

Yogi Tea

Razmazite se toplim i mirisnim čajevima



Biljke i začini mogu biti vrlo djelotvorni u očuvanju dobrog zdravlja, a upravo tu sjajnu kombinaciju možete pronaći u Yogi tea čajevima. Ovi napitci vrhunske, ekološke kvalitete, obogaćeni začинима, te spravljeni po tradicionalnim recepturama, pomažu održati prirodnu ravnotežu organizma. U hladnijim danima rado ćete posegnuti za toplom i mirisnom šalicom čaja, a mi vam predlažemo dva okusa: **Đumbir i limun te Classic.**

Dok će vas pikantan okus đumbira zagrijati, kiseli limun će probuditi vaš um i donijeti vam osjećaj lakoće. Idealan je za buđenje i osvježanje u svako doba dana. Ljubitelji cimeta sigurno će odabrati Yogi tea Classic - pikantnu, no istovremeno i slatku, osnažujuću mješavinu đumbira, kardamoma, cimeta i klinčića koja će vas svojim ugodnim okusom i neodoljivim mirisom nježno zagrijati. Odaberite svoj omiljeni Yogi okus i uz obrok ili ukusni desert uživajte u mirisnom napitku.

Umeboshi šljive i kuglice

Snaga i ljekovitost u malom

Umeboshi je vrsta marelice, iako ju najčešće zovu šljivom. Biovega nudi **svježe umeboshi šljive i kuglice japanskog proizvođača Muso najviše kvalitete, uzgojene u Japanu na tradicionalan način.** Vrlo su popularne u orijentalnoj medicini, gdje ih koriste već više od 2000 godina, zbog nutritivne vrijednosti, no i ljekovitih svojstava.

Bogate vitaminima (B1 i B2) i mineralima (željezo, kalcij), ove ukiseljene marelice učinkovito djeluju na tegobe nastale prekomjernom konzumacijom hrane i upotrebom lijekova. Prevelike količine kiseline uzrokuju umor, razdražljivost, glavobolje te prerano starenje, a umeboshi šljive i kuglice pomažu u uklanjanju spomenutih tegoba, reguliraju probavu i olakšavaju rad jetre.

Svježe umeboshi šljive možete koristiti i kao slani začin, a umeboshi kuglice (dehidrirane umeboshi šljive), nezamjenjivi su dio priručne prve pomoći pri putovanjima jer u trenu rješavaju mučnine.



Fungi Perfecti



Paul Stamets, osnivač tvrtke Fungi Perfecti, autor je brojnih knjiga o ljekovitim gljivama, mnogih znanstvenih radova, te suradnik Ministarstva obrane SAD-a pri projektu stvaranja "Biošita" (Bioshield program), a isto tako je i sam otkrio nekoliko vrsta gljiva.

Drevna snaga i moć ljekovitih gljiva

Gljive su jedan od prvih oblika života nastale prije otprilike 4,5 milijarde godina. Sve do danas imaju iznimno bitnu ulogu u nastajanju, održavanju i razvijanju života na Zemlji. Postoji nešto manje od dva milijuna gljiva, od kojih je svega 140 vrsta klasičnoga, nama poznatog oblika.

U suvremenom svijetu gljive stalno dobivaju na značaju, a njihova je primjena najistaknutija u medicini koja ih koristi već dulje od 2000 godina. Industrija lijekova koristi ih za izradu lijekova kao npr; penicilina i drugih antibiotika. Ljekovitost i snaga njihovog djelovanja ovisi o kvaliteti uzgoja te je stoga vrlo važno da se uzgajaju prema strogim načelima ekološkog uzgoja.

Tvrtka Fungi Perfecti, ujedno i svjetski poznati vodeći brand dodataka prehrani od ljekovitih gljiva, na čelu s Paulom Stametsom, uglednim svjetskim mikologom, uzgaja ljekovite gljive Re-



ishi, Maitake i Cordyceps u strogo kontroliranim ekološkim uvjetima. Obrađuju ih postupkom liofilizacije tj. isušivanjem na niskim temperaturama u vakumu kako bi sačuvali biokemijske osobine i djelotvornost. Gljive osim izravnog antibakterijskog, antivirusnog i antikancerogenog djelovanja, aktiviraju stanice imunološkog sustava te na taj način preveniraju infekciju, pomažu u liječenju te sprečavaju razvoj sekundarne infekcije. Obiluju polisaharidima te ne sadrže saharozu niti škrob pa ih mogu uzimati osobe koje boluju od dijabetesa. Jedine su namirnice biljnog porijekla koje sadrže vitamin D, važan za prevenciju osteoporoze te održavanje jakosti i zdravlja kostiju i zuba, a njegov nedostatak negativno djeluje na mineralizaciju kostiju, pa tako djeca mogu dobiti rahitis. Novija istraživanja pokazuju da se deficit vitamina D povezuje s nastankom dijabetesa I i II (aktivni oblik D vitamina utječe na beta stanice gušterače koje luče inzulin), autoimunim bolestima, visokim krvnim tlakom, multiplom sklerozom, depresijom, policističnim jajnicima i pretilošću.

Fungi Perfecti Reishi, Maitake, Cordyceps i CordyChi

Reishi nazivaju i „gljivom koja donosi besmrtnost“, a u kineskoj tradicionalnoj medicini Reishi se od davnina koristi kao pomoć pri otklanjanju umora, slabosti, astme, nesаницe i kašlja. Vrlo povoljno djeluje na funkciju, regeneraciju i detoksikaciju jetre, a odlični su rezultati zabilježeni i kod kožnih oštećenja i infekcija. Djeluje iscjeljujuće i osnažujuće na respiratorni trakt. Preporučuje se kod astme, bronhitisa, kašlja....

Maitake su se prema povijesnim zapisima istočnjačkih kultura, koristile kao tonik i sredstvo za jačanje i poticanje organizma na samostalno funkcioniranje. Prirodna su i učinkovita pomoć u regulaciji triglicerida, kolesterola i šećera pa se osobito preporučuju dijabetičarima. Posjeduju i snažno imunostimulativno djelovanje zbog visokog udjela polisaharida beta 1,3/1,4/1,6 D glukana, no najpoznatije su zbog svojih antikancerogenih svojstava. Prirodan su izvor polisaharida arabinosilana. Maitake ublažavaju nuspojave kemoterapije poput gubitka apetita, povraćanje, mučnine, gubitak kose i deficit leukocita, a odlične su i kao potporna terapija leukemije.

U drevnoj Kini **Cordyceps** se koristio za pomlađivanje i povećanje izdržljivosti. Skupina kineskih trkača je koristeći ovu gljivu pobijedila i oborila 9 svjetskih rekorda na otvorenom prvenstvu 1993. u Njemačkoj, stoga se preporučuje aktivnim sportašima kao i rekreativcima. Osim što povećava snagu i izdržljivost mišića, ova gljiva djeluje na metabolizam laktata, povećava opskrbu tkiva kisikom, povoljno djeluje i na bubrege i krvotok te osnažuje pluća (kod osoba s kroničnim bronhitisom postupno smanjuje kašalj). Odličan je afrodizijak te pomaže kod erektilne disfunkcije.

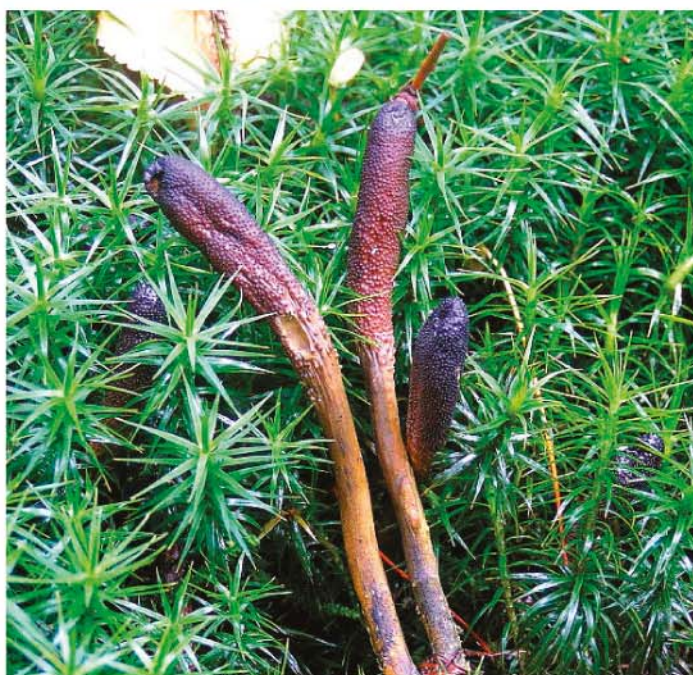
CordyChi je odlična kombinacija gljiva Cordyceps i Reishi i njihovog međusobnog ljekovitog djelovanja. Ovaj prirodan tonik povećava imunitet i izdržljivost organizma te pomaže krvožilnom, imunološkom i respiratornom sustavu.



Reishi; *Ganoderma lucidum*



Maitake; *Grifola frondosa*



Cordyceps ophioglossoides

1991. godine u Alpama između Austrije i Italije otkriven je Ice Man, star 5300 god i zaleđen, a kraj njega 2 ljekovite gljive. Pretpostavlja se da je imao problema s probavom i parazitima i da ih je konzumirao i tako si pomogao.



Primaverinim eteričnim uljima do ugodnije zime

Kako pripremiti prirodne preparate od Primaverinih eteričnih ulja te na prirodan način ublažiti upalu sinusa i osvježiti suhi zrak u prostorijama otkriva Matilda Ivaniš Knez, Primavera aromaterapeutkinja:

Krema za sinuse:

Na 25 ml mandinga (otopljenog u vodenoj kupelji) dodajte:

- 3 kapi ružmarina (Rosmarinus officinalis)
- 3 kapi eukaliptusa (Eucalyptus globulus)
- 3 kapi ruže geranije (Pelargonium graveolens)

Sadržaj promiješajte i ostavite da se skruti. Nanosite na zahvaćeno područje 2 do 3 puta dnevno.



Sprej za osvježavanje zraka

Za osvježavanje suhog zraka zbog grijanja preporučujemo sprej za zrak Cosmic Chi. Mirisna mješavina citrusnih eteričnih ulja osvježiti će prostor, potaknuti koncentraciju te štititi od uzročnika sezonskih tegoba.

Dr.Hauschka - prirodna njega za zrelu ljepotu

Regenerativni preparati za njegu područja oko očiju i vrat i dekolte

Dr.Hauschka regenerativna dnevna krema za područje oko očiju i Dr.Hauschka regenerativna dnevna krema za vrat i dekolte najnoviji su preparati iz kolekcije za zrelu kožu. Oba preparata potiču vlastite funkcije kože i njezin regenerativni proces te se brzo upijaju.

Sadrže čak devet biljnih ulja, a po prvi puta se u njima pojavljuje ulje sjemenki boražine bogato gama linolenskom kiselinom. Uz već spomenute, ulje makadamijinog oraščića daje intenzivnu njegu i zaštitu, ulje hidratizirajućih sjemenki dunje uz ekstrakt listova breze regulira vlažnost kože, dok crvena djetelina, bogata izoflavinima sprječava njezino prijevremeno starenje. Svakako valja spomenuti i ekstrakt acerole bogat vitaminom C, ulje pasjeg trna bogato A i E vitaminima koje djeluje kao antioksidans te preslicu koja učvršćuje vezivno tkivo vrata i dekoltea. Korištenjem ovih preparata vaša će koža biti njegovana i zasjati prirodnom ljepotom.



Sve proizvode predstavljene u Biolistu potražite u bolje opremljenim ljekarnama, trgovinama zdrave hrane i bio&bio trgovinama a više o njima pročitajte na web stranicama: www.biovega.hr