



ECOVER – ekološki proizvodi najnovije generacije



Ecover, vodeći svjetski ekološki brand sredstava za pranje i čišćenje te osobnu higijenu odlikuje se dvojakom kvalitetom: istovremeno čuva vaše zdravlje i okoliš.

U ponudi se nalaze tri linije: sredstva za čišćenje, sredstva za pranje posuđa i sredstva za osobnu higijenu, a svi su izrađeni od isključivo biljnih i mineralnih sastojaka. Na taj se način čuva okoliš, odnosno minimalno zagađuje vodeni svijet. Zbog svog blagog sastava nježni su i za kožu, a sredstva za pranje rublja ne sadrže fosfate niti optička vlakna. Važno je naglasiti da su ova sredstva, iako biljnog podrijetla, vrlo učinkovita te su blagog, neiritirajućeg mirisa. Prednost Ecoverovih proizvoda jest što nakon upotrebe ne ostavljaju bespotrebne tragove kemikalija u vašem domu, na vašoj odjeći i na vašem posuđu. Svi su proizvodi u biorazgradivoj ambalaži koja se može reciklirati, nisu testirani na životinjama te su proizvedeni u jedinstvenoj ekološkoj tvornici.

Zelena Magma za žene – prirodna potpora ženskom zdravlju



Dr.Hagiwara je kombinacijom Zelene Magma, spravljene od dehidriranog soka ekološki uzgojenog mladog lišća ječma uz dodatak mješavine kalcija, B,C i E vitamina te ekstrakta šest probranih kineskih biljaka kreirao odličan prirodan dodatak prehrani Zelenu Magmu za žene. Ona pomaže pri reguliranju hormonskog ciklusa i održavanju emotivne ravnoteže.



Djelotvornost ovog preparata doista je vidljiva pri gubitku energije, valunzima, naglim promjenama raspoloženja, nesanicu te prekomjernom noćnom znojenju. Simptomi PMS-a često su vrlo neugodni no upravo vam Zelena magma za žene može pomoći kod nadimanja, grčeva te naglih promjena raspoloženja.

Visoki postotak kalcija u ovom blago alkalnom pripravku čuva zdravlje vaših kostiju, a klorofil koji ječmu i drugim zelenim biljkama daje bogatu zelenu boju poznat je po svojim detoksificirajućim, protuupalnim i antibakterijskim svojstvima.

Ecover potražite u trgovinama zdrave hrane i bio&bio trgovinama, a Zelenu Magmu za žene još i u ljekarnama.

Žitarice koje život znače...

S proljećem se budi i naša vitalna energija, a najveća podrška našem zdravlju te neizostavan dio proljetne prehrane upravo su žitarice. Jeste li znali da cjelovito zrno žitarice (za razliku od prerađenog i rafiniranog) koliko god dugo stajalo može proklijati što znači da ima vitalnost, životnu snagu koja hrani našu vitalnost. Kad se dobro čuvaju žitarice mogu trajati stoljećima što je dokaz njihove superiornosti nad svim drugim namirnicama koje se brže kvare.

Žitarice su kao važan dio ljudske prehrane prisutne već više od 10.000 godina. Cjelovite žitarice, zbog odlične ravnoteže bjelancevina i ugljikohidrata mogu pridonijeti smanjenju rizika od ozbiljnih oboljenja poput srčanih bolesti, karcinoma dojke i debelog crijeva. Bogate su mnogim esencijalnim vitaminima, mineralima i fitokemikalijama. Ne sadrže kolesterol te stoga vrlo poželjne za svakodnevnu konzumaciju, a obogaćene su mineralima kao što su selen, željezo, magnezij, fosfor, bakar i cink.

SVIJET ŽITARICA



Riža

U današnje je vrijeme za više od tri milijuna ljudi riža omiljena žitarica, a drevni zapisi bilježe njezino postojanje već prije 5000 godina. Pradomovina su joj Indija i Kina, odakle

je prenesena u Siriju i istočnu Afriku. Neke civilizacije rižu štiju kao božanstvo, a u mnogim je kulturama simbol plodnosti. Najveći dio svjetske proizvodnje, oko 90 posto, uzgaja se u Kini jer riža najbolje uspijeva u toploj klimi s obiljem padalina. U nekim jezicima riječ "jesti" zapravo znači "jesti rižu", a npr; "riža" i "hrana" obilježavaju se istom riječi: "shi fan" (kineski). Riža u mitologiji Dalekog istoka (Kina, Japan, Burma i dr.) zauzima važno mjesto i smatra se darom bogova. Danas se uspješno uzgaja gotovo u cijelome svijetu, ali ipak najviše u toplim i vlažnim

područjima Azije, Afrike te Srednje i Južne Amerike.

Riža je, po svojim svojstvima, hranjiva i lako probavljiva namirnica. Dobro djeluje na crijevnu floru i ne izaziva alergije. Bogata je mineralima, naročito fosforom i kalijem, a sadrži i magnezij, kalcij, željezo i cink te mnoge druge minerale. Obiluje vitaminom E u klici, a vitaminima B skupine u ovojnici. Zbog obilja minerala, i vitamina B skupine riža osobito umirujuće djeluje na mozak i živčani sustav u cjelini.

Smeđa ili integralna riža prehrambeno je mnogo vrijednija od bijele riže kojoj je ovojnica odstranjena nekim industrijskim procesom. Cjelovita riža zadržava dio ovojnice i klicu, zbog čega sadrži više hranjivih tvari. Zbog spomenutih kvaliteta ona sadrži 3,5 puta više magnezija, četiri puta više vitamina B1 i vlakana i 1,6 puta više folne kiseline u odnosu na procesiranu rižu. Riža regulira krvni tlak, povećava elastičnost krvnih žila, djeluje umirujuće, štiti od

zanimljivost: čajevi od žitarica

Najčešće se spravljaју od ječma, zobi i riže. Popržite jednu od njih desetak minuta na suhoj tavi. Na jednu ili više čajnih žlica pržene žitarice dodajte šalicu vode i kuhajte desetak minuta na laganoj vatri. Pržene žitarice za čaj čuvaju se u staklenci i po potrebi kuhaju. Čajevi od žitarica osvježavaju organizam i djeluju umirujuće.

Vrlo je važno koristiti cjelovite, ekološki uzgojene žitarice ili proizvode od žitarica, jer se u procesu industrijske obrade gube mnogi vitamini, minerali i fitokemikalije. Rafinirane žitarice imaju veći glikemijski indeks nego cjelovite te stoga konzumiranje proizvoda od rafiniranih žitarica uzrokuje stvaranje veće količine laktoze u krvi čime se povećava rizik od pretilosti i dijabetesa. Stoga potražite žitarice s Bioveginom naljepnicom u trgovinama zdrave hrane.

ateroskleroze, srčanog infarkta, nerveze te komplikacija u trudnoći.

Postoji više od 1500 sorti riže koje se razlikuju izgledom i sastavom. Prema obliku zrna razlikujemo rižu dugog, srednjeg i okruglog zrna. Riže dugog zrna najčešće imaju i druge nazive koje upućuju ili na njihov način obrade ili na njihovo podrijetlo, kao npr. parboiled, smeđa riža, basmati, jasmin i indijanska - divlja riža. Najpoznatije riže okruglog zrna su arborio, splendor i verona.

Za **rižu dugog zrna** karakteristična je duljina zrna četiri do pet puta veća od debljine, a najpoznatije su aromatične riže poput tajlandske vrste jasmin i indijske vrste basmati. **Aromatične riže**, inače, imaju okus koji lagano podsjeća na pržene lješnjake ili kokice. Basmati se uzgaja u Indiji i Pakistanu, a zanimljivo je da zrna pri kuhanju "rastu" u dužinu, umjesto u širinu. Idealna je za pripremanje indijskih jela i poslužuje se uz curry. Jasmin riža nježne je teksture i okusom slična basmati riži. Riža kratkog zrna gotovo je okrugla; puna je škroba, kuhana se lijepi i zato je prikladna za jedenje štapićima ili rukama. Najčešće se upotrebljava za razna rižota, palle i pilav.

Amarant su još u drevna vremena nazivali čudesnim zrnom Inka i Asteka koji su ga smatrali svetom biljkom. Posebnost amaranta jest iznimno visoka razina lizina (temelj karnitina koji pridonosi uravnoteženju energije i izdržljivosti) zbog čega je amarantov protein vrlo vrijedan te pridonosi dobrobiti organizma i usporava proces starenja. Amarant sadrži 9% masnoća i to u masnim kiselinama – linoleinskoj i linolentskoj koje pridonose odličnoj formi organizma te je bogat magnezijem, željezom i kalcijem. Ekološki amarant koji možete pronaći u trgovinama zdrave hrane pod brandom Biovega uzgaja se na kontroliranim ekološkim površinama, na nezagađenoj zemlji peruanskih brežuljaka.

Jeste li znali da....

...UNICEF i FAO financiraju istraživanja o uzgoju amaranta jer znaju da je ova biljka najbolja alternativa u borbi protiv gladi

...da jedan kilogram amaranta sadrži skoro toliko proteina koliko i 22 jaja i 15 šalica mlijeka

...da zbog njegove visoke razine željeza i cinka amarant predstavlja idealnu hranjivu bazu tijekom trudnoće



Amarant u dozrijevanju



Quinoa (keen-wa) jedna je od najstarijih žitarica na svijetu, uzgajana u južnoj Americi već prije 6000 godina. Vrlo je cijenjena jer posjeduje visoki postotak proteina (12-18%), te većinu esencijalnih aminokiselina. Odličan je izvor vlakana, kalcija, magnezija i željeza, lako je probavljiva i ne sadrži gluten. Quinoa pomiješana s bademima ili bobičastim voćem odličan je doručak bogat proteinima. Zanimljivo je da ova žitarica ima vrlo kratko vrijeme klijanja, stavite li ju 2-4 sata u čašu vode primijetit ćete klijanje, a ovaj postupak i omekšava žitaricu čineći ju odličnim hranjivim dodatkom salatama i ostalim hladnim jelima.

Nova dekorativna kolekcija Dr.Hauschka inspirirana prirodnim bojama

Harmonična no istovremeno rafinirana igra s bojama kamenja i stijena ogleda se u novoj "Stone colours" kolekciji dekorativne kozmetike Dr.Hauschka. Make up obogaćen biljnim voskovima i ljekovitim biljkama naglašava individualnost svake žene, a boje i nijanse na koži se prelijevaju poput nijansi iz prirode. U ponudi se nalaze ruževi, sjenila, rumenilo, maskara i dvobojna olovka za oči, a paleta prirodnih boja omogućuje izražajnost ljepote svake žene. Kolekcija je pogodna i za dnevnu primjenu kao i za dramatičan večernji make up (smoky eye učinak). Ova dekorativna kozmetika osim što uljepšava istovremeno, zahvaljujući mineralnim pigmentima, hrani i njeguje vašu kožu.

Dr.Hauschka Stone collection potražite od 15. ožujka u ljekarnama, bolje opremljenim trgovinama zdrave hrane i bio&bio trgovinama.



Hennaplust – Iskrena prema kosi

Trajne boje za kosu s prirodnim sastojcima za sjaj i ljepotu vaše kose



Hennaplust trajne boje - njeguju, štite i hrane kosu prirodnim sastojcima

Hennaplust trajne boje za kosu vrlo su kvalitetnog prirodnog sastava. Osim što 100% prekrivaju sijede vlasi, zahvaljujući suncokretovim sjemenkama štite i strukturu kose od UV zraka.

Ekstrakt kane, ujedno i glavni sastojak ovih visokokvalitetnih boja hrani i štiti kosu tijekom samog bojanja, istovremeno joj osiguravajući visoki sjaj. Ove boje za kosu ne sadrže PPD (P-Phenylenediamine), inače uobičajeni sastojak boja za kosu koji izaziva česte alergijske reakcije, kao niti O-Aminofenol i P-aminofenol koje se smatra vrlo štetnima. Kosa obojena trajnim bojama za kosu Hennaplust zadržat će boju tri mjeseca te ostati zdrava i sjajna.

Hennaplust trajne boje za kosu potražite u bolje opremljenim trgovinama zdrave hrane i bio&bio trgovinama.



Hennaplust trajne boje uz boju i zaštitu pružaju kosi zdravi sjaj



Važno: Europska Komisija zabranila je 22 štetna sastojka koja se često nalaze u bojama za kosu, a Hennaplust boje ne sadrže niti jedan od njih. Više o štetnim sastojcima pogledajte na www.biovega.hr



Biovega d.o.o.
Ilica 72
10 000 Zagreb
www.biovega.hr

Veleprodaja: tel: 01 2498 620, fax: 01 2498 624, veleprodaja@biovega.hr
Program prirodne kozmetike: Dragana Klarić, tel: 01 2498 638, dragana@biovega.hr
Uredništvo Biolista: Hana Klain, Ivan Grubač
Dizajn i prijelom Biolista: Dunja Despotović