

na eni strani hitro ustavi tvorbo stresnih hormonov, ki so glavni zaviralec regenerativnih procesov, na drugi pa neposredno spodbuja pospešeno izgradnjo novih nevronov in vpliva na izgradnjo hipokampus.

POVRHU ...

Da bo obnova stekla kot namazana, možgani prosijo le še za to, da jih temeljito podmažete. Dokazano je, da dobri viri omega 3 maščob igrajo zelo pomembno vlogo pri izgradnji novih živčnih celic in zaščiti obstoječih. Pri tem nujno potrebujejo tudi vitamin D₃. Brez tega vitamina pospešeno izgublamo tudi mišično in kostno maso, kar zelo dobro priča o njegovem vplivu na pospeševanje izgradnje vseh telesnih tkiv.

Ker pozimi vitamina D ne moremo dobiti z nastavljanjem sončnim žarkom, ga je pomembno uživati v obliki naravnih prehranskih dopolnil. Ne spreglejte, da je naravna in za telo najuporabnejša oblika vitamina D v D₃ obliki.

Vir: highexistence.com; newsweek.com; ncbi.nlm.nih.gov

EKOLOŠKI, NARAVNI IN ZDRAVI IZDELKI ZA DOBRO SPANJE

VZGLAVNIKI in LEŽIŠČA iz lateksa

- Nudijo popolno ergonomsko podporo telesa
- Imajo 100% naravno anti alergijsko zaščito
- Ne vsebujejo škodljivih kemikalij
- So udobna, zdrava in zračna

VRHUNSKI MATERIALI
 ČEMPRAN MASIVNI LES
 EKOLOŠKI, NARAVNI LATEKS
 EKOLOŠKI BOMBAŽ
 LAN, KOGNOLJA,
 VOLNA

POKLIČITE ZA KATALOG: (01) 810 90 32

zelena trgovina
 Ljubljana, BTC, hala A (Pleš)
www.zelenatrgovina.si
 info@zelenatrgovina.si

»Zelena kri«

Že velikokrat smo pisali o neverjetni podobnosti klorofila in hemoglobina (rdeče krvničke). V resnici gre za enaki molekuli, ki se razlikujeta le po tem, da je v naši krvi v sredici atom železa, v rastlinski »krvi«, pa je na sredini atom magnezija.

Morda se prav v tej podobnosti skriva odgovor, zakaj zeleni napitki tako hitro vplivajo na izboljšanje naše krvne slike. Telo mora v izredno zapleteni molekuli klorofila »odviti« le en vijak in ga zamenjati z drugim, in že smo dobili popolno snov za svoje telo.

Številne raziskave dokazujejo izjemne moči klorofila kot terapevtskega in regenerativnega tonika. Regeneracijo tkiv spodbuja zlasti klorofil, ki ga pridobivajo s sočenjem vršičkov ali mladih žitnih trav; spodbuja namreč celo tkiva, ki so pri obnovi praviloma počasna (možgani, kostni mozeg).

Prav zato so ječmenova, pšenična in pirina trava nadvse kakovostni viri hranil. Najbolje je gojiti svojo in jo sproti sočiti v ročnem sokovniku ali sokovniku na polža. Tovrstni napitki so tako močni, da jih ni treba piti »na kozarce«, ampak na »šilca«. Povsem zadošča, če telesu privoščite 0,3 decilitra tega regenerativnega in krepčilnega napitka na dan. Gre za domala čudežno zdravilo in superživilo, le da je treba vzgoji mladih bilk posvetiti precej časa.



Če soka ne moremo pripravljati sproti, je dobro vedeti, kaj od tega, kar je na voljo na trgu, ohrani največ moči. Na trgu je več pripravkov, ki se med sabo zelo razlikujejo – tako po kakovosti kot učinkih. Sokovi zelenih trav so lahko tudi dodatek raznovrstnim zdravim napitkom in sokovom, vendar jih zaradi trajnosti praviloma pastirizirajo. Druga možnost njihovega ohranjanja je zamrzovanje.



Standardno počasno zamrzovanje žal precej poškoduje strukturo soka, hitro globoko zamrzovanje pa je povsem drugačna zgodba, saj omogoči, da sok zamrzne, še preden oksidira. V Sloveniji nam je k sreči na voljo celo ekološki sveže stisnjeni in trenutno zamrznjeni sok mlade pira, ki od kmetije, na kateri ga izdelujejo, do uporabnika pride v globoko zamrznjeni obliki.

Tudi pri izdelkih, ki jih prodajajo v obliki prahu, obstajajo precejšnje razlike. Nekateri proizvajalci prodajajo posušeno rastlino v obliki prahu, drugi posušeni sok. Ko take zelene praške raztopite v vodi, prvi ustvarijo usedlino, drugi pa so čisti in svetlejšje zelene barve.

Pri prahu je pomembno merilo kakovosti tudi stopnja njegove oksidacije. Če ga sušijo oziroma liofilizirajo v prisotnosti zraka, pri tem postopku utegne izgubiti veliko dragocenih antioksidantov. Zelo malo zelenih superživil proizvajajo tako, da so med predelavo zares varna pred oksidacijo.

Zdravilne učinke »zelenih krvi« je raziskovala dr. Ann Wilgmore, zagovornica uživanja surove hrane, ki jo je uporabljala za terapevtsko zdravljenje številnih bolezni, sama pa si je z njo celo pozdravila raka na debelem črevesu.

KAJ JE TAKO POSEBNEGA V MLADIH ŽITNIH TRAVAH?

- » Vsebujejo zelo veliko vitaminov A, B in C
- » Vsebujejo od 92 od 102 rudnin v sledih, ki jih je mogoče dobiti z uživanjem rastlin.
- » So viri organskega železa, ki izboljšuje krvno sliko.
- » V telesu delujejo kot kelator – topijo in pomagajo izločiti škodljive snovi.
- » So odlični vir encimov.
- » Pospesujejo regenerativne sposobnosti telesa.
- » So popolna hrana, saj vsebujejo vse potrebne aminokisliline.

ZELENO BOGASTVO

www.zelenobogastvo.si

+386 (0) 51 691 520

Divja soka / mlade pira

Divja soka / mlade pira

Divja soka / mlade pira

ZELENO BOGASTVO