



—Gezond met—
Waterkers

Haren en nagels

Ijzer, zink en vitamine A* zijn belangrijk voor sterke, goed gevormde nagels en gezond haar.

Energieniveau/Metabolisme

Iodine is nodig om schildklierhormonen die de lichaamsstofwisseling reguleren te maken. Vitamine B1 en magnesium helpen het lichaam om het voedsel om te zetten in energie. Ijzer helpt ook.

Lever

Glucosinolaten zijn fytochemicaliën die de activiteiten van ingebouwde detoxificatie (detox) enzymen van de lever kunnen stimuleren en regelen.

Bloed

Ijzer, foliumzuur en vitamine B6 zijn nodig om gezonde rode bloedcellen te maken. Vitamine C helpt het lichaam ook om meer ijzer te absorberen uit voedingsmiddelen.

Ogen

De antioxidanten luteïne en zeaxanthine zijn in hoge concentraties gevonden in de lens en netvlies. Vitamine A en zink zijn nodig om 's nachts te zien.

Huid

Vitamine A en C helpen om de huid soepel en glad te houden.

Immuunsysteem

Vitamine B6 is nodig om defensieve antilichamen te maken en vitamine C en E helpen de gespecialiseerde cellen van het immuunsysteem. Glucosinolaat verbindingen schakelen cel afweer tegen kankerverwekkende stoffen in.

Botten

Calcium, magnesium, mangaan en vitamine A, C en K helpen allemaal om gezonde botten op te bouwen en te houden.

De sleutel tot gezonde voeding is om een grote verscheidenheid van voedsel in een evenwichtige dieet te nemen. Sommige voedingsmiddelen bevatten meer voedingsstoffen dan anderen, en waterkers zit letterlijk vol met een scala aan essentiële vitaminen, mineralen, en heilzame fytochemicaliën (van nature in planten). Voedingsstoffen in waterkers spelen een belangrijke rol bij het handhaven van de gezondheid van ons lichaam.