



ANANAS - zelo bogat z encimom Bromelain, ki pospešuje čiščenje krvi – zmanjšuje krvni tlak, in pospešuje razgradnjo nalag na notranjih stenah ožilja. Sok svežega ananasa znižuje telesno temperaturo.

Encim Bromelain cepi beljakovine v prehrani v aminokisliline, zato tudi uničuje v črevesju beljakovinske oklepe bakterij in s tem onemogoča preživetje glistam. Zelo je primeren za osebe, ki imajo premalo želodčne kisline. Poleg tega bomo našli v ananasu še veliko vitaminov in kar 16 mineralov kot so vitamin A, vitamin B, vitamin C, Kalij, Magnezij, Kalcij, Železo in Fosfor.

Bromelain zelo dobro učinkuje na kožo : sokovi ananasa poskrbijo, da pri stari koži nabiranje pigmenta (starostne pege na rokah in obrazu) posvetli ali pa popolnoma izgine.

Energijska vrednost : 100 g = 56 kcal / 235 kJ



BRESKVE - so predvsem nadpovprečno bogate z vitaminom A in vitamini B. Med minerali tu najdemo predvsem Magnezij, Selen in Cink. Breskve so zelo dobre za lepo kožo in oči, ščitijo pred rakastimi obolenji in obolenji srca, srčnimi udari in pred visokim krvnim tlakom. Visok delež Niacina (vitamin B3) skupaj z minerali izboljšuje razpoloženje, dviguje odpornost proti nevrozam in notranjemu nemiru, razburjenosti in strahu. Breskve delujejo odvajalno in shujševalno. V kitajski medicini se breskve uporabljajo pri pljučnih obolenjih.

Energijska vrednost : 100 g = 46 kcal / 193 kJ



ČEŠNJE - so bogate z Železom, Fosforjem, Kalijem, vitaminom A, vitaminom B1, vitaminom B2, vitaminom B6, vitaminom C. Češnje so izdelano naravno zdravilno sredstvo proti vnetjem, paradontozi in artritisu. Zelo dobro skrbijo za lepo kožo, pomlajujejo, blažijo revmatična obolenja členkov, vzpodbujajo procese za nadzor telesne teže.

Energijska vrednost : 100 g = 67 kcal / 280 kJ



GRANATNO JABOLKO - pridelovali so ga že v predzgodovinskih časih. Najzgodnejši dokazi za obstoj sadeža so najdbe v grobnicah Ramzesa IV. V grški antiki je veljalo kot simbol plodnosti, njen cvet pa kot simbol ljubezni. Vsebuje veliko vitamina C, vitamin B3, vitamin B2, Kalij, Fosfor. Sokovi sadeža delujejo proti kašlju in znižujejo temperaturo (sok iz korenine te rastline blaži vnetja oči). Pri izdelavi kokteil-ov naj Vam granatna jabolka zamenjajo »Grenadin«, napitek ki ga lahko normalno kupite v trgovinah in je predvsem iz umetnih sestavin.

Energijska vrednost : 100 g = 63 kcal / 264 kJ



GRENIVKA - okus ji daje grenka snov Naringin katerega količina niha glede na sorto in zrelost sadeža. Ena sama grenivka skoraj pokriva celodnevne potrebe odrasle osebe po vitaminu C. V sadežu je vsebovana tudi posebna bioaktivna snov Flavonoid, ki povečuje učinkovanje C vitamina za 20 krat. Zelo pomemben je še vitamin B9, ki je zelo pomemben za rast in razvoj celic ter zato nujno potreben predvsem pri otrocih in mladini. Bioaktivni Flavonoid, ki je vsebovan v grenivki preprečuje vnetja in krepi ožilje. Grenivka dviguje apetit in čisti črevo, krepi naš imunski sistem, lajša težave krčnih žil. Je eno od orožij pri shujševalni kuri.

Energijska vrednost : 100 g = 32 kcal / 134 kJ



GROZDJE - vsebuje vse vitamine skupine B z izjemo vitamina B12. Zaradi velike količine balastnih snovi skrbi grozdje za zelo dobro presnovo. Vitamini skupine B so zelo pomembni za dobro živčno in možgansko tkivo. Fruktaza (grozdni sladkor) uravnava količino sladkorja v ožilju in zelo pozitivno deluje na razpoloženje in naše delovne sposobnosti saj pride takoj v žile in dovaja energijo. Grozdje vsebuje tudi Mangan (pomemben za kosti in živčevje), Magnezij (za delovanje mišic in srca), Kalij, Kalcij in Fosfor. Grozdje čisti ledvice, mehur in sečevod, pospešuje delovanje črevesja, pomaga pri arteriosklerozi, utrujenosti, nevrozah in depresijah ter aktivira izmenjavo ogljikohidratov.

Energijska vrednost : 100 g = 72 kcal / 301 kJ



HRUŠKE - so sadje z malo kislinami, vsebujejo pa zelo veliko sladkorja zato so zelo primerne za mešanje z drugim manj sladkim sadjem. Vsebujejo zelo veliko Kalija, Fosforja (pomirja živce), vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C. Zelo zdravilno delujejo na naše srce in ožilje. Zaradi velike vsebovanosti vode, so zelo hitro prebavljive in hranljive snovi hitro pridejo v črevesje. Zato pravimo, da čistijo črevesje, preprečujejo in zdravijo zaprtja. Za osebe s povečano potrebo tekočin so hruške veliko bolj primerne in zdrave kot od zdravnikov velikokrat priporočene terapije pitja več litrov mineralne vode, ki so ponavadi skoraj neizvedljive. Hruške čistijo črevesje, odpravljajo zaprtja, razstrupljajo naše telo, pomagajo pri ledvičnih težavah in težavah z mehurjem, pospešuje nastanek krvi in rast telesa.

Energijska vrednost : 100 g = 56 kcal / 234 kJ



JABOLKA - uravnava delovanje našega črevesja. So izredno bogata z vodo, revna z beljakovinami in ogljikohidrati ter pravo bogastvo mineralov in vitaminov predvsem Pektin, preko 20 mineralov, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, vitamin E, Fosfor, Železo, Magnezij, Natrij, Kalij, Kalcij. Imenujejo jih tudi »Zobna ščetka narave« zaradi velike količine sadnih kislin – prava pektinska bomba in zato tudi pregovor »One apple a day keep the doctor away!« = eno jabolko na dan drži zdravnike proč. Že v tradicionalni medicini so jabolka poznana proti Skorbut-u, krvavenju dlesni in majanju zob. Sveže naribana jabolka so tudi preizkušen domači recept pri grizih dojenčkov in majhnih otrok. Pektin in sadne kisline nadzorujejo koncentracijo sladkorja v krvi in izboljšujejo delovanje črevesja. Jabolka so skoraj iz 30% balastnih snovi, ki znižujejo količino holesterina v krvi in vežejo strupene snovi kot so svinec in cink. Zaradi svojega čistilnega učinka na telo pripomorejo mirnemu in trdnemu spancu.

Energijska vrednost : 100 g = 55 kcal / 230 kJ



JAGODE - visoka koncentracija vitamina C, ki krepi imunski sistem. Poleg tega pa vsebujejo še vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin E in minerale Železo, Kalij, Magnezij, Natrij, Kalcij, Cink, Mangan, Fosfor in Baker. Delujejo pozitivno na jetra in žolč, posebno pa vzpodbujajo delovanje ledvic in sečevoda. V domači lekarni so poznano sredstvo proti slabokrvnosti in bledici. Jagode so zelo primerne v boju proti prehladu in gripi, so zelo dobre za kožo in oči. Delujejo preventivno proti rakastim obolenjem, obolenjem srca, srčnim infarktom in proti visokemu krvnemu tlaku. Ravno tako so priporočljive pri terapijah proti artritisu, revmi in odvajanju ledvičnih kamnov. Zaradi velike vsebovanosti železa so zelo primerne v boju z različnimi anemijami in utrujenosti. Nobeno drugo sadje ni tako bogato z manganom, ki pomaga pri izmenjavi snovi v telesu, proizvaja kosti in kri, ohranja živčevje in možgansko tkivo, skrbi za Libido, oskrbuje lase in kožo s pigmentom in nenazadnje vzpodbuja proizvodnjo hormonov ščitnice.

Energijska vrednost : 100 g = 37 kcal / 155 kJ



KARAMBOLA - vsebuje veliko mineralov, predvsem kalcij, Magnezij, fosfor in Železo od vitaminov pa pro-vitamin A in vitamin C. Vsebujejo vinsko in jabolčno kislino in delujejo blagodejno pri glavobolih in ostalih boleznih. Kot zdravilno sredstvo zelo dobro deluje proti glistam.

Energijska vrednost : 100 g = 35 kcal / 147 kJ

Enostavno in nekomplificirano - OSKAR® vam želi "Dober tek"

© BIO NOVA SKK d.o.o., SI - 4270 Jesenice



KIVI - količina C vitamina tega sadeža pokriva celodnevne potrebe odrasle osebe. Zeleno barvilo sadeža vsebuje veliko Magnezija, ki skupaj s C vitaminom stimulira delovanje mišičnega tkiva. Poleg protinfekcijskega delovanja izredno pospešuje presnovo in proizvodnjo hormonov. Izredno pomaga pri premagovanju stresa, povečuje zmožnost koncentracije in zaradi vezave snovi, ki vzbujajo živčevje, skrbi za zdravo delovanje srca. Poleg tega magnezij aktivira tako imenovani G-protein, ki hormonsko vodene možganske signale vodi v celice in tako nadzoruje presnovo. Kivi je pomemben za razvoj kosti, stimulira delovanje mišičnega tkiva, posebno srčne mišice, krepi ožilje in vezivno tkivo. **Energijska vrednost** : 100 g = 46 kcal / 192 kJ



LIMONE so bogate z bioaktivno snovjo Flavonoid in Pektinom. Vsebujejo dvakrat večjo količino vitamina C kot pomaranče in vitamine skupine B. Citronske kisline stimulirajo v želodcu nastajanje solne kisline in encim Pepsin pomemben za presnovo beljakovin. Limone imajo zelo velik pomen za naše zdravje, ker uničujejo bakterije, krepijo imunski sistem, vezivno tkivo, lase in nohte, dvigujejo apetit, znižujejo telesno temperaturo, stimulirajo nastajanje želodčne kisline, izboljšujejo stanje beljakovin v telesu, količino železa, kar je pomembno za dihanje celic, aktivirajo izmenjavo Kalcija za kosti in zobe, razgrajujejo maščobe in pomagajo pri shujševalnih kurah. **Energijska vrednost** : 100 g = 28 kcal / 117 kJ



LUBENICA je 98% vode. Ima očiščevalno delovanje telesa – odvaja strupe. Občutljivejše osebe lahko pri prekomernem uživanju reagirajo z grizo ali bolečinami v trebuhu. To pa so pravzaprav prvi pokazatelji začetka čiščenja telesa od strupenih snovi. Vitamin B6 skrbi za cepljenje beljakovinskih molekul in sintezo v telesu. Poleg tega vsebuje še minerale kot so Železo, Mangan (za možgane, živčevje, spolnost in barvo las). **Energijska vrednost** : 100 g = 35 kcal / 147 kJ



MALINE - zelo pomagajo pri obolenjih dlesni, pri želodčnih in prebavnih motnjah. Vitamin A v malinah je naravno zdravilo pri očesnih težavah. Že v stari kitajski naravni medicini so jih uporabljali za izboljšanje ostrine vida in blaženju nočne slepote. Vitamin A utrjuje tkivo v očeh in izboljšuje pretok hranljivih snovi. Poleg tega so maline celo bogate z vitaminom C, ki skupaj z Rutin-om zadržuje in preprečuje krvavenje po celem telesu kot npr. krvavitve dlesni, krvavitve in nosu. V azijski medicini veljajo maline kot sredstvo proti premočnim menstrualnim krvavitvam. Ker maline pospešujejo znojenje zelo blagodejno delujejo pri obolenjih z visoko temperaturo. So zelo lahko prebavljive in spodbujajo apetit zato so zaradi fine arome priporočljiv obrok za bolnike. Maline prinesejo lasem lesk in življenje, kožo nam naredijo mehko in nežno, blažijo težave z ledvicami in mehurjem. **Energijska vrednost** : 100 g = 40 kcal / 168 kJ



MANDARINE - pomemben v mandarinah je provitamin A, vitamin B, vitamin C in sladkor. Zaradi vsebovanosti vitamina C delujejo preventivno proti prehladu. **Energijska vrednost** : 100 g = 48 kcal / 201 kJ



MANGO - vsebuje velike količine vitamina A, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B6, vitamina C in vitamina E od mineralov pa Baker, Mangan, Magnezij, Cink in Kalij. A vitamin predvsem ščiti bezgavke in stimulira presnovo. B vitamini so predvsem pomembni za živčevje in skrbijo za dostavo pigmenta v koži in lase. B6 vitamin je pomemben za sintezo beljakovin, saj bi bile brez njega le te za telo škodljivi odpadki. B3 vitamin je pomemben predvsem za prenos kisika v celice, za živčevje in mirno spanje. B5 vitamin je pomemben za proizvodnjo energije, barvo las in preprečevanje stresa. Mango aktivira hormone za libido in zmožnost orgazma. **Energijska vrednost** : 100 g = 44 kcal / 185 kJ



MARAKUJA - zdravljenost se pripisuje sadežu predvsem zaradi visoke vsebovanosti C-vitamina. Poleg tega pa najdemo še vitamin A, Niacin, Kalij, Železo in Magnezij. Sok iz marakuje deluje pomirjajoče in uspavalno. Semena marakuje se uporabljajo kot sredstvo proti glistam. **Energijska vrednost** : 100 g = 35 kcal / 147 kJ



MARELICE - sveže vsebujejo veliko vitamina A, vitamin B3 (Niacin), vitamin B5 (za vitalnost in lepe lase), vitamin C in mineralnih snovi kot so : Kalij, Natrij, Magnezij, Fosfor, Kalcij in Železo. Marelice ščitijo pljučne mehurčke pri močnem kajenju, preprečujejo slabokrvnost in blažijo težave z mehurjem. Marelice zavirajo proces staranja, pomagajo pri utrujenosti in slabi koncentraciji, krepijo naše celice proti imunskim strupom, pospešujejo nastanek novih celic, blažijo težave z astmo, zelo dobro učinkujejo na lase in nohte. **Energijska vrednost** : 100 g = 54 kcal / 226 kJ



MELONA - je iz 90% vode in velike količine naravnega sadnega sladkorja, ki je hrana za telo – daje energijo. Vsebuje vitamin A, vitamin C, Kalij in Fosfor. Z uživanjem melon krepimo organizem in si dvigujemo apetit. **Energijska vrednost** : 100 g = 54 kcal / 226 kJ



PAPAJA - sadež je bogat s provitaminom A, vitaminom B2, vitaminom B5 in vitaminom C. Pomembni minerali v sadju pa so še Kalij, Kalcij, Fosfor, Magnezij in Železo. V soku sadeža vsebovan Papain cepi beljakovinske hranilne snovi v aminokisliline. Zato učinkuje izredno zdravilno pri izboljšanju vida, vitalnosti in regulaciji beljakovin v našem telesu. **Energijska vrednost** : 100 g = 35 kcal / 147 kJ



PARADIŽNIK - vsebuje kar 7 mineralov, 13 vitaminov, 3 sadne kisline in sladkor. Snovi iz paradižnika ščitijo membrane celic našega telesa. Paradižnik vzpodbuja presnovo v telesu, deluje pomlajajoče na celice, krepi srce, deluje odvajalno, pomaga pri rasti mišičnega tkiva, vzpodbuja nastajanje hormonov. **Energijska vrednost** : 100 g = 16 kcal / 66 kJ



POMARANČE - krepijo naš imunski sistem proti gripi, krepijo ožilje in ščitijo pred obolenjem srca. V sadežu pomaranče se skriva 11 različnih arom in 14 vitaminov med katerimi zelo velik del zasede vitamin C in vitamin A (pri rdečih pomarančah). V pomladnih časih pomaranče krepijo obrambne mehanizme našega telesa, zmanjšujejo utrujenost in preprečujejo prehlade. Topel pomarančni sok pomirja in uspa. **Energijska vrednost** : 100 g = 54 kcal / 226 kJ



ROBIDE - sok in meso svežih robid so prava bomba karotenov, ki ščitijo naše telo. Zelo velik delež zavzema vitamin C, ki ščiti naš imunski sistem. Bioaktivna snov Flavonoid, ki je koncentrirana v mesu sadja z vsebovanostjo encimov bakra ščiti vitamin C in stresni hormon Adrenalin proti oksidiranju. Snovi robid krepijo mišično tkivo in stene ožilja ter s tem preprečujejo proces staranja, nastajanja krčnih žil, hemeroidov. **Energijska vrednost** : 100 g = 48 kcal / 201 kJ

Enostavno in nekomplícirano - OSKAR® vam želi "Dober tek"

© BIO NOVA SKK d.o.o., SI - 4270 Jesenice