

# Herbalife Rost Tabletta

## Mi a rost?

A rost az ételekben található emészthetetlen szénhidrát-maradék. Két típusa létezik: az oldódó és a nem oldódó. Az oldódó puha és pépszerű – például a borsó és a zabkása; a nem oldódó kemény és nyers, például a búzakorpa.

## Mely ételek gazdagok rostban?

A természetes ételek rosttartalma igen magas, például a teljes kiőrlésű gabona, a magvak, a gyümölcsök és a zöldségek.

## Mi történik a rosttal a szervezetünkben?

A gyomron átjutva az emésztőrendszerbe kerül, majd épségben tovább a vastagbélbe, ahol felszívja a vizet és egyéb salakanyagokat, majd a széklettel együtt kiürül.

## Milyen jó hatásai vannak a rostnak?

Az élelmi rost megfelelő mennyiségű fogyasztása csökkenti azt az időt, amelyet az étel a bélszakaszban tölt. Az élelmi rost felgyorsíthatja az ételek áthaladását és elősegíti a méreg- és salakanyagok kiürülését a szervezetből.

## Mi az ajánlott napi mennyiség?

Az optimális működés érdekében napi 25-35 grammnyi rost fogyasztását javasoljuk. Jelenleg a tipikus európai étrend napi 12-15 grammnyi rostot tartalmaz. Egy szelet teljes kiőrlésű kenyér körülbelül 1,5 gramm rostot tartalmaz.

## Mi történik, ha nem fogyasztunk elegendő rostot?

Szervezetünknek megfelelő mennyiségű rostra van szüksége az emésztési folyamatokhoz és az ételekből származó salakanyagok kiürítéséhez. Sajnos a modern étrend nagy arányban tartalmaz feldolgozott és rostban szegény ételleket.

A rost hiánya rontja az emésztőrendszer hatékonyságát, amely így kevésbé lesz képes felszívni az ételekből származó tápanyagokat és eltávolítani a salakanyagokat. A kutatások azt mutatják, hogy a rost hiánya lehet a fő oka a legtöbb emésztőrendszeri problémának.

## Hogyan segíthet a Rost Tabletta?

Az aktív rostok és gondosan kiválasztott növényi hatóanyagok egyedülálló keveréke, a **Rost Tabletta** kielégíti szervezetünk rost szükségletét. A megfelelő mennyiségű rost elfogyasztása elősegíti a zsírraktárakban felhalmozott salakanyagok eltávolítását, és további zsírraktárak kialakulását előzheti meg.

## Mi a Rost Tabletta további hasznos hatása?

Testsúlykontroll program részeként fogyasztva a Rost Tabletta segít, hogy ellen tudjunk állni a nassolásnak két étkezés között.



**SKU: 3114**

**VP: 9**

# Herbalife Rost Tabletta

## A legfontosabb összetevők jellemzői\*:

Zabrost (oldódó) – oldható rostban gazdag. A zab jótékony hatással van a vastagbélre, csökkenti a felfúvódást és a gyomorrontás tüneteit. A kutatások azt mutatják, hogy a zabkorpa rendszeres fogyasztása nagyon hatásosan csökkenti a vér koleszterinszintjét és stabilan tartja a vércukorszintet és az inzulinszintet is. A zabrost megnöveli a széklet mennyiségét, amely több szempontból is pozitív hatással van a vastagbélre, például csökkenti a szorulást. Amikor a bélrendszer hatékonyabban kezd működni, a salakanyagok kiürülnek a szervezetből és a testsúly csökkenni kezd.

- Fekete szezám – nagy tápértékű, E-vitamint, folsavat, nikotinsavat és ásványi anyagokat tartalmaz (főként kalciumot); általános erősítő.
- Mongbab – Ázsiai, élelmezési célokra termesztett bab. A proteáz inhibitorok fő forrása.
- Édeskömény – segít a salakanyagok felhalmozódásának megelőzésében, többek között. A gyógynövényszakértők az édesköményt az emésztőrendszer gyögyszerének tartják.



- Kamilla – a simaizmokra gyakorolt nyugtató hatásáról ismert. A természetes emésztést támogatja.

- Menta – csökkenti az étel által a gyomorban töltött időt, stimulálja a gyomrot.
- Petrezselyem – jó erősítő, ha emésztésünk lassú. Kitűnő C-vitamin forrás.
- Narancsvirág – nyugtató hatása van.



- Hibiszkuszvirág – hasznos erősítő.
- Papaya gyümölcs – proteolitikus enzimeket tartalmaz, amelyek lebontják a fehérjét. Az emésztés megkönnyítésére is jó.