

- ✓ Dla utrzymania prawidłowej flory bakteryjnej jelit
- ✓ Polecane po antybiotyk- i sterydoterapii
- ✓ Dla okresowego odświeżenia oraz wzmocnienia flory jelitowej
- ✓ Dla źle odżywiających się, po postach, po pobytach w krajach egzotycznych
- ✓ Kapsułka odporna na działanie kwasu żołądkowego

Bakterie jelitowe:

- wytwarzają witaminy z grupy B, obniżają poziom cholesterolu LDL, sprzyjają wchłanianiu wapnia, cynku oraz żelaza,
- utrzymują prawidłowe środowisko i pH jelit, usprawniają przemianę materii oraz funkcje jelit,
- korzystnie wpływają na układ odpornościowy, produkcję przeciwciał,
- chronią i pielęgnują błonę śluzową jelit,
- hamują rozrost niekorzystnych bakterii i grzybów, które są źródłem szkodliwych toksyn,
- wytwarzają β -galaktozydazę rozkładającą laktozę.

Każda kapsułka zawiera ok. 7 miliardów bakterii. Gwarantujemy ilość 5 miliardów bakterii w kapsułce do końca terminu spożycia produktu (przy prawidłowym przechowywaniu produktu).



46 g

90 porcji

90 kapsułek
roślinnych

Ilość bakterii w kapsułce

Lactobacillus helveticus Rosell-52	3 143 251 000
Lactococcus lactis Rosell-1058	1 051 000 000
Bifidobacterium longum Rosell-175	1 051 000 000
Lactobacillus rhamnosus Rosell-11	703 857 000
Bifidobacterium breve Rosell-70	703 857 000
Bifidobacterium bifidum Rosell-71	347 107 000

Składniki: skrobia ziemniaczana, hydroksypropylometylceluloza (kapsułka roślinna), Lactobacillus Helveticus, Lactococcus lactis, Bifidobacterium longum, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium Breve, substancja przeciwzbrylająca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych (roślinnych); Bifidobacterium bifidum, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy. Zawiera składniki **mleka** i **soi**.

Produkt nie zawiera drożdży i glutenu

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1-2 kapsułki dziennie. Rano na czczo lub wieczorem ok. 2 godziny po posiłku.

LactoBifido suplement diety

90 kapsułek roślinnych 90 porcji – 119 zł

Tarczycza i jelita – mało znane, lecz ważne powiązanie

Gdy brak składników odżywczych

W wielu przypadkach problemy z tarczycą mają swój początek w zupełnie innym miejscu – w jelitach. Jest tak szczególnie u osób, u których występuje zespół jelita drażliwego lub nieszczelnego. Przypadłości te sprawiać mogą, że nawet pomimo zdrowej, pełnowartościowej diety, wiele składników nie jest wchłanianych z jelit do krwi. U osób z jelitem drażliwym lub nieszczelnym mogą z czasem wystąpić niedobory różnych składników pokarmowych, które są ważne dla funkcjonowania różnych narządów. Jednym z nich jest właśnie tarczycza.

Często osoby z takimi niedoborami suplementują brakujące składniki, lecz bez większego efektu. Dzieje się tak dlatego, że niedobory takie nie powstały z powodu braku składników w pożywieniu, lecz z powodu niemożności ich przyswojenia. Bez usunięcia przyczyny, samo dostarczanie np.: jodu i selenu nie przynosi większego efektu.

Bakterie dla jelit

Bakterie *Lactobacillus plantarum* oraz *Bifidobacterium breve* bardzo korzystnie działają na funkcjonowanie jelit. Są szczególnie ważne w przypadku zespołu jelita drażliwego, które jest obecnie przypadłością u coraz większej liczby osób, a także przy nieszczelności jelit. *Lactobacillus plantarum* bierze udział w trawieniu polifenoli.

Wiedza w służbie zdrowiu

Jak wszystkie inne produkty **Dr. Jacob's**, także **Jod + Selen** są stworzone na podstawie wiedzy medycznej oraz najnowszych badań. Dobór składników i ich proporcje są bardzo dobrze przemyślane.

Jod, selen i witamina B12 to składniki, których obecnie brakuje bardzo dużej liczbie osób. Lecz to właśnie bakterie jelitowe są w dużej mierze odpowiedzialne np. za zdolność przyswajania w jelitach witaminy B12. Dlatego podawanie jej razem z bakteriami probiotycznymi jest bardzo korzystne.

Bakterie te mają dobroczynny wpływ na odnowienie flory jelitowej i ogólną dobrą kondycję jelit. Dlatego z czasem poprawiają także ogólny stan jelit i zwiększają zdolność wchłaniania składników odżywczych.

Mechanizm ten sprawia, że podawanie składników ważnych dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy (jod i selen) razem z wyselekcjonowanymi bakteriami przynosi bardzo korzystne efekty. Ważne jest także to, że składniki te są zamknięte w kapsułce, która uwalnia je dopiero w jelicie i nie są one zniszczone przez kwas żołądkowy.

Oczywiście produkt **Jod + Selen** jest przeznaczony dla każdego, kto chce zadbać o swoją tarczycę, układ nerwowy oraz jelita.

Jod + Selen *probio*

Jod, selen, witamina B12 oraz miliardy bakterii dla zdrowia tarczycy i jelit

- ✓ Dla utrzymania prawidłowego funkcjonowania tarczycy
- ✓ Miliardy bakterii probiotycznych
- ✓ Witamina B12 w najlepszej formie metylokobalaminy

Składniki zawarte w **Jod + Selen *probio*** mają udowodniony naukowo wpływ na następujące funkcje organizmu:

- jod i selen wspomagają prawidłowe funkcjonowanie tarczycy,
- jod i witamina B12 przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania metabolizmu energetycznego i układu nerwowego.

Bakterie probiotyczne *Lacto* i *Bifido*:

- utrzymują prawidłowe środowisko i pH jelit, usprawniają przemianę materii oraz funkcje jelit,
- korzystnie wpływają na układ odpornościowy, produkcję przeciwciał,
- chronią i pielęgnują błonę śluzową jelit,
- hamują rozrost niekorzystnych bakterii i grzybów, które są źródłem szkodliwych toksyn,
- wytwarzają β -galaktozydazę rozkładającą laktozę.

Wybrane bakterie probiotyczne: *lacto*-i *bifidobakterie* są mikrokapsułkowane. Dzięki temu są odporne na działanie kwasów żołądkowych i żółci. Uwalniają się i są aktywne dopiero w okrężnicy.



29 g

90 porcji

90 kapsułek roślinnych

Produkt wegański

Jod + Selen *probio* zawiera organiczny jod z alg morskich (wolne od szczątków ryb i skorupiaków). Bakterie *Lacto* i *Bifido* nie zawierają składników mleka.

Zawartość w:	1 kapsułce*	2 kapsułkach*
Jod	140 µg (93%#)	280 µg (187%#)
Selen	27,5 µg (50%#)	55 µg (100%#)
Witamina B12 (Metyl-B12)	2,5 µg (100%#)	5 µg (200%#)
Krzem	4 mg	8 mg
Lakto- i Bifidobakterie	1,5 miliardów	3 miliardy

* 1 kapsułka = 1 porcja, 2 kapsułki = 2 porcje (porcja dzienna);

Referencyjne wartości spożycia dziennego (RWS).

Składniki: algi *Ascophyllum nodosum* (67%), hydroksypropylometyloceluloza (kapsułka roślinna), *Lactobacillus plantarum* i *Bifidobacterium breve* (mikrokapsułkowane, 7%), substancja przeciwzbrylająca – dwutlenek krzemu, selenin sodu, metylokobalamina (witamina B12).

Może zawierać śladowe ilości orzechów.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1-2 kapsułki dla dorosłych, kobiet w ciąży i matek karmiących; 1 kapsułka dla dzieci od 7 lat. Spożywać na czczo lub między posiłkami.

Jod + Selen *probio* suplement diety
90 kapsułek roślinnych 90 porcji – 69 zł

AminoBase

Holistyczne pożywienie roślinne

- ✓ Pełnowartościowy, łatwo przyswajalny posiłek przy problemach z wchłanianiem lub dla obniżenia i kontroli wagi
- ✓ Aminokwasy dla wegan i vegetarian
- ✓ Bez substancji słodzących, dodatków, środków konserwujących i środków aromatyzujących
- ✓ Przyrządzany na wiele sposobów i smaków – koktajl, zupa, mus

AminoBase to pełnowartościowe pożywienie roślinne. Zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, węglowodany złożone, błonnik, kwasy tłuszczowe, witaminy i minerały. Występują one w odpowiednich proporcjach oraz łatwo przyswajalnej formie. Idealne dla vegetarian i wegan. Nie zawiera glutenu, składników mleka, substancji słodzących, konserwantów i aromatów.

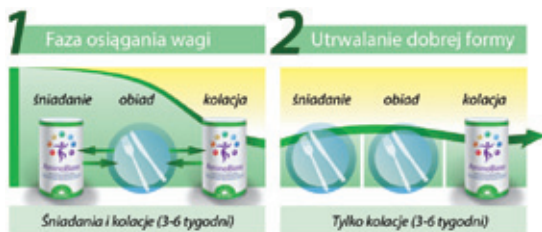
AminoBase jest bogate w minerały zasadowe, co czyni go idealnym do wspomagania diet odchudzających oraz głodówek (chroni przed ich różnymi nieprzyjemnymi efektami).

Pomysły na pyszne dania z AminoBase znajdziesz na www.DrJacobs.pl



AminoBase świetnie nadaje się:

- jako dodatek dla wegan i vegetarian
- dla potrzebujących łatwo przyswajalnych składników (problemy z wchłanianiem, trawieniem).
- do przygotowania posiłków pomagających kontrolować wagę ciała – porcja posiłku z AminoBase to 211 kcal!*



* Zastąpienie dwóch posiłków dziennie, jako część diety niskokalorycznej, przyczynia się do utraty wagi. Zastąpienie jednego z posiłków dziennie, jako część diety niskokalorycznej, pomaga utrzymać masę ciała. Więcej na DrJacobs.pl / AminoBase

Profil aminokwasów na 100g protein:

Alanina	4,0g
Arginina	8,8g
Kwas asparaginowy	10,1g
Cysteina	1,7g
Kwas glutaminowy	16,2g
Glicyna	4,6g
Histydyna	2,8g
Izoleucyna	5,3g
Leucyna	8,5g
Lizyna	7,0g
Metionina	1,7g
Fenylalanina	5,8g
Prolina	4,4g
Seryna	5,0g
Treonina	4,4g
Tryptofan	1,3g
Tyrozyna	4,0g
Walina	4,5g

Składniki: amarantus dmuchany (44%), mąka z ciecioriki, białko grochu, cytrynian potasu, babka plesznik, cytrynian magnezu, cytrynian wapnia, kwas askorbinowy (witamina C), glukonian żelaza, cytrynian cynku, octan alfa-tokoferolu (witamina E), glukonian manganu, D-pantotienian wapnia, glukonian miedzi, chlorowodorek pirydoksyny (B6), chlorowodorek tiaminy (B1), ryboflawina (B2), octan retinylu (witamina A), kwas pteroiomonoglutaminowy (kwas foliowy), chlorek chromu III (chrom), jodek potasu, alfa-filochinon (witamina K1), selenian sodu, molibdenian sodu, biotyna, cyjanokobalamina (B12), cholekalciferol (D3 z porostów).

Przeciętne wartości w porcji gotowego do spożycia produktu (43 g AminoBase + 200 ml napoju sojowego):

	w 100 g	% RWS**	w porcji*	% RWS**
Wartość energetyczna	87 kcal/363 kJ	–	211 kcal/881 kJ	–
Tłuszcze	2,6g	–	6,3g	–
- w tym nasycone kwasy tłuszczowe	0,4g	–	1,06g	–
Węglowodany	8,8g	–	21,4g	–
w tym cukry	2,0g	–	4,9g	–
Błonnik	2,9g	–	7,0g	–
Białko	7,0g	–	17,0g	–
Sól***	0,19g	–	0,47g	–
Witamina A	120 µg	15%	292 µg	36,5%
Witamina D	1,0 µg	21%	2,5 µg	50%
Witamina E	2,1 mg	17%	5 mg	41,7%
Witamina C	24,7 mg	31%	60 mg	75%
Tiamina (witamina B ₁)	0,23 mg	21%	0,55 mg	50%
Ryboflawina (witamina B ₂)	0,3 mg	21%	0,7 mg	50%
Niacyna	3,3 mg	21%	8 mg	50%
Witamina B ₆	0,3 mg	21%	0,7 mg	50%
Kwas foliowy	41,2 µg	21%	100 µg	50%
Witamina B ₁₂	1,0 µg	41%	2,5 µg	100%
Biotyna	10,3 µg	21%	25 µg	50%
Kwas pantotenowy	1,2 mg	21%	3 mg	50%
Witamina K	15,5 µg	21%	37,5 µg	50%
Potas	412 mg	21%	1000 mg	50%
Magnez	77,2 mg	21%	187,5 mg	50%
Wapń	140 mg	17%	340 mg	42,5%
Fosfor	117 mg	17%	284 mg	41%
Żelazo	2,1 mg	15%	5,1 mg	36,5%
Cynk	1,5 mg	15%	3,7 mg	36,5%
Miedź	0,15 mg	15%	0,37 mg	36,5%
Mangan	0,30 mg	15%	0,73 mg	36,5%
Selen	8,3 µg	15%	20,1 µg	36,5%
Chrom	6,0 µg	15%	14,6 µg	36,5%
Molibden	7,5 µg	15%	18,3 µg	36,5%
Jod	22,5 µg	15%	55 µg	36,5%
Sód	77 mg	–	187 mg	–
Kwas linolowy	1,1 g	–	2,66 g	–

* 1 porcja: 43 g AminoBase + 200 ml napoju sojowego (z 2,3 g cukru i 120 mg wapnia na 100 ml); ** Referencyjne wartości spożycia dziennego; *** Sól = sól × 2,5

Stosowanie: jako produkt zastępujący pełnowartościowy posiłek, jako część diety niskokalorycznej – 43 g AminoBase (= 4–5 miarek) dobrze rozmieszczać w 200 ml napoju sojowego. Osłodzić do smaku ksylitolem lub SteviaBase.

W przypadku stosowana dla obniżenia lub utrzymania wagi, AminoBase spełnia zadanie tylko jako część diety niskokalorycznej. Należy zadbać o odpowiednią podaż płynów (2-3 litry wody lub niesłodzonej herbaty dziennie). Aktywność fizyczna pomaga osiągnąć i zachować pożądaną wagę. Należy zadbać o urozmaiconą dietę. AminoBaze nie powinno być stosowane jako substytut różnicowanej, zbilansowanej diety i zdrowego stylu życia. **Uwaga:** osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny) powinny skonsultować przyjmowanie produktu z lekarzem!

AminoBase środek spożywczy zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała
345 g 8 porcji* – 59 zł

* na 8 pełnowartościowych posiłków (obiady), lub 16 mniejszych posiłków (śniadania, kolacje)

Nasiona Chia

Bogate w błonnik
i kwasy tłuszczowe Omega-3

- ✓ Źródło kwasu alfa-linolenowego, roślinne omega-3
- ✓ Wiele sposobów przygotowania
- ✓ Przyjemny orzechowy smak
- ✓ Najwyższa jakość z Andów

Nasiona Chia pierwotnie były uprawiane przez Azteków w Ameryce Środkowej. Są one bogate w błonnik i wielonienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3. Kwas alfa-linolenowy (ALA), przyczynia się do utrzymania normalnego poziomu cholesterolu we krwi. Efekt taki uzyskuje się przy spożyciu 11 g Nasion Chia dziennie (zawierają g ALA).

Uwaga: Zgodnie z rozporządzeniem w sprawie Novel Food (nowej żywności), dziennie powinno się spożywać do 15 g chia. Należy dbać o urozmaiconą, zbilansowaną dietę i zdrowy styl życia.

Przepis na Pudding Chia znajdziesz w książce kucharskiej "Simply Eat" (str. 9)



Wartości odżywcze w:	100g
Wartość energetyczna	444 kcal/ 1832 kJ
Tłuszcz	31 g
– w tym nasycone kwasy tłuszczowe	3,8 g
– w tym jednonienasycone kwasy tłuszczowe	2,1 g
– w tym wielonienasycone kwasy tłuszczowe	25 g
Węglowodany	4,9 g
– w tym cukry	0 g
Błonnik	34 g
Białko	21 g
Sól*	0,03 g
Kwasy tłuszczowe Omega-3 (kwas alfa-linolenowy)	19 g

* Zawartość soli odnosi się do sodu naturalnie występującego w nasionach.

Składniki: 100% nasiona Chia.

Alergeny: może zawierać śladowe ilości tubinu.

Nasiona Chia produkt spożywczy
450 g – 59 zł

VitaColon

Współdziałanie jagód, ziół
i kwasu mlekowego

- ✓ 13% prawoskrętnego kwasu mlekowego z fermentacji bakteryjnej (wolny od składników mleka)
- ✓ Aromatyczna aronia, czarny bez, dzika róża, acerola i topinambur
- ✓ Słodzony ekstraktem ze stewii

Przyjmowanie prebiotyku (substancja stymulująca rozwój flory bakteryjnej jelit) kwasu mlekowego VitaColon bardzo korzystnie wpływa na jelita. Utrzymuje ich naturalne, lekko kwaśne pH oraz aktywnie wspomaga przemianę materii. Odżywia i pielęgnuje błonę śluzową jelit. Stwarza dobre warunki dla rozwoju naturalnej flory jelitowej. Dzięki temu sprzyja regulacji funkcji jelit, prawidłowemu trawieniu i wypróżnianiu.

Prawoskrętny kwas mlekowy stanowi wartościowy pokarm dla flory bakteryjnej jelit i sprzyja jej szybkiej regeneracji. Bakterie jelitowe rozkładają go na kwas masłowy, który odżywia i tonizuje błonę śluzową jelit.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1–2 razy dziennie 10 ml (łyżka) rozcieńczone w 250ml soku / wody.

Nie stosować przy hiperglikemii, niewydolności nerek, nietolerancji fruktozy. W przypadku wystąpienia gazów przyjmować mniejszą porcję VitaColon i stopniowo ją zwiększać.

Składniki: koncentrat soku z owoców aronii* (34%), koncentrat z bulwy topinambura* (23%), koncentrat z owocu dzikiej róży* (16%), L-(+)-kwas mlekowy (13%), koncentrat soku z owoców bzu czarnego* (6%), mieszanka wyciągów z ziół (5%), koncentrat z owoców wiśni aceroli* (3%), substancja słodząca – glikozydy stewioliowe.

*stopień koncentracji 5:1



500 ml

25–50 porcji

Średnie wartości w:	100 ml	10 ml (porcja)
Witamina C	160 mg (200%*)	16 mg (20%*)
L-(+)-Kwas mlekowy	14 g	1,4 g

*Referencyjne wartości spożycia; Zawiera śladowe ilości tłuszczów, nasyconych kwasów tłuszczowych i soli.

VitaColon suplement diety
500 ml 25-50 porcji – 139 zł



Słowniczek

RWS – referencyjne wartości spożycia. Określa jaki % zalecanego dziennego spożycia składnika zawarty jest w porcji produktu. Np.: potas / 1030 mg / 51% RWS oznacza, że porcja produktu zaspokaja 51% dziennego zapotrzebowania na potas. RWS nie oznacza maksymalnej bezpiecznej porcji danego składnika. W wielu przypadkach zalecane jest spożywanie porcji przewyższających 100% RWS.

alantoina – składnik roślinny stosowany w farmacji

alfa-tokoferol – witamina E

amid kwasu nikotynowego – witamina B₃ (postać niacyny)

biotyna – witamina B₇

chlorek chromu III (chrom) – przyswajalna forma chromu

chlorowodrek pirydoksyny – witamina B₆

chlorowodrek tiaminy – witamina B₁

cholekalcyferol – witamina D₃

cyjanokobalamina – witamina B₁₂

cytrynian cynku – przyswajalna forma cynku

D-alfa-tokoferol – witamina E

D-biotyna (biotyna) – witamina B₇

D-pantotien wapnia – przyswajalna forma wapnia

DL-alfa-tokoferol – witamina E

dwutlenek krzemu – substancja przeciwbrylająca*

ergokalcyferol – witamina D₂

erytrytol – naturalny słodzik pozyskiwany z porostów i glonów

filochinon – witamina K

fosfolipidy – naturalne związki wchodzące m.in. w skład błon komórkowych

glukonian cynku – przyswajalna forma cynku

glukonian manganu – przyswajalna forma manganu

chlorowodrek tiaminy – przyswajalna forma witaminy B₁

chlorowodrek pirydoksyny – forma witaminy B₆

hydroksypropylometyloceluloza – celuloza używana do produkcji kapsułek*

ksylitol – naturalna substancja słodząca pozyskiwana z brzozy (smakuje jak cukier, lecz nie podnosi poziomu cukru we krwi)*

kwas askorbinowy (L-askorbinowy) – witamina C

kwas foliowy – witamina z grupy witamin B (B₉)

kwas pantotenowy – witamina B₅

kwas pteroilomonoglutaminowy – forma kwasu foliowego

L-glicyna – jeden z aminokwasów

L-karnityna-winian – związek organiczny pełniący rolę w transporcie kwasów tłuszczowych

maltodekstryna – mieszanina wielocukrów otrzymywana przez częściową hydrolizę skrobi, jest łatwo przyswajalna przez organizm (wchłaniana jest równie szybko jak glukoza)

menachinon (MenaQ7, MK-7) – forma witaminy K₂

metylokobalamina – witamina B₁₂

N-acetyl-L-cysteina – związek naturalny, forma aminokwasu

niacyna – witamina B₃

nikotynamid (amid kwasu nikotynowego) – witamina B₃, przyswajalna forma niacyny

octan D-alfa tokoferylu – forma witaminy E

octan retinylu – witamina A

pektyna – węglowodany roślinne

ryboflawina – witamina B₂

selenian (IV) sodu – przyswajalna forma selenu

siarczan magnezu – przyswajalna forma magnezu

sole magnezowe roślinnych kwasów tłuszczowych – substancja przeciwbrylająca*

stearynian magnezu – substancja przeciwbrylająca*

tauryna – jeden z aminokwasów

tiamina – witamina B₁

ubichinon – koenzym Q₁₀

Dziwne nazwy – naturalne składniki

Oto jak, wg standardów opisywania suplementów diety, opisane bytoby jabłko:

Składniki: monotlenek diwodoru (aqua), oleje roślinne, fruktoza (zawiera cukry), skrobia, karoten, tokoferol, ryboflawina, kwas nikotynowy, pirydoksyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, kwas askorbinowy, kwas palmitynowy, kwercetyna, retinol, kwas stearynowy, kwas oleinowy, kwas salicylowy, puryny, sól, cytrynian potasu, cytrynian wapnia, mangan, żelazo, miedź, glukonian cynku, fosfor, chlorki, barwniki, przeciwutleniające, kalcyferol.



* dozwolona substancja dodatkowa

Moje notatki

„Wiedza w służbie zdrowiu”

...to nasze motto od 1997 roku, by tworzyć żywność i suplementy dla zdrowia i przyjemności. Działamy w interesie ludzi, zwierząt i przyrody.

Wysokiej jakości składniki roślinne i naturalne minerały, rygorystyczne kontrole jakości i wiedza twórców produktów stanowią o szczególnej jakości i skuteczności działania produktów Dr. Jacob's. Przy doborze składników i ich zakupie oraz produkcji bierzemy pod uwagę zasady etyki i zrównoważonego rozwoju. Żaden z nich nie był testowany na zwierzętach. Tworzymy dla ciebie zdrowszą przyszłość!

Dr. Jacob's Medical, jako pierwsza firma w Niemczech, wprowadziła linię produktów odkwaszających opartych na cytrynianach, ze śladową ilością sodu, a bogatych w potas. Od czternastu lat badamy właściwości zdrowotne owocu granatu i jesteśmy w pierwszej trójce najlepszych europejskich producentów produktów z granatu. Stworzyliśmy nowatorskie kawy Chi-Cafe, dzięki którym można cieszyć się kawą bez jej niekorzystnych efektów.



Założyciele firmy dr K. O. Jacob i dr L. M. Jacob. Ich motto: *Primum nihil nocere, secundum bene facere*. Po pierwsze nie szkodzić, po drugie czynić dobro.



Bezpośrednie zakupy 24 h / dobę



sklep.DrJacobs.pl

Pełna **informacja o produktach**



DrJacobs.pl

Przepisy, nowości, **czytelnia**



DrJacobs.pl

Kontakt telefoniczny i zakupy



Telefon: 22 490 94 30

Dr. Jacob's Poland

ul. Kasprzaka 7 / U1, 01-211 Warszawa

Biuro i sklep są czynne pon. - pt. w godz. 9:00 - 16:00

e-mail: biuro@drjacobs.pl

strony internetowe: DrJacobs.pl sklep.DrJacobs.pl ChiCafe.pl

facebook: [Dr. Jacob's Poland](https://www.facebook.com/Dr.Jacob's.Poland) [Chi-Cafe Polska](https://www.facebook.com/Chi-Cafe.Polska)

© Copyright Dr. Jacob's Poland