



Hren

1 Ljuti lijek

Iako je bogat vitaminom C i eteričnim uljima te odličan lijek za prehladu i upalu grla u zimskim mjesecima, hren se u nas najčešće konzumira samo u blagdansko doba. Naribani hren dodaje se u bilo koje jelo na kraju kuhanja, primjerice, u juhe i variva, te u čaj ili mlijeko. Zbog izotiocijanata, sastojka koji suzbija širenje bakterija, ne preporučuje se trudnicama jer može naštetiti plodu.

2

ZA BOLJI IMUNITET Svima koji traže učinkovitu i provjerenu pomoć u jačanju imunskog sustava radi smanjenja učestalosti infekcija dišnog sustava u pomoć stižu kapsule Imunoglukan P4H®, kombinacija vitamina C i cinka, koje doprinose normalnoj funkciji imunskog sustava, kao i smanjenju umora i iscrpljenosti. Bez ikakvih nuspojava mogu se uzimati i po šest mjeseci, tijekom cijele jeseni i zime. Sada možete nabaviti dvostruko pakiranje po 40 posto povoljnijoj cijeni.



zdrave odluke

+ RAJSKO RASPOLOŽENJE

Psihijatri i anesteziolozi s Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Washingtonu utvrdili su da inhalacija dušikova oksida, tzv. rajskog plina koji se nekad koristio kao anestetik, može liječiti teže oblike depresije u slučajevima kada drugi oblici terapije ne pomažu. Pobjoljšanja su nakon inhalacije dušikova oksida uočena kod dvije trećine pacijenata kojima drugi oblici terapije nisu pomogli, a trajala su i po tjedan dana. Nikome od ispitanika nije se pogoršalo stanje zbog rajskog plina, stoji u istraživanju objavljenom u časopisu *Biological Psychiatry*.



Osim što povećava mogućnost za razvoj mnogih bolesti, spavanje kraće od osam sati potiče potrebu za masnom hranom te dovodi do pretilosti. Osobe koje manje spavaju prosječno unesu 500 kalorija više od dobro naspavanih – pokazalo je istraživanje National Geographic Channela

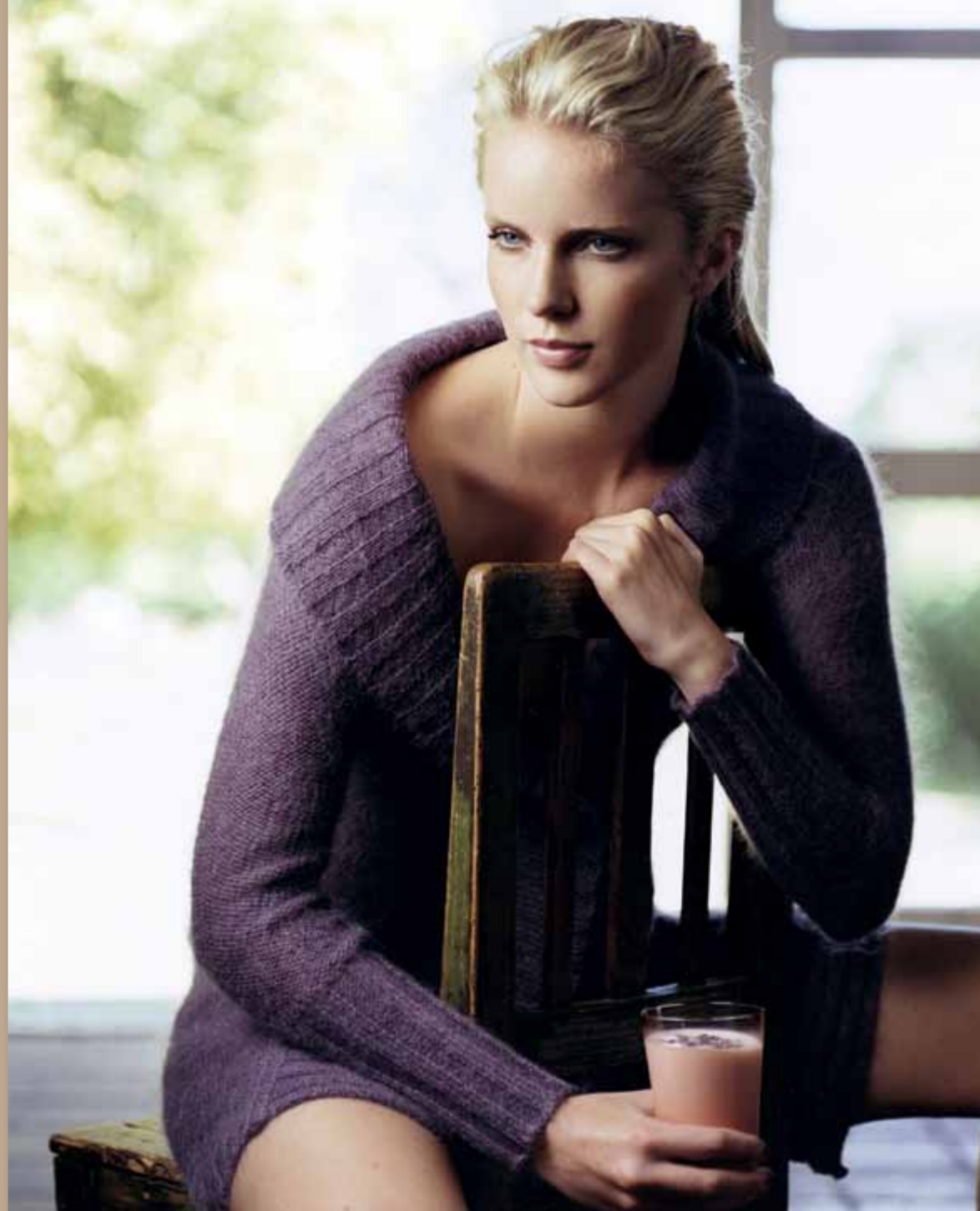
3

Spolna edukacija najmlađih
Svjetska zdravstvena organizacija objavila je publikaciju *Standardi spolnog odgoja* koja roditeljima preporučuje da svojoj djeci već od njihove devete do najkasnije 12. godine života detaljno objasne što je to spolni čin, odnosno ejakulacija, menstrualni ciklus, začeće, te kako se zaštititi od spolno prenosivih bolesti. U toj dobi, smatra SZO, djeca već moraju znati koji su rizici neodgovornog spolnog ponašanja i metode zaštite od spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće.



AKO IMATE SAMO... 15 minuta

► pregledajte portale s popustima i pronađite povoljne liječničke preglede, poput ginekološkog, stomatološkog i pregleda dojki, koje je potrebno obaviti svake godine...



4

ZA I PROTIV čaja, kave, sokova

Omiljeni napici

B rинemo se o onome što jedemo, koliko u organizam unosimo kalorija, šećera, soli i masti. Najradije biramo prirodno i organsko, ali s kolikom pozornošću odabiremo ono što pijemo? Idealno bi bilo da je u našoj čaši čista i svježa voda (i to u velikim količinama), no u stvarnosti pred nama je češće kava ili neki kupovni sok. Što se skriva iza šarenih i privlačnih pakiranja sokova, frappea, ledenih čajeva ili vode s okusom te koje su pozitivne, a koje negativne strane pet najpopularnijih napitaka, otkriva Tena Niseteo, zagrebačka nutricionistkinja i specijalistkinja za kliničku prehranu i metabolizam.



Frape

ZA: Frapei se često preporučuju kao doručak ili užina. Nutricionistički gledano, jogurt, acidofil, kefir ili kiselo mlijeko uvijek su bolji izbor za pripremu mliječnih frapea jer sadrže probiotičke kulture koje su iznimno važne za probavu, imunitet i cjelokupno zdravlje organizma. Sezonsko voće idealan je odabir, a drugi najbolji odabir je bilo koje voće, bez obzira na to je li riječ o zamrznutom ili uvoznom – uvijek je bolje od opcije da se uopće ne konzumira.

PROTIV: Kupovni frapei uglavnom se svode na mlijeko s dodatkom okusa, aroma, škroba, šećera i drugih aditiva. Nisu osobito nutritivno bogati te više spadaju u proizvode koji se smatraju desertima i slatkišima.

SAVJET PLUS: Kao dodatan poticaj zdravlju dobro je koristiti namirnice koje se nazivaju superhranom, kao što su ananas, borovnice, kupine, maline i ribiz, kao i one koje zvuče nešto egzotičnije, poput goji i acai bobica, aronije, spiruline i maća praha za dodatni antioksidativni učinak.



Voćni sok

ZA: Ako osoba nije u mogućnosti priuštiti si svježe voće ili svježe cijedeni voćni sok, najbolja alternativa je industrijski proizvod na čijoj se deklaraciji navodi da je 100 posto voćni sok, a još bolje bi bilo da sadrži pulpu. Ovakvi sokovi mogu biti proizvedeni iz koncentrata voća i vode bez dodatka šećera i aditiva. Također, nekim su sokovima umjetno dodani upravo oni nutrijenti koji se prirodno nalaze u namirnici, a koji su tijekom proizvodnog procesa bili uništeni.

PROTIV: Iako sofisticiranost prehrambene industrije svakim danom postaje sve veća, ona nažalost još ne

uspjeva napraviti cjelovitiji sok od onog što ga daje sama priroda, tj. od svježe cijedenog soka. Naime, zbog trajnosti i mikrobiološke sigurnosti, kupovni sokovi podvrgavaju se procesu sterilizacije i/ili pasterizacije koji smanjuju količinu određenih vitamina, enzima i bioaktivnih tvari iz voća. Takvi su sokovi uglavnom bistre forme, što se postiže tako da se ukloni velik dio vlakana i mnogih hranjivih tvari, a vrlo često su im dodani razni šećeri i aditivi ne bi li se postigao bolji okus i trajnost. Osim samog industrijskog procesa, na sastav kupovnih sokova nepovoljno djeluju i uvjeti u kojima se skladište

i prodaju. Iako se u ambalažu ulažu velika znanja i pokušava se postići što bolje očuvanje proizvoda, na putu od proizvođača do kupca proizvod je vrlo često izložen štetnim utjecajima (primjerice, visoka temperatura, svjetlost, mučkanje) koji umanjuju njegovu kvalitetu.

SAVJET PLUS: Prirodni, svježe cijedeni sokovi iz kućne radinosti jednostavno su nenadmašivi. Sokovi koje sami pripremamo sadrže sve izvorne hranjive tvari, enzime i vlakna. I kao takav, voćni sok je prva najbolja stvar poslije konzumacije svježeg voća u izvornom obliku.

Postoji niz istraživanja koja govore o dobrobitima kave za ljudsko zdravlje koje se očituju kao pozitivno djelovanje na neka kronična neurološka stanja, na rad jetara, žuči i spolnih žlijezda

Čaj

ZA: Zeleni i crni čaj kao bogati izvori antioksidansa i katehina štite od obolijevanja od raka i srčanih bolesti, a zahvaljujući taninu, razbuđuju i povećavaju koncentraciju. Bijeli, žuti, oolong, zeleni i crni čajevi sadrže određene količine teina, odnosno kofeina, ali ako ste osjetljivi na njegovo stimulativno djelovanje, odlična alternativa mogu biti rooibos i drugi biljni čajevi zbog njihova mineralnog bogatstva (primjerice, metvica, kamilica, šipak, maslačak, majčina dušica, matičnjak, sljez, divizma, koromač, vrkuta), ali i voćni čajevi slatkaste arome.

PROTIV: Preporučuje se izbjegavati aromatizirane varijante koje ne sadrže cjelovite biljke nego njene arome i odabirati čajne proizvode s jasno deklariranim sastavom i namjenom. Napici poput ledenih čajeva spadaju u rang slatkih napitaka i sokova. Uglavnom sadrže ekstrakte uz dodatak šećera, boja i aditiva, a prema novijim studijama, u njima je pronađen i viši udio benzoata koji se povezuje s nepovoljnim djelovanjem na obrasce ponašanja u djece.

SAVJET PLUS: Pijte čaj koji nije zaslađen šećerom ili nekim drugim umjetnim sladilom, a ako ga morate zasladiti, radije odaberite žličicu meda ili listić stevije.

Kava

ZA: Kofein stimulativno djeluje na cijeli organizam, a to se osobito primjećuje kad je riječ o dvama najvažnijim organima – srcu i mozgu. Ovo djelovanje vrlo često je dobrodošlo u trenucima kad smo pospani, ne možemo se razbuditi ili koncentrirati. Postoji niz istraživanja koja govore o dobrobitima kave za ljudsko zdravlje koje se očituju kao pozitivno djelovanje na neka kronična neurološka stanja, na rad jetara, žuči i spolnih žlijezda. Istraživanje provedeno na Prehrambeno-biotehničkom fakultetu u Zagrebu pokazalo je da kava sadrži velik broj antioksidansa, među kojima se ističu polifenoli i flavonoidi, ali i klorogenska kiselina – kemijski spoj koji pozitivno djeluje na metabolizam i sagorijevanje masnih naslaga uz tjelesnu aktivnost i uravnoteženu prehranu.

PROTIV: Prekomjerno konzumiranje kave (više od dvije šalice na dan) može loše djelovati na zdravlje čovjeka uzrokujući povišen krvni tlak, žgaravicu, osjećaj tjeskobe i nesanicu.

SAVJET PLUS: U aromi kave uživajte dodavanjem punomasnog mlijeka ili organskih biljnih mlijeka kao što su sojino, bademovo ili rižino mlijeko, a ako volite slađe, probajte je zasladiti medom, sirupom agave ili prirodnim sladilom – stevijom.

DVODNEVNA RADIONICA S LICENCOM LOUISE HAY:

Promijeni misli i uljepšaj svoj život

Danite sebi dva dana ove predivne interaktivne radionice na kojoj opruštamo, otpuštamo stara uvjerenja, otvaramo se ljubavi prema sebi i ispisujemo novu životnu priču... Ova radionica uljepšala je život milijunima ljudi diljem svijeta.
ZAGREB: 31. 1. - 1. 2. 2015.; 28. 2. - 1. 3. 2015.; OPATIJA: 24. - 25. 1.; 7. - 8. 3. 2015.

BESPLATNO PREDAVANJE:

Autogeni trening i psihički svijet

Daje nam odgovore na pitanja kako funkcionira psiha i kako nam autogeni trening može pomoći da živimo sretniji, ispunjeniji i cjelovitiji život.
ZAGREB: 3. 2. 2015.; OPATIJA: 26. 2. i 9. 3. 2015.

VEČERNJA RADIONICA U TRAJANJU OD TRI SATA:

Kako privući obilje u svoj život

Interaktivna radionica kojom osvještavamo razloge zbog kojih nemamo sve ono što želimo (na bilo kojem životnom području) i na kojoj učimo kako možemo u svoj život privući sve što želimo u skladu s duhovnim zakonima.
ZAGREB: 21. 1. 2015.

VODITELJICA RADIONICE:

ORNELA ŠARE,
licencirani Heal Your Life
trener i coach te učitelj
autogenog treninga

ISKORO!
10 - TJEĐNI PROGRAM
POLICENCILOUIS HAYE
POSTANI ZDRAVA
VERUJTA SEBE I ZAPLEŠI
SA ŽIVOTOM

