

Zelena Magma pomoć kod alergija i detoksikacije organizma

Ako ste u potrazi za učinkovitim prirodnim dodatkom prehrani koji će vam pomoći savladati vrlo neugodne alergije naš je prijedlog Zelena Magma, prah dehidriranog soka mladog lišća ječma.

Istraživanja temeljena na analizi krvne slike dokazala su da se kontinuiranim uzimanjem Zelene Magme u razdoblju od 3 mjeseca postižu izvanredna poboljšanja kod alergijskih reakcija (bronhijalna astma, peludna groznica, alergijske reakcije na ambroziju, ekcem).

Mjerenja su pokazala smanjenje početnih vrijednosti eozinofilnih stanica (0,09), specifičnih kod alergija, do idealnog stanja (0,04) za tri mjeseca. Prve promjene vidljive su već nakon mjesec dana korištenja. Naime poznato je da bi naš organizam trebao biti lužnat, no vrlo često je „previše kiseo“ zbog konzumiranja rafinirane hrane i unošenja ostalih vrsta toksina u organizam.

Zahvaljujući klorofilu, Zelena Magma također detoksicira organizam i dovodi ga u stanje ravnoteže, a zbog obilja minerala, vitamina, selena i antioksidativnih enzima vrlo je učinkovita i u borbi protiv slobodnih radikala.



BioBran čuva i jača vaš imunitet

Osjećate pad imuniteta i potrebno vam je nešto što djeluje brzo i učinkovito, a prirodnog porijekla?

Dr. Ghoneum, imunolog i profesor na Drew, američkom medicinskom fakultetu, već se dvadeset godina bavi proučavanjem supstanci koje jačaju imunitet. Na temelju brojnih istraživanja tvrdi da je BioBran doista jedan od najsnažnijih. Ovaj prirodni dodatak prehrani nastaje jedinstvenim patentiranim postupkom razlaganja rižinih mekinja uz pomoć enzima shiitake gljiva. Tako dobiveni spoj, uz arabinoksilan (jak imunostimulator), sadrži i druge polisaharide (složene šećere), te svojom jedinstvenom molekularnom strukturom pomaže tijelu da optimizira vlastite prirodne iscjeljujuće mehanizme. Stimulira rad bijelih krvnih zrnaca za 300% te je snažan antioksidans s protuupalnim svojstvima.

Već za nekoliko dana BioBran osjetno podiže imunitet, a za svega nekoliko tjedana postiže 90% svoje snage. Vrlo je učinkovita pomoć kod virusnih oboljenja, HIV-a, hepatitisa, dijabetesa te raznih upala. Dr. Ghoneum napominje da je vrlo djelotvoran i kao potporna terapija karcinoma te da značajno povećava kvalitetu života bolesnika izloženih kemoterapijama i zračenjima. Lako je probavljiv, a mogu ga koristiti i osobe alergične na gljive.

BioBran je visoko kvalitetan proizvod, prirodan i bez GMO-a, djeluje brzo i učinkovito, netoksičan je, potvrđen znanstvenim istraživanjima, ne razvija otpornost niti ovisnost.

Od jeseni 2010. **BioBran mijenja naziv u ImunoBran**, no njegov sastav i djelotvornost ostat će nepromijenjeni.

Više info: www.biovega.hr/
 Zelena magma i
www.biovega.hr/BioBran.
 Zelenu Magma i BioBran
 možete kupiti u bolje
 opremljenim ljekarnama,
 trgovinama zdrave hrane i
 bio&bio trgovinama.



Divlja riža

za snagu vaše vitalnosti

Prehrana je sama po sebi vrlo dinamičan proces u koji je nužno uvoditi osvježenja i promjene. Vjerujemo da ste do sada imali priliku kušati smeđu rižu, najpopularniju cjelovitu žitaricu s izvanrednim kvalitetama za vaše zdravlje. Ovaj put vam predstavljamo jedno osvježenje: divlju rižu, posebnu biljku čije kvalitete zaslužuju da joj posvetimo temu broja.....

Tradicionalna biljka mnogih indijanskih plemena, manomin ili "dobri plod" kako su je nekoć zvali u stvari uopće nije riža već vrsta trave. Indijanci su je smatrali toliko vrijednom biljkom u svojoj prehrani da su je tretirali s posebnom zahvalnošću. Francuzi su ju nazivali „folles avoines“ - luda zob jer su istraživači bili impresionirani snagom Indijanaca te su njihovu veliku vitalnost pripisivali upravo konzumiranju divlje riže.

Ova biljka raste u jezerima i podsjeća na rižina polja po čemu je dobila i ime. Nemoguće ju je komercijalno uzgajati jer su njezine stabljike toliko tanke, krhke i osjetljive pa se „žetva“ divlje riže provodi ručno što je vrlo dugotrajan i zahtjevan proces. Budući da se pri tome ne mogu koristiti motorni čamci, „žetvu“ provode tamošnji stanovni-

ci u kanuima, ploveći među njezinim nepreglednim stabljikama.

Divlja riža prekrasnog je, orašastog okusa i odlične hrskave teksture. Boja joj varira od tamno smeđe do crne, a zrno joj je dugo skoro dva centimetra. Nakon ubiranja divlja riža se suši na suncu što joj daje dodatnu vrijednost pa se često naziva "kavijarom od žitarica".

Istinsku divlju rižu vrlo je izazovno uzgajati jer je osjetljiva na vremenske uvjete. Mnoge ptice očito je smatraju delikatesom pa ju je teško zaštititi od svih "posjetilaca". Za jedan kilogram divlje riže potrebno je nabrati 3 kg trave. Sve spomenuto na kraju utječe na njezinu cijenu, ali je opravdava velika hranjivost. Iako se najviše povezuje s SAD-om i Kanadom, divlja riža raste i u Africi te Jugoistočnoj Aziji i Kini.

Hranjivost i utjecaj na zdravlje

Divlja riža izuzetno je bogata bjelančevinama, mineralima, vlaknima, B vitaminima te folnom kiselinom. Ne sadrži gluten, a iako je bogata ugljikohidratima, ima vrlo malo masnoća te nisku kalorijsku vrijednost. Prema podacima Kalifornij-

skog sveučilišta (University of California) ½ šalice suhe divlje riže osigurava 95 mg ili 48% dnevne potrebe muškaraca i 53% dnevne potrebe žena za folnom kiselinom. Također je jedan od najvećih prirodnih izvora cinka, minerala koji se uglavnom nalazi u tragovima; npr; ½ šalice kuhane divlje riže ima 1.1 mg cinka. Također obiluje i magnezijem te B vitaminima, a sadrži i kalcij i željezo.

Kako kuhati divlju rižu

Dobro ju operite, zagrijte 2 šalice vode i dodajte jednu šalicu riže, posolite te kuhajte 45 minuta. Jedna šalica divlje riže kuhanjem će se povećati čak 3 do 4 puta.

Najčešće se prilikom kuhanja dodaje smeđoj riži i drugim žitaricama (oko 20% divlje riže). Čak i kada se miješa s drugim žitaricama divlja riža donosi sjajnu dobrobit za vitalnost, a trošak je manji nego da ju kuhate kao zaseban obrok.

Divlju rižu možete dodavati i u juhe, salate i ostala jela jer jelima daje poseban okus i obogaćuje ih, a svojim atraktivnim i neobičnim izgledom dodaje i dašak luksuza u svako vaše jelo.



Divlja riža se odlično slaže s drugim žitaricama kao što su smeđa riža, quinoa, pir, ječam....

Isprobajte recept:

Juha s divljom rižom, tofuom i rajčicom



Iz Planetopijine kuharice Tvrтка Šakote (chef restorana Nova): MOM "Juhe"
Foto: Kristina Lenard

- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 žlica suncokretovog ulja
- 250 g svježeg tofua, narezanog na trakice
- 1 glavica crvenog luka, sitno nasjeckana
- 3 režnja češnjaka, sitno nasjeckana
- 200 g svježih zrele rajčice ili pelata, usitnjenih
- 120 g kuhane divlje riže
- 1 crvena paprika, narezana na kockice
- 50 g dimljenog tofua, narezanog na kockice
- 1 l temeljca za "domaću juhu"
- 1 žlica zelenih maslina, sitno nasjeckanih
- 1 žličica kapara, sitno nasjeckanih
- 2 mrkve, narezane na kockice
- 2 listića svježih kadulje, sitno nasjeckana
- sol, bijeli papar, svježi origano

- U teflonskoj tavi pržite svježi i dimljeni tofu na suncokretovom ulju dok ne porumeni pa ga posolite i popaprite te ostavite u poklopljenoj zdjelici.
- Zagrijte maslinovo ulje i na njemu 7-8 minuta pirjajte luk i češnjak. Dodajte mrkvu, papriku i nastavite pirjati još 2-3 minute. Dodajte rajčicu, tofu, origano i temeljac te kuhajte još 30 minuta. Na kraju dodajte začine, masline i kapare te unaprijed skuhanu divlju rižu. Posolite i popaprite. Dodajte tofu i poslužite juhu.

Važno je napomenuti da se u Bioveginoj distribuciji nalazi ručno brana divlja riža premium kvalitete, koja danas na tržištu čini 20% ukupne ponude divlje riže. Njezino dugo i cijelo zrno, puni okus i organski certifikat dokaz su kvalitete, a često ju možete pronaći kao jednu od omiljenih namirnica u delicijama najboljih i najpoznatijih svjetskih chefova restorana.

Primavera mješavine ulja za koncentraciju i bolje učenje

Mirisi eteričnih ulja djeluju ne samo na tijelo već i na duh (preko hipotalamusa) što se podsvjesno odražava na osjećaj sklada i dobrog raspoloženja. Iskoristite blagotvornu i učinkovitu pomoć Primaverainih eteričnih ulja kada god možete. Te prekrasne mirise možemo koristiti za razbuđivanje, pročišćavanje zraka, stvaranje senzualne, romantične atmosfere i slično, no sigurni smo da ćete, koju god kombinaciju odabrali, uživati punim plućima.

Primaverine mješavine čistih eteričnih ulja idealne su za primjenu u aroma lampicama, sprejevima i aroma fontanama.

Sretan um (grejp, limeta, ruža geranija, ...) osvježavajuća je mješavina idealna za ured, ordinacije, učionice te ostale radne prostore. Diskretan miris učinit će vaše radne trenutke ugodnijima.

Cosmic chi (naranča, mandarina, ...) razbuđujuća je citrusna kombinacija koju možete kupiti i u spreju te je u tom obliku idealna i kao osvježivač zraka u automobilima.

Požuda (naranča, ružino drvo, ylang ylang, ...) je prekrasan, topao i zavodljiv miris. Dovoljno je svega nekoliko kapi ove mješavine da iz svakodnevice zakoračite u atmosferu 1001 noći te njome uljepšate svoje romantične trenutke.

Natracare - najkvalitetniji organski higijenski proizvodi koji čuvaju vaše zdravlje

Jeste li znali da je konvencionalni pamuk (od kojeg se izrađuju konvencionalni higijenski ulošci) najzagađeniji pesticidima na Planetu? Naime, herbicidi i pesticidi vrlo su otporni i pri odbacivanju korištenih proizvoda koji ih sadrže zagađuju vodu i zemlju pri čemu se ne razgrađuju i ostaju nepromijenjena sastava dugi niz godina. Pri tome je jedan od najopasnijih dioksin, a posljedice su ponekad vidljive **tek nakon 20 do 30 godina.**

Stoga vas pozivamo da razmislite o kvaliteti higijenskih uložaka koje koristite, jer sve su češće ginekološke upale, izazvane upravo sintetskim sastojcima i dioksinom. Natracare ekološka linija higijenskih uložaka, tampona i intimnih maramica čuva vaše zdravlje. Ovi proizvodi od organskog pamuka nisu izbjeljivani klorom te ne sadrže herbicide, pesticide, sintetska ljepila i umjetne

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije rizici od dioksina po zdravlje i okoliš nisu beznačajni, a među mnogobrojnim oboljenjima čijem nastanku pridonosi i dioksin spominju se karcinom, dijabetes, visoki krvni tlak i oštećenja jetre. Svake se godine, po podacima iste organizacije, pesticidima otruje oko 3 milijuna ljudi.

mirise. Vrlo su ugodni za nošenje, a posebno skrećemo pažnju na noćne uloške koji vam daju osjećaj sigurnosti te su vrlo ugodni u dodiru s kožom. Vjerujemo da ćete u bogatoj ponudi odabrati upravo one Natracareove proizvode s kojima ćete se osjećati ugodno i naravno zdravo.



Primaverine mješavine eteričnih opremljenim ljekarnama, trgovinama web stranicama: www.biovega.hr/prirodna_kozmetika.

ulja i Natracareove zdrave hrane i bio&bio trgovina-

proizvode potražite u bolje ma a više o njima pročitajte na