



PURE DISTRICT

L É K Á R N A

ZÁKLADEM DLOUHOVĚKOSTI je správně vyvážený imunitní systém

Proto zapomeňte na „posilovače imunity“!

Všichni jsme pod neustálým stresem, tichým a velmi zákeřným nepřítelem, jenž působí negativně na imunitní systém. Ten přestává fungovat a dostává se do nerovnováhy. Je prokázáno, že stres je hlavní příčinou různých onemocnění. Například zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění až o 50%.

Z klinických výzkumů dokonce vyplývá, že až 75% případů onkologických onemocnění je přímo nebo nepřímo spojováno s nadměrným stresem.

Základem vyvážené imunity jsou Th1 a Th2 buňky v rovnováze.

Co to znamená?

Možná názvy buněk slyšíte poprvé, ale jsou pro správné fungování těla zásadní a každá z nich má svou speciální funkci. Pro lepší představu o nich můžeme mluvit jako o sourozencích, kteří se přetahují o vaši pozornost. Pokud je Th1 systém nabuzený, utlumuje aktivitu systému Th2 a naopak. Organismy vystavené dlouhodobému stresu mají Th1/Th2 systém v nerovnováze.

Pokud je Th1 systém „aktivnější“, dochází ke vzniku autoimunitních onemocnění, glutenové intolerance nebo k nedostatku vitamínu D. Na



druhé straně alergické stavy, rakovina, astma, atopický ekzém a další jsou spojovány se zvýšenou činností systému Th2. A to je důvod, proč tyto systémy buněk musí být v rovnováze. S tím vám mohou významně pomoci adaptogeny!

Adaptogeny jsou látky přírodního původu, které jsou schopny bojovat se stresem a odolávat mu. Doslova ladí naše tělo do normálních fyziologických hladin a vrací imunitní systém do rovnováhy. Mají na první pohled protichůdné účinky. Například aktivují náš mozek, tím nás nabudí, lépe se koncentrujeme a zároveň nás tlumí, takže jsme klidnější.

Korejský ženšen je nejprostudovanější bylina na světě a nejučinnější adaptogen. Obsahuje na 180 účinných látek. Korejský ženšen „dokáže“ vyvážit imunitní systém, který poté funguje správně, a tím nás chrání před vznikem různých onemocnění. Je proto takovým osobním strážcem naší

imunity. Je ovšem velmi důležité ho konzumovat pravidelně.

V České i Slovenské republice je KOMBE jediný dostupný rostlinný přípravek obsahující unikátní kombinaci adaptogenů korejského ženšenu a jujuby.

UŽ CHÁPETE? IMUNITU JE DŮLEŽITÉ VYVAŽOVAT, NIKOLIV POSILOVAT.

Za zmínku tedy stojí, že pokud někde uvidíte reklamu na posilovač imunity, buďte raději ve střehu. KOMBE je nadávkováno tak, že ho můžete užívat dlouhodobě. KOMBE je chráněno ochrannou známkou pro evropský trh. KOMBE znamená v korejštině „na zdraví“.

KOMBE nebo KOMBE Royal?

Čeká mě mimořádný stres (např. zkouška), potřebuji se koncentrovat. KOMBE zlepšuje paměť, koncentraci a rychlost myšlení.
2 sáčky KOMBE denně užívat 8 dnů před akcí

Nechci být unavený/á a psychicky vyčerpaný/á. Chci se cítit vyrovnaně. KOMBE je každodenní rituál. **NÁŠ TIP: Dejte si KOMBE i místo kávy.**
1-2 sáčky KOMBE denně dlouhodobě.

Nechci se odhalit infekcím. KOMBE pomáhá před nachlazením, akutními respiračními onemocněními včetně onemocnění horních cest dýchacích, také u osob starších 60 let. KOMBE je bodyguard imunity.
1-3 sáčky KOMBE denně dlouhodobě.

„KOMBE se pije pravidelně, pak funguje dlouhodobě a preventivně. V případě, kdy ale přeceníte své síly a „odhalíte se“ infekci, vás nemusí rychle „podržet“. V tu chvíli nasadte KOMBE Royal, protože funguje raketově. KOMBE Royal je vhodné užívat i jako kúru v níže zmíněných případech. Funguje i jako jednorázové dodání energie či nabuzení.“

PharmDr. Lucia Havlíková



Klinické studie na www.kombe.cz

Jsem pod neustálým psychickým i fyzickým stresem. KOMBE Royal je vhodné i pro pomoc s únavovým syndromem. V důsledku stresu je tělo oslabené a může se snáze odhalit infekci a onemocnět.
1 sáček KOMBE Royal denně po dobu 3 měsíců.



KOMBE[®] Royal

OKAMŽITÝ NÁSTUP ÚČINKŮ

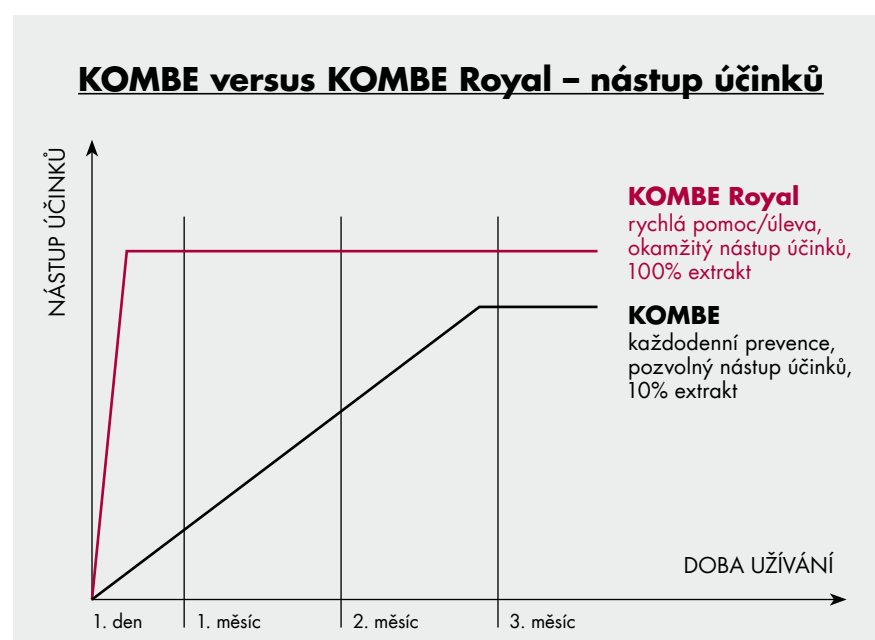
Procházím obdobím menopauzy.
1 sáček KOMBE Royal denně po dobu 3 měsíců.



KOMBE
BODYGUARD
IMUNITY

Jsem pod tlakem, mám hodně věcí na práci. Nestíhám. Chci předejít následkům stresu. Potřebuji být v klidu.
1-2 sáčky KOMBE denně dlouhodobě.

Čeká mě očkování proti chřipce. KOMBE zvyšuje účinnost vakcinace.
Začněte užívat 1 sáček KOMBE denně měsíc před plánovaným očkováním, dále pokračujte 2 měsíce po.



Necítím se dobře, začínám mít pocit, že tělo napadla infekce. Mám rýmu, kašel, horečku a další příznaky nachlazení.
Denně 1 sáček KOMBE Royal po dobu min. 7 dnů.

Chci zlepšit kvalitu, intenzitu i frekvenci sexu. Ženšen pravý příznivě ovlivňuje sexuální dysfunkce u mužů. Zlepšuje libido a zintenzivňuje prožitek pohlavního styku.
1 sáček KOMBE Royal denně po dobu 3 měsíců.

PURE DISTRICT

L É K Á R N A

Jak poznat kvalitní ženšen?

Na trhu je velké množství přípravků, které obsahují ženšen. Měli byste rozhodně vědět, jak vybrat ten nejkvalitnější. Protože není ženšen jako ženšen.

1. Nejlepší ženšen pochází z Koreje

V Koreji je nejlepší klima na světě pro pěstování ženšenu. Navíc se tu přirozeně vyskytuje již tisíce let. Oficiální název rostliny je ženšen pravý (Panax ginseng), nicméně velmi často se také používá název korejský ženšen. V KOMBE je extrakt z kořene korejského ženšenu.

KOMBE je unikátní kombinací ženšenu a jujuby na evropském trhu.

2. Pozor na barvu kořene. Musí být červená!

Dle způsobu úpravy kořenů ženšenu dělíme ženšen na ženšen bílý, který se získává usušením čerstvého kořene, a ženšen červený, který se nejdříve upravuje v páře a následně suší (tím vznikne červená barva). Dle dosavadních vědeckých závěrů je jednoznačně účinnější právě červený ženšen. Proto je v KOMBE zpracovaný extrakt z kořenů červeného korejského ženšenu.

3. Stáří kořene šest let

Každým rokem růstu se zvyšuje množství účinných látek, tzv. saponinů v kořenech ženšenu. Proto se doporučuje zpracovávat až šestileté kořeny, a to z důvodu jejich maximálního obsahu účinných látek. KOMBE obsahuje extrakt ze šestiletého červeného korejského ženšenu.

4. Správný poměr účinných látek

Dle tradičních výrobních postupů je při zpracování kořenů nutné zachovat správný poměr jednotlivých částí, a to hlavní kořen vs. postranní/vedlejší kořeny v poměru 70:30. Důvodem je různý výskyt jednotlivých účinných látek saponinů v různých částech kořenu. Jejich celkový obsah by se měl pohybovat mezi 40–70 mg/g. Jen přípravky se správným poměrem účinných látek vykazují prokázanou účinnost

a bezpečnost. KOMBE obsahuje 70 mg/g saponinů, což znamená, že vykazuje vědecky potvrzené léčebné účinky s dobrým bezpečnostním profilem přípravku.

5. Extrakt obsahuje dostatečné množství ženšenu

Přečtěte si, jaké množství extraktu (výtažku) uvádí výrobce v ženšenovém přípravku. U přípravků z korejského červeného ženšenu se doporučuje 10% extrakt. To znamená, že každý sáček KOMBE obsahuje 300 mg účinných látek. Jen pro srovnání, když si koupíte léčivý přípravek proti bolesti (např. Ibuprofen), je v něm obsaženo jen 200mg účinné látky. Tím chceme říci, že 300mg je opravdu účinná dávka. KOMBE obsahuje 10% extrakt ze šestiletého červeného korejského ženšenu.

6. Správný výrobní postup

Účinné látky (saponiny) se získávají tzn. extrakcí z kořenů červeného ženšenu. Extrakce by se měla provádět opakovaně po dobu 12 hodin při 85 °C, bez použití alkoholu nebo jiných rozpouštědel. Následné sušení musí být také šetrné, aby nedošlo ke znehodnocení saponinů. Sušení musí probíhat pod tlakem při teplotách 50–60 °C. Tento postup zpravidla výrobci nedodržují. K ušetření času a získání vyšších podílů účinných látek se často využívá různých chemických rozpouštědel a také neúměrných teplot a tlaků, které znehodnocují ženšenové přípravky. KOMBE se vyrábí dle tradičních, výše zmíněných postupů. Proto je také držitelem mnoha národních ocenění jako nejlepší produkt roku.

7. Výrobky neobsahují konzervanty, barviva či jiné chemikálie

Dalším krokem výroby přípravků je granulace. Ta by měla probíhat spojením výtažků ženšenu, jujuby a glukózy (ta je zde pouze jako konzervant) bez přidavku jakýchkoli jiných přísad. KOMBE neobsahuje žádné konzervanty, barviva, umělá aroma ani lepek.

8. Cena je důležitá. Kvalitní ženšen nemůže být levný!

Vzhledem k tomu, že je možné vypěstovat jen omezené množství kvalitního ženšenu, ženšenové přípravky nejsou levné. Levné cenové nabídky vyvolávají významné pochybnosti o kvalitě ženšenového přípravku. Nemluvě o kvalitě zpracování. KOMBE je chráněno ochrannou známkou pro celý evropský trh.

9. Celosvětový trend v kombinování adaptogenů

KOMBE kromě šestiletého červeného korejského ženšenu obsahuje navíc extrakt z plodů jujuby, která je známá i pod názvem čínská datle. Jujuba je také adaptogen a je zdrojem esenciálních nenasycených mastných kyselin, aminokyselin, vitamínů, minerálů. Jujuba je jedinečným partnerem vhodným do kombinace se ženšenem, protože zvyšuje jeho účinnost.



PROČ JE KOMBE GRANULOVANÉ?

Protože je to praktické. Hledali jsme takový produkt, který vás bude bavit. Nebudete jej užívat, protože musíte /což evokují všechny kapsle a tablety/, ale protože chcete! KOMBE můžete mít vždy s sebou. Využijete jej nejen doma, ale i v práci a na cestách. Příprava je velmi jednoduchá. Obsah sáčku rozpustíte v horké /ne vroucí/ nebo studené vodě. Korejci jej pijí v 80ml vody. Vy si jej můžete rozmíchat i ve větším poměru. Účinky se tak nesníží.

10. Ženšen je hořký, ale KOMBE lahodné!

Ženšen má specifické aroma a je velmi hořký. My, Evropané, nejsme na tuto chuť zvyklí a sami ji nevyhledáváme. Zcela záměrně jsme proto hledali takové spojení ženšenu s dalším adaptogenem, abychom jej mohli pít s radostí každý den.

Právě spojením s jujubou, která je ze své podstaty sladká, vznikne úplně nová chuť. Většina osob, která ochutnala KOMBE poprvé, byla příjemně překvapena, že i zdraví prospěšné přípravky mohou chutnat lahodně. Dáte si první, druhý sálek a při třetím jej budete milovat.

BODYGUARD VAŠÍ IMUNITY

Stačí pít KOMBE. Denně.

Korejský ženšenový čaj Kombe dodává energii

VÍCE O POZITIVNÍCH ÚČINCÍCH KOREJSKÉHO ŽENŠENOVÉHO ČAJE KOMBE NALEZNETE NA KOMBE.CZ

KOMBE PURE DISTRICT WHAMISA

KOMBE Royal

Cítit se královsky

RYCHLE DODÁVÁ ENERGIÍ PRO TĚLO I MYSL

HLÍDÁ VAŠÍ IMUNITU

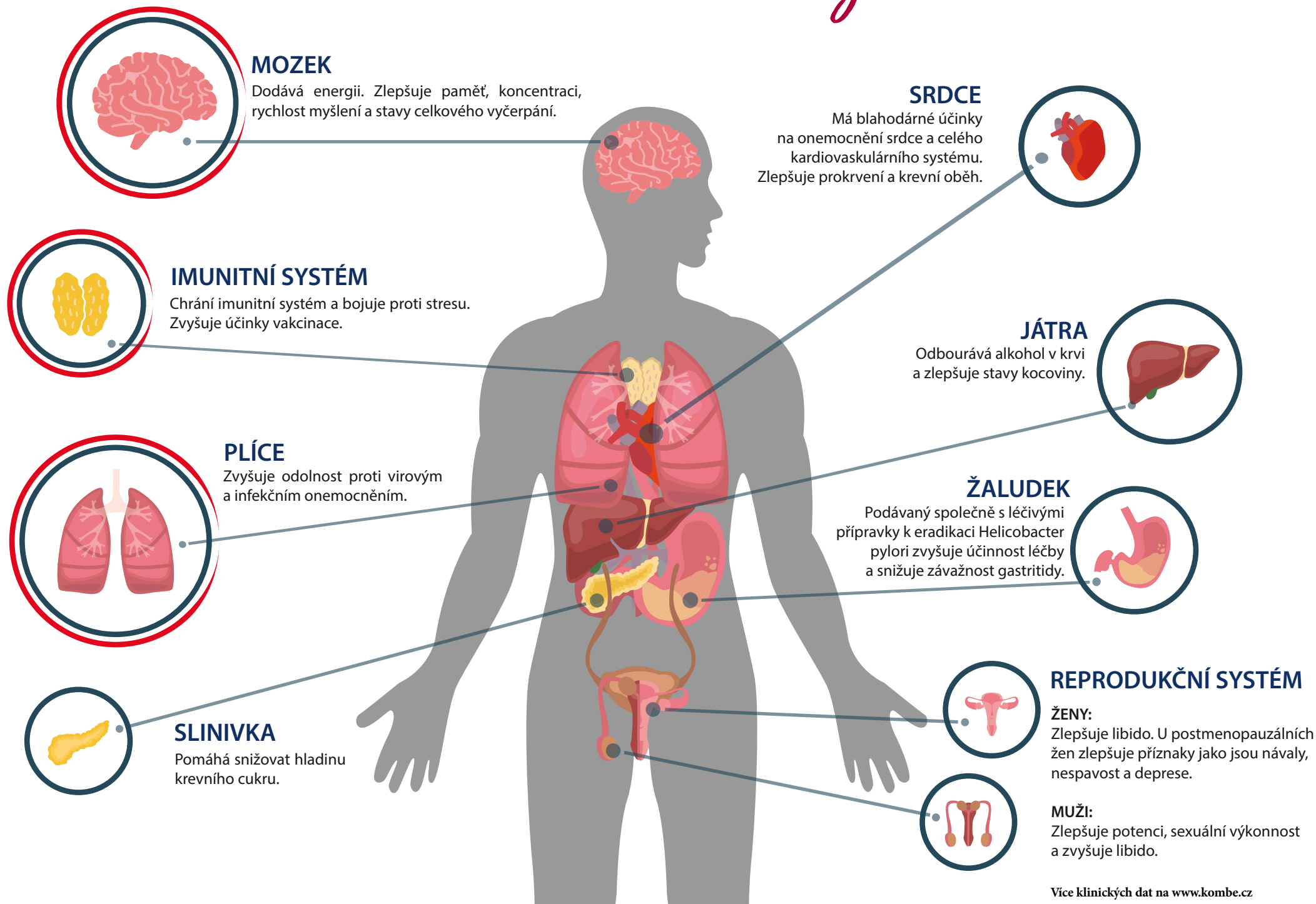
WWW.KOMBE.CZ

KOMBE Royal PURE DISTRICT WHAMISA

PURE DISTRICT

L É K Á R N A

Proč užívat ženšen obsažený v KOMBE



RECENZE ZÁKAZNÍKŮ:

Mgr. Branislav Fulier z lékárny Jaromírova

Pro mě, jako nezávislého lékárníka (pozn. lékárna nepatří žádnému řetězci), je na prvním místě kvalita přípravků, které nabízím. Pacienti se často ptají na něco přírodního na povzbuzení, co skutečně funguje. Všeobecná zkušenost ale je, že volně prodejné přípravky nefungují, nebo fungují krátkodobě. Není se čemu divit, česká legislativa povoluje prodej výživových doplňků, které jsou testované jen na zdravotní nezávadnost. Naopak nejsou testované na obsah účinných látek. Účinek ženšenu v KOMBE je zároveň podložený i rozsáhlými klinickými studiemi, které vám většina výrobců „různých zázračných preparátů“ nedokáže doložit. Účinek KOMBE potvrzuje i zkušenost mých klientů, kteří se pro něj opakovaně vrací. Lékárna Jaromírova, Jaromírova 484/37, Praha 2, Lékárna Písnická, Libušská 126/319, Praha 4

Kateřina H., fitness trenérka, Zbraslav

Díky KOMBE nejsem nemocná a můžu sportovat i v době viróz a chřipek. Doporučuji ho pít i svým klientům před tréninkem. KOMBE totiž zlepšuje spalování tuků a metabolismus. Podáváme tak lepší výkony a zároveň se i více potíme. Pečuji o své klienty v oblasti kondiční přípravy, rehabilitace, psychologie, výživy i osobního rozvoje. Do této skladby KOMBE přesně zapadá a co víc – moc mi chutná. Je to náš každodenní rituál.

Jarmila P., důchodkyně, Písek

Čaj KOMBE piji pravidelně již několik let. Díky němu se cítím vitálněji, mám více energie, lépe se mi spí a celkově jsem taková příjemně naladěná. Navíc je jeho příprava naprosto jednoduchá. Nic nemusím louhovat, jednoduše nasypu granulát, zaliji teplou vodou, zamíchám a piju. V životě jsem vyzkoušela opravdu hodně doplňků stravy, ale ženšenu již zůstanu věrná. Jo, a víte, co mi přijde nejlepší? Mám méně vrásek. A to se v mém věku opravdu počítá!

Marta M., moderátorka, Praha

Mám velmi exponované povolání. Zvláště v zimních měsících je to nehorší. Hodně práce, málo spánku, období viróz a velká koncentrace osob na jednom místě. Pravidelně každý rok jsem byla nemocná. Ale od té doby, co pravidelně piji KOMBE, se mi všechny infekce „vyhly“. Já jsem nadšená. Již několik let!

Josef G., správce majetku, Litomyšl

KOMBE na první pokus velké překvapení. Chuť lahodná a ničím neruší. Po třech měsících pravidelného užívání mi kontrola na diabetologii potvrdila sníženou hladinu cukru v krvi.



Michal S., manažer, Benešov

Manželka před časem přinesla domu krabici KOMBE Royal. No upřímně, byl jsem skeptický. Nemám rád doplňky stravy. No, zkrátím to. Cítím se jako mladík a naše večery jsou častěji společné.

Liba D., podnikatelka, Praha

KOMBE Royal mi velmi pomohlo při naze covidem. Neměla jsem úplně snadný průběh. Dokonce jsem byla hospitalizována v nemocnici. Troufám si ale tvrdit, že díky KOMBE Royal nebyl můj průběh kritický. Dvuměsíční kúra mi výrazně urychlila rekonvalescenci. A i dnes, když se cítím unavená mě okamžitě postaví na nohy. Jeho účinky jsou zázračné.

Viera J., farmaceutka, Ústí nad Labem

Procházím obdobím menopauzy a nejsem zastáncem hormonální léčby. To je dost nepříznivá kombinace. Ženy, které tímto obdobím prošly, mi budou rozumět. Přestože mám docela velký přehled o doplňcích stravy, žádný mi nepomohl. A i u KOMBE Royal jsem byla ze začátku skeptická, protože produkt není nejlevnější. Až po přečtení klinické studie jsem se rozhodla pro tříměsíční kúru. Výsledky jsou ohromující. Zbavila jsem se návalů, nespavosti i celkové fyzické a psychické nepohody.

PURE DISTRICT

L É K Á R N A

Každá krabička KOMBE má svůj rodný list

Na trhu je velké množství přípravků se ženšenem. Pozor, není ženšen jako ženšen. Tzn., že je velmi důležité znát jeho původ a obsah účinných látek potvrzených laboratorně. Jedině tak budete mít jistotu, že bude fungovat.



Celosvětová poptávka po kvalitním ženšenu je tak obrovská, že naprosto převyšuje nabídku. Proto svým zákazníkům říkáme, že „KOMBE prostě neteče z kohoutku“. Každý rok musíme předem svému dodavateli oznámit, kolik odebereme další rok. Prakticky to znamená, že si jej musíme rezervovat.

Každá vyrobená šarže KOMBE je laboratorně prověřována a dostává svůj rodný list. V něm se deklaruje a hodnotí účinnost produktu z hlediska výskytu saponinů, což jsou účinné látky. Rodný list je jasným důkazem o kvalitě produktu a obsahu vysoce kvalitního ženšenu. Každá šarže je navíc testována na výskyt mikroorganismů a obsah těžkých kovů.

MÁME VŠECHNY DOKLADY O TOM, ŽE ŽENŠEN V KOMBE JE 100% ÚČINNÝ A BEZ CHEMIE.

Dokonce jsme usilovali o BIO certifikaci. Když jsme o tom jednali

s dodavatelem, upřímně kroutil hlavou, proč ji chceme. A je to logické, protože ženšen obsažený v KOMBE pochází z oblasti Punggi v provincii Gyeongbuk, kde roste tisíce let. Tato oblast je jedna ze dvou na světě, kde roste nejučinnější ženšen vůbec. Díky těmto ideálním podmínkám není zapotřebí ženšen chemicky ošetřovat.

Jako důkaz máme laboratorní výsledky na obsah pesticidů, kde se jednoznačně prokázalo, že „náš“ ženšen je čistý. Mohl by být certifikován jako BIO, ale z úcty k dodavateli nevyžadujeme, protože by to pro něj znamenalo přílišnou byrokracii a administrativní zátěž. Na kvalitě ženšenu by se nic nezměnilo.

„Nikdy vám nebudeme nabízet nic, co bychom nemilovaly.“

Za PURE DISTRICT PharmDr. Lucia Havlíková

JAK POZNAT NEJKVALITNĚJŠÍ ŽENŠEN

- Pochází z Koreje z oblasti Punggi.
- Nejučinnější je v době zralosti šesti let ve formě červeného ženšenu.
- Obsahuje správný poměr účinných látek hlavních a vedlejších kořenů.
- Účinky jsou posíleny kombinací s dalším adaptogenem, nejlépe jujubou.
- Kvalitní ženšen není levný. Cena se pohybuje min. 10 Kč na dávku.

KOMBE: 11 nejčastějších dotazů

Zajímá vás cokoliv ohledně KOMBE a nenašli jste odpověď? Napište přímo PharmDr. Lucii Havlíkové na lucia.havlikova@kombe.cz. Ráda vám odpoví.

Jak dlouho mohu užívat KOMBE?

KOMBE můžete užívat celoročně. Bylo prokázáno, že dlouhodobé užívání kvalitního ověřeného korejského ženšenu souvisí s nižším výskytem civilizačních onemocnění. Včetně tak závažných jako jsou nádorové nebo kardiovaskulární choroby či jiná onemocnění vznikající v důsledku ustavičného stresu.

Mohu si dát šálek KOMBE i večer?

Rozhodně ano. I když korejský ženšen dodává energii a má povzbuzivé účinky, nejsou to stejné účinky, které vykazuje káva nebo čaj. KOMBE vám zvýší chuť k životu, dodá pozitivní energii, rozsvítí vaše vnitřní světlo a uvnitř zharmonizuje. 99,9% lidem se po KOMBE krásně spí.

Mohu se předávkovat čajem KOMBE?

Ano, můžete. Protože KOMBE obsahuje nejkvalitnější korejský ženšen a ten opravdu funguje. Proto dodržujte doporučené dávkování maximálně 3 sáčky denně.

Mohou čaj KOMBE pít těhotné a kojící ženy?

Je velmi neetické zkoumat vliv jakékoli látky, která neřeší přímo život ohrožující stavy u zdravých nastávajících maminek či kojících žen. Proto neexistuje žádná vědecká práce, která by zkoumala vliv ženšenu na danou cílovou skupinu, či prokázala bezpečnost užívání. Tedy nedoporučujeme.

Je vhodné KOMBE i pro děti?

Dle Státního zdravotního ústavu není doporučeno dětem

do 12 let. Nicméně, v Koreji ženšenové přípravky běžně užívají i děti od 3 let, a to v poloviční dávce. Což v případě čaje KOMBE znamená rozpuštění poloviny sáčku v 80 ml teplé nebo studené vody.

Mohu užívat KOMBE společně s kávou nebo čajem?

Káva, ale i čaj obsahují kofein a jemu podobné látky. Ženšen zvyšuje účinky kofeinu. Proto tato kombinace není vhodná pro lidi s vysokým krevním tlakem. U těchto lidí doporučuji alespoň 2hodinový odstup mezi Kombe a kávou nebo čajem. Ženšen samotný je schopný tlak vyrovnávat, aby se co nejvíce přiblížil fyziologickým hodnotám. Proto by měl být prospěšný jak u lidí s vysokým krevním tlakem, tak u lidí s nízkým krevním tlakem.

Jaká má být teplota vody při přípravě KOMBE a v jak velkém šálku jej mohu rozmíchat?

Teplota vody by neměla překročit 80 °C, protože u vyšších teplot se ničí účinné látky. Naopak nižší teploty nevdají. Doporučujeme nemíchat kovovou lžičkou, dochází k ničení antioxidantů. Kov nahradte plastovou lžičkou nebo dřívkem. V jak velkém šálku si KOMBE rozmícháte, je zcela na vás. Objem nemá vliv na účinky. KOMBE dokonce můžete kombinovat i s jinými ingrediencemi a vmíchat do smoothie a limonád.

Mám vysoký krevní tlak, mohu pít KOMBE?

Existují mýty, že ženšen zvyšuje krevní tlak. Ráda bych toto tvrzení uvedla na pravou míru. Ženšen je adaptogen a na základě provedených vědeckých prací se prokázalo,



že ženšen je schopný tlak vyrovnávat tak, aby se co nejvíce přiblížil fyziologickým hodnotám. Proto by měl být prospěšný jak u lidí s vysokým krevním tlakem, tak u lidí s nízkým krevním tlakem. Ale pozor, pokud současně konzumujete ženšen a kofein, dochází ke zvýšeným účinkům právě kofeinu. A v takovém případě je nutné dávat pozor u lidí trpících vyšším krevním tlakem.

KOMBE a warfarin

Ženšen podobně jako warfarin snižuje srážlivost krve. Je velmi obtížné nastavit správné dávkování tohoto léku. Proto pacienti léčení warfarinem mají různá omezení a i my doporučujeme obezřetnost v kombinaci s KOMBE.

U jiných léků snižujících srážlivost krve je situace odlišná. Ženšen neovlivňuje jejich hladinu v těle. Dle dostupných dat by současné užívání ženšenu a novodobých antikoagulancií (léků proti srážení krve) nemělo činit komplikace.

Proč je KOMBE ve formě granulátu?

Výroba extraktu je natolik složitá, že ji nelze provést v domácích podmínkách. Proto je finální extrakt zgranulován. Dalším důležitým parametrem je dávkování, které významně souvisí s účinností a bezpečností. Granulát je také jednoduchý na přípravu a zajišťuje praktické, účinné a bezpečné dávkování. Účinky jsou okamžité a co víc, skvěle chutná.

Je nutné KOMBE rozpouštět pouze ve vodě?

Nikoliv. KOMBE lze rozpustit nejenom ve studené či horké vodě. Je možné ho přidat do smoothie, džusu, ale i do limonády. Jeho účinky se nesníží.

DETOX SMOOTHIE KOMBE

Funguje i na kocovinu!



1 zelené jablko / 1 malá červená řepa / 1 řapík celeru / 1 sáček čaje KOMBE / šťáva z 1 citronu / 1 lžička chia semínek / 1 lžice medu

1. Jablko i řepu oloupejte. Jablko zbavte jádřince a nakrájejte na malé kostičky, řepu nastrouhejte na jemném struhadle. Řapík celeru zbavte vláken a nakrájejte také na malé kostičky.

2. Obsah sáčku čaje KOMBE rozmíchejte ve 150 ml vody. Čaj spolu s řepou, jablkem, celerem, citronovou šťávou a chia semínky rozmixujte v mixéru dohladka. Pokud je smoothie příliš husté, můžete ho naředít vodou. Podle chuti můžete dosladit medem.

Počet porcí: 1 nápoj o obsahu cca 300 ml, doba přípravy: asi 15 minut, 1 porce: asi 821 kJ/196 kcal

Kde koupíte KOMBE?

Kde všude koupíte KOMBE bez čekání, naleznete na našich stránkách www.kombe.cz nebo www.puredistrict.cz

Žádejte svého lékárníka, ať vám KOMBE objedná přes Alliance Healthcare.



POZNÁMKY