



Šipak je poznat kao prirodan lijek koji pomaže u lečenju raznih bolesti. Ovo tamno crveno voće svrstano je među najdragocnije biljke jer obiluje vitaminima, mineralima i drugim organskim jedinjenjima.

Da li ste znali da šipak u sebi sadrži vitamin C, A, E, B kompleks, kalijum, gvožđe, selen, mangan, magnezijum, kalcijum, fosfor, sumpor, silicijum i cink? Impresivno, zar ne? Pored svega navedenog, ovo malo voće u sebi ima i pektin, beta karoten i lutein koji su takođe od visoke važnosti za vaše zdravlje.

## **ZDRAVSTVENE PREDNOSTI ŠIPKA:**

**Prevenција u borbi sa rakom i hroničnim bolestima:** Šipak je poznat i kao jak antioksidant koji pomaže u oslobađanju teških radikala iz organizma. Svima nam je poznato da te štetne materije negativno utiču na zdrave ćelije.

Nedostatak antioksidanata u organizmu, dovodi do povećanog rizika od mogućih pojava raznih oboljenja kao što su srčane smetnje, prerano starenje i kancer.

Antioksidanti koje u sebi ima šipak su posebno značajni u prevenciji jer vaš organizam održavaju zdravim iz svakog ugla.

**Snižava holesterol:** Neki od organskih jedinjenja koje u sebi nosi šipak utiče na smanjenje masnoće u krvi. Smanjenjem masnoće smanjuje se i opterećenje na kardiovaskularni sistem, a samim tim rizik od srčanog i moždanog udara dovodi se na minimum.

**Jačanje imuniteta:** Šipak ima impresivno visok nivo vitamina C u sebi, koji je jedan od najboljih boraca u jačanju imuniteta.

Vitamin C takođe pozitivno utiče na poboljšavanje rada belih krvnih zrnaca, pomaže u prevenciji borbe sa astmom i respiratornog sistema u opšte.

**Reguliše nivo šećera u krvi:** Ovo čudotvorno voće pokazalo se kao veliki borac sa dijabetesom, što je veoma važno za ljude koji boluju od ove bolesti.

**Nega kože:** Žene širom sveta žele da njihova koža izgleda što lijepše, mladalački a da pri tom ne potroše mnogo novca.

Na tržištu postoji mnogo preskupih krema, tretmana za zatezanje kože ali treba da znate da je šipak jedan od najboljih opcija. Šipak na prirodan način zateže vašu kožu, vraća joj prirodnu

elastičnost, pomaže u sprečavanju pojave bora i samim tim vaša koža će izgledati mlađe.

IZVOR: Blic