

## Také voníte po jablíčkách ?

Sadaři a ovocnáři, nejen v našem kraji, právě v těchto dnech hodnotí výsledky své celoroční práce. Přestože úroda letos prý moc bohatá nebyla, ty nejkrásnější a nejkvalitnější plody jsou už dozajista pečlivě opatřeny a čekají, až přijde jejich čas, aby se mohly svojí krásou i vůní představit také návštěvníkům letošního Valašském mikulášského jarmeku a vzdát tak hold nejen svým pěstitelům ale i zemi, z níž vyrostly. Tradiční výstava ovoce spojená s jablíčkovou soutěží se každoročně těší velkému zájmu návštěvníků jarmeku. Pokud tedy máte chuť valašský mikulášský jarmek podpořit, budeme rádi, když přijmete účast v naší soutěži, aby co nejvíce lidí vědělo, že :

- Jablko je plod jabloně, patří mezi nejběžnější druhy ovoce nejen ve střední Evropě a vlastně doprovází člověka od počátku historie.
- Jablka jsou důležitou součástí našeho jídelníčku. Mají nezastupitelné místo ve výživě, protože obsahují celou řadu látek prospěšných organismu, zvyšují imunitu a ovlivňují naši odolnost vůči stresu. Pro všechny tyto účinky se v populární literatuře a časopisech často opakuje doporučení konzumovat nejméně jedno jablko denně.
- Jablka obsahují vitamín C a řadu antioxidantů, které chrání DNA v lidských buňkách a snižují tak riziko vzniku rakoviny, podobně jako množství vlákniny. Jiné látky chrání mozek před Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou. Jablka snižují krevní tlak a hladinu cholesterolu a krevních tuků, posilují dásně, imunitní systém, srdce a krevní oběh, stabilizují hladinu cukru v krvi a čistí střeva.

**Dokonce se můžeme setkat s názorem, že aromatické látky z jablek, pokud je v organismu nezničíme jinými látkami v potravě, prostupují tělem a uvolňují se např. skrze vlasy ven, takže pravidelní konzumenti jablek tak doslova voní po jablíčkách.**

### Takže nezapomeňte:



Ovoce můžete přinést osobně nebo zaslat poštou na adresu TJ Sokol, Dobrovského 38 ,  
766 01 Valašské Klobouky.



Jablíčka přijímáme do středy 29. listopadu 2023.



Počet jablíček je 3-4 kusy.



Pro bližší informace volejte číslo 737 402 169.