

# 17 razloga zašto piti Mangostin juice

CaliNews Siječanj 2007. • #4.

## Oksidativni stres

**Bitka za dobro zdravlje i protiv starenja pretvorila se u rat. Problem leži u tome što ne možemo vidjeti neprijatelja. Naše stanice, organi i tkiva svakodnevno su, na najpogubniji način, izloženi napadu. Naš vlastiti stanični metabolizam proizvodi neke od krivaca za to, dok drugi štetni faktori potječu iz okoline i loših prehrambenih navika. Kisik, koji je neophodan za život, u oksidiranom stanju može postati smrtonosan. Tijekom kemijskog procesa molekula gubi ili pak dobiva jedan elektron. Nastaje oksidant. Takav odmetnuti atom ili molekula, koji nije u ravnotežnom stanju, postaje opasan i uzrokuje degenerativne promjene. Poznati su pod nazivom reaktivne vrste kisika. Radi se o slobodnim radikalima koji uzrokuju bolesti, negativno djeluju na imuno sustav i mogu uzrokovati smrt stanica, promjene na DNA i mnoštvo bolesti. Slobodni radikali mogu nadjačati naš organizam i uzrokovati oksidativni stres.**

**Naše tijelo treba fito nutrijente: antocijanide, flavonoide, ksantone, minerale, vitamine i antioksidanse u neizmjernim količinama jer se bitka vodi na staničnom i molekularnom nivou.**

1. Mangostin sadrži ksantone - visoko kvalitetne bioaktivne antioksidanse koji jačaju međustaničnu komunikaciju, čak i unutar mozga, gdje je neophodan dobar prijenos fitokemikalija.
2. Mangostin sadrži bjelančevine (građevne elemente stanica), masti, vlakna, pepeo, kalcij, fosfor, željezo, vitamin B (tiamin) te vitamin C (askorbinska kiselina). Sve te komponente pomažu pravilno odvijanje staničnih funkcija i usporavaju starenje.
3. Ksantoni su poznati i kao antioksidansi koji pomažu u formiranju brzog odgovora imuno sustava.
4. Sastojci mangostina daju energiju, poboljšavaju snagu i izdržljivost.
5. Sok pomaže kontrakciju i obnovu mišića i zglobova.
6. Flavonoidi i flavoni štite imuno sustav, pomažu uspostavljenje normalne razine drugih antioksidanata, poput vitamina C i E.
7. Mangostin pomaže održavanje optimalne razine šećera u krvi (kada se uzima u malim, podjednakim dozama).
8. Mangostin se već stoljećima koristi za poboljšanje probave.
9. Mangostin pomaže limfnom sustavu u izlučivanju otpada iz stanica preko tjelesnih tekućina.
10. Odavno je poznato da jača krvne žile, kao i kapilare, kako bi nutrijenti lakše došli do stanica.
11. Antioksidansi mogu pomoći sintezu vitamina D pod djelovanjem sunca.
12. Ksantoni u mangostinu pomažu u ublažavanju glavobolje, kao i migren e

13. Ksantoni iz mangostina savršeno se adaptiraju i predstavljaju pravu stvar za vaše tijelo. To su bioaktivne tvari.

14. Fitokemikalije iz flavonoida (narančasto -crveno-ljubičasti pigmenti, nosioci boja kod biljaka) štite biljke, a neki sadrže i visoko vrijedne antioksidanse i minerale u tragovima koji štite naš stanični metabolizam.

15. Podiže energiju – djeluje protiv umora

16. Pomaže u održavanju idealne tjelesne težine

17. Ima odličan okus! Može se dodavati desertima, pahuljicama i drugoj hrani. Je dnom kada ga probamo teško ćemo ga se odreći, jer se snažni ksantoni potajno bore za naše zdravlje.

### **Vrijeme je za.....mangostin!**

Nova saznanja o fitonutrijentima u mangostinu čine ovaj plod iznimno vrijednom nadopunom prehrani. CaliVita je odlučila pridružiti mangostin svojoj paleti visoko učinkovitih fitonutrijenata (kao što su noni, rodilin, nopalin (opuntia), aloja, alge, itd) te ga prva predstaviti hrvatskoj javnosti.

Koristite i uživajte. Vašem su tijelu potrebni sastojci ove biljke!

**Informacije, u članjenje i narudžbe na br. mob.  
091/47-44-777, Mihael Kovačević**

**[www.calivita-hr.com](http://www.calivita-hr.com)**