

## TRENUJ MÓZG Z HELIO!

Każdy wie, że  $2+2=4$ , ale czasem trzeba liczyć się z trudniejszymi równaniami! I choć mózg trzeba stale ćwiczyć, rozwiązując różnorodne i skomplikowane zadania – nie tylko matematyczne ;-), to ważna jest także odpowiednio zbilansowana dieta, która dostarczy do naszego „centrum dowodzenia” m.in. kwasy omega 3 i witaminy z grupy B! A te wszystkie cenne składniki odżywcze, znajdziemy naturalnie... w orzechach **HELIO Natura!**

Gry logiczne, zadania matematyczne, krzyżówki, puzzle... By nasz mózg był w dobrej kondycji, potrzebuje ciągłej stymulacji i wszelkiego rodzaju aktywności, ale też wartościowego paliwa – przede wszystkim wysokiej jakości produktów, które bogate są w ważne składniki odżywcze. Często o tym zapominamy (!), ale dieta uboga w witaminy, minerały i kwasy tłuszczowe OMEGA- 3 może powodować problemy z koncentracją, zmęczenie, senność... **Na jakość prawidłowej pracy mózgu i układu nerwowego, a nawet nasz humor :-)** znaczący wpływ ma więc odpowiednio zbilansowana dieta, w której powinny się znaleźć przede wszystkim orzechy włoskie – najlepiej z linii HELIO Natura.

Orzechy są jednym w najwartościowszych rodzajów pożywienia, gdyż są skoncentrowanym źródłem składników odżywczych. **Największe walory prozdrowotne są w orzechach włoskich** – głównie ze względu na stosunek kwasów omega- 6 do omega- 3 (4:1) oraz wysokiej zawartości (około 70%) kwasów wielonienasyconych! Ponadto, orzechy włoskie zawierają także inne składniki usprawniające pracę układu nerwowego oraz mózgu, m.in. witaminy z grupy B (tiaminę i niacynę) oraz minerały, takie jak: miedź, potas, fosfor, żelazo

oraz wspomagające wydzielanie hormonu szczęścia – magnez i tryptofan. Dlatego w naszym codziennym jadłospisie powinny się znaleźć orzechy włoskie HELIO Natura, które nie tylko imponują zawartością cennych składników odżywczych wspomagających prawidłowe funkcjonowanie organizmu, ale przede wszystkim wyróżniają się brakiem konserwantów i, co ważne, pochodzą z polskich upraw ekologicznych! **EKO orzechy HELIO Natura to fit pożywna i zdrowa przekąska bez żadnych sztucznych dodatków, która będzie doskonałym wsparciem dla mózgu**, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Wystarczy już bowiem niewielka garść orzechów włoskich (30g) dziennie, by poprawić sobie nie tylko pamięć, ale także samopoczucie! ;-)

By zapewnić sobie jeszcze więcej energii i zachować dobrą kondycję umysłu, **w naszym codziennym menu na koncentrację powinny się także znaleźć pistacje bez soli HELIO Natura**, które dzięki niskiej zawartości sodu, pomagają utrzymać ciśnienie krwi na prawidłowym poziomie. Według Piramidy Zdrowego Żywienia nadmierne spożycie soli w organizmie prowadzi bowiem do nadciśnienia tętniczego, a to zaburza pracę układu nerwowego<sup>2</sup>. Pistacje prażone HELIO Natura są bez dodatku soli, nie zawierają też żadnych sztucznych dodatków i konserwantów, za to są źródłem ważnych dla naszego układu nerwowego składników. Pistacje HELIO Natura zapewnią nam obecność w diecie potasu, magnezu, żelaza, cynku i miedzi, a także witamin z grupy B (B1 i B6) oraz witaminy E, która dodatkowo ochroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Ponadto, jak wykazały badania naukowców z Loma Linda University Health: „pistacje pobudzają fale gamma, które pełnią ważną rolę w procesach postrzegania, uczenia się, przetwarzania informacji...”, dlatego ich

<sup>1</sup> „Potencjał zdrowotny orzechów”, dr B. Sińska, Zakład Żywienia człowieka WUM

<sup>2</sup> Na podst. „Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej”, prof. dra hab.med. M. Jarosz

spożywanie sprzyja zwiększeniu częstotliwości fal mózgowych związanych z kluczowymi funkcjami organizmu<sup>3</sup>.

Nieregularne posiłki, brak cennych składników odżywczych, nadmiar soli w diecie... to wszystko ma negatywny wpływ na pracę mózgu, jak i na funkcjonowanie całego organizmu. Dlatego jeśli brakuje Ci energii, jesteś zmęczony, masz problemy z koncentracją- **najlepszym rozwiązaniem będzie trening mózgu w połączeniu z odpowiednio zbilansowaną dietą**, w której podstawowym składnikiem będą naturalnie zdrowe orzechy HELIO Natura! Regularne spożywanie orzechów włoskich i pistacji bez soli HELIO Natura o licznych walorach prozdrowotnych pomoże usprawnić pracę mózgu, poprawi pamięć, koncentrację i jeszcze zadba o dobry nastrój w nadchodzącym sezonie jesienno- zimowym. **Dlatego pamiętaj: trenuj mózg z HELIO Natura naturalnie! ;-)**

<sup>3</sup> Na podst. <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C27267%2Corzechy-pobudzaja-fale-mozgowe.html> z dn. 24.11.2017r.