
33 živil

za razstrupljanje jeter

& kako se lotiti sistematičnega razstrupljanja



ALI JE RES ŽE ČAS ZA HUJŠANJE IN RAZSTRUPLJANJE?

Začetek leta, predvsem mesec januar je zaznamovan z novoletnimi zaobljubami in željami po spremembah življenjskega sloga. Ljudje si zadajo, da bodo v svoje življenje vnesli več gibanja, več kvalitetnega spanca, imeli bolj zdrave prehranjevalne navade in posledično tudi izgubili kak kilogram. A vse prevečkrat se v tej želji po bolj vitki postavi zatekajo k nezdravim rešitvam, ki obljublajo hitro izgubo kilogramov. Tak način hujšanja pa privede do »jo-jo efekta«: po izgubi kilogramov se ti (in še kakšen dodatni) hitro prikradejo nazaj.

Čeprav nas v januarju z vseh strani bombardirajo, da pričnemo s hujšanjem in razstrupljanjem telesa, januarja ni najbolj primeren čas za to.

Za začetek je bolje uvesti bolj enostavne korake in temelje, ki nam bodo v pomoč pri teh ciljih v naslednjih mesecih (februarja in marca), ko je po naravi in TKM (tradicionalni kitajski medicini) primernejši čas za hujšanje in razstrupljanje.

Po nasvete in enostavnejše korake smo se obrnili k naši sodelavki Katarini Katanec, mag. prehrane in Jeleni Dimitrijević, nutricionistki in holistični terapevtki, s katerimi si lahko pomagata uresničevati zastavljene cilje. V nadaljevanju si preberite, kateri so najbolj ključni nasveti Katarine, ki jih svojim strankam pogosto svetuje.





KORAKOV

ZA USPEŠNE TEMELJE K BOLJ ZDRAVIM NAVADAM

1. Limonina voda na tešče

Po zbujanju čim prej spijte limonino vodo. Priprava je čisto enostavna: polovico limone stisnite v pol litra vode. Voda mora biti sobne temperature, lahko je tudi hladna. Ne sme biti topla, saj se tako mineralne soli in druge snovi v limoni uničijo. Vnos pol litra tako pripravljene limonine vode zagotavlja medicinski učinek, ki pomaga našim jetrom zaključiti naravni cikel razstrupljanja, ki poteka ponoči. S pol litra limonine vode zjutraj na tešče odvedemo oziroma "splahnemo" naša jetra vseh odpadnih snovi.



2. En sveže stisnjen sok na dan

V svoj dnevni ritual dodajte vsaj en sveže stisnjen sok. 15 minut po limonini vodi priporočam pitje sveže stisnjenega soka. Bister, sveže stisnjen sok je pravi zdravilni napitek. Lahko ga pripravimo iz sadja, zelenjave ali kombinacije obeh. Za vse, ki s sočenjem šele začenjate, poskusite sok iz limone, ananasa in ingverja ali kombinacije jabolka in kumare. Naše telo, predvsem ledvici, odlično podpre tudi čisti sok granatnega jabolka. Bistvo soka je bistrost, šele takrat nam lahko da največji potencial. Naj vas ne skrbi vnos vlaknin. Če želimo, da naše telo kar se da veliko odnese od sadeža – vitamine, minerale, mineralne soli je najboljšše, da ga sočimo v sokovniku. Če tega nimate, lahko sadje tudi zmiksate in sok precedite čez gazo. Če ste med bolj pogumnimi, se lahko odločite tudi za pitje soka stebelne zelene.



3. Iz svoje prehrane izločite ali zmanjšajte kofeinske in taninske napitke

Da bo naše telo čim bolj delovalo in z nami komuniciralo o našem dejanskem počutju, je dobro, da iz naše prehrane odstranimo kofein oziroma zelene, črne in bele čaje. Ti spodbujajo našo nadledvično žlezo, da deluje še močnejše in hkrati izloča veliko adrenalina, kar v našem telesu povzroča dvig stresnega hormona kortizola. Da bi telo obvladalo situacijo, porabi zato veliko več hranil. Velikokrat se nam potem zgodi, da nam začne primanjkovati določenih mikrohranil.

4. Zmanjšajte količino maščob

Premislite, koliko in kako hitro se dodatna maščoba "prikrade" v našo prehrano. Po navadi se začne s "samo eno žlico olja" za praženje čebule, na koncu pa ugotovimo, da smo si prav tako olje dodali v juho, naredili pire krompir z maslom/margarino/oljem, malo polili solato z oljem in pojedli sladico, ki je vsebovala kokosovo olje ali drugo maščobo. Kar nanese na veliko maščobe.

Maščoba upočasni prebavo, povzroča zaprtje in leno črevo ter uničuje ravnovesje črevesne mikrobiote, saj omogoča razmnoževanje slabih bakterij in velikokrat ustvari počutje "težkosti" že v želodcu. Zato se potrudimo, da v kuhinji uporabimo minimalno količino dodane maščobe, zelenjavo lahko prepražimo tudi na vodi, juhe pripravljamo samo na vodi, za solato pa si pripravimo preliv iz tahinija, bučnih semen ali avokada v katerega lahko dodamo malo zelenja v prahu, npr. moringe.

5. Povečajte količino temnolistnate zelenjave

Klorofil, živi probiotiki (bakterije na površini zelenih listov), mineralne soli in pa ostale snovi pomagajo našemu telesu pri boju pred bakterijami, virusi in drugimi mikroorganizmi. Če se le da stremite k temu, da **na dan zaužijete vsaj 1 pest sveže zelenolistnate zelenjave**: mlade špinače, navadne špinače, kodrolistnatega ohrovt, mehke solate, rukole ... Najbolj elegantno in okusu prijazno (če niste ljubitelj zelenjave) je, če si naredite sadno – zelenjavni smoothie brez kompliciranih sestavin, praškov in drugih dodatkov. Samo iz 3 sestavin: npr. banane, špinače in sveže stisnjenega pomarančnega soka (namesto vode). Kadar nimate pri roki svežega zelenja, si lahko pomagate z zelenjem v prahu kot je mešanica zelenih sokov Ormus greens (naravni ali metin okus). Lahko uporabljate tudi moringo ali spirulino.



6. Poskrbite za dodatno podporo telesu z osnovnimi prehranskimi dopolnili

Danes že skoraj vsak od nas potrebuje dodatno podporo s prehranskimi dopolnili. Zrak, voda in naše okolje je veliko bolj zastrupljeno in onesnaženo, kot je bilo včasih. Naše telo zato porablja večje količine vitaminov in mineralov, da nas obdrži zdrave. Mi pa ga lahko podpremo tako, da dodamo kvalitetne, ekološke in predvsem čiste prehranske dodatke.

Svojim strankam vedno priporočam bazo, katero predstavljajo: **vitamin C**, **magnezij**, **vitamin B12** in pa **cink**. Če želite, lahko v vašo prehrano dodate tudi kvalitetne ekološke beljakovine, ki jih preprosto vmešate v napitke ali jedi.

7. Bodite prijazni in sočutni do sebe

Ne postavljajte si preveč ciljev oziroma zaobljub na enkrat. Tudi če uresničite le eno od zgornjih navad, boste naredili že 1. korak, če le to izvajate redno vsak dan. Vsak dan naj bo priložnost za boljšo oziroma bolj zavestno izbiro tega, kaj jemo, kaj mislimo, in na koncu, kako se počutimo v svojem telesu.

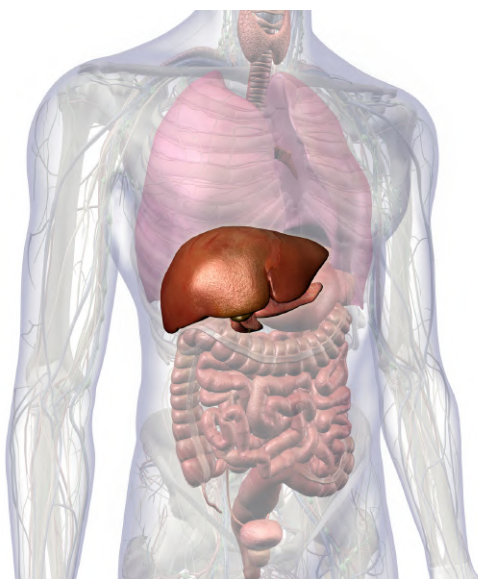
Če ste si tudi vi zadali, da boste to leto spremenili to in ono, **naj vam bo glavni cilj sprememba navad, ki bo dolgoročna**. Le tako boste lahko izgubili tiste odvečne kilograme in ne boste vsako leto znova iskali hitrih rešitev.



**JETRA ZA NAS BREZ PRESTANKA DELAJO DAN ZA DNEM.
BODIMO JIM HVALEŽNI TER JIH VSAJ TU PA TAM RAZBREMENIMO.
POMLAD JE IDEALNA PRILOŽNOST ZA RAZSTRUPLJANJE JETER!**

Jetra so vitalni organ, ki opravlja cel kup različnih nalog. Odstranjujejo toksične snovi iz krvi, sodelujejo pri sintezi beljakovin, shranjujejo energijo, ustvarjajo holesterol, sodelujejo pri tvorbi hemoglobina, vplivajo na delovanje imunskega sistema in sodelujejo pri prebavi. Čeprav tehtajo samo nekaj več kot 1 kilogram, so jetra izjemno pomemben organ, ki ves čas dela za normalno funkcioniranje telesa. Naša jetra so naš najpomembnejši organ, dan za dnem opravljajo več kot 5000 biokemijskih funkcij v našem telesu.

Med nekaterimi funkcijami so posebej pomembne naslednje: presnavljanje zaužitih ogljikovih hidratov, maščob, beljakovin in aminokislin, shranjevanje glikogena, železa, vitamina A, D in B12, **razstrupljanje celotnega telesa** in **odstranjevanje strupenih snovi**, filtriranje krvi, razgrajevanje hemoglobina, inzulina in drugih hormonov, uničevanje starih rdečih krvničk, pretvarjanje amonijaka v sečno kislino... Jetra podpirajo skoraj vse organe v našem telesu in brez jeter ne moremo preživeti.



ZNAKI, KI LAHKO NAKAZUJEJO, DA IMAMO TEŽAVE Z JETRI:

- tiščanje pod desnim rebrnim lokom, razbarvano blato in temen urin,
- zlatenica (porumenelost kože in oči),
- bolečina v desni rami (lahko nakazuje na tumorje v jetrih),
- srbenje kože, težave s kožo
- utrujenost in pomanjkanje energije,
- razširjenje žilice po trupu,
- glavobol,
- počasna prebava,
- mastni lasje (potreba po vsakodnevem umivanju las),
- veliko celulita,
- jeza in razdražljivost.

Bolezni, ki jih povezujemo z jetri, so: hepatitis, zamaščena jetra, ciroza jeter, rak in metabolični sindrom (skupina motenj, ki se kažejo kot inzulinska rezistenca, nabiranje maščobe v predelu trebuha, visoka raven holesterola in maščob v krvi ter visok krvni tlak).

Kdaj je čas za razstrupljanje jeter?

O čiščenju jeter poslušamo večkrat na leto, posebej v času, ko so, po tradicionalni kitajski medicini, jetra v ospredju in hitro postanejo šibka (od recimo druge polovice februarja do konca maja, ampak je seveda treba tudi upoštevati vremenske razmere za določanje trajanja pomladi), če o njih ne skrbimo na pravilen način (posebej velja za jetrno konstitucijo). Pomlad je tako idealen čas za razstrupljanje jeter.

Jetra ves čas delajo brez prestanka, zato so še kako vesela, če jim delo olajšamo in jim privoščimo počitek. **Kako?** S prehrano! Sodobna prehrana je za jetra izjemno naporna. Pesticidi, herbicidi, konzervansi, umetne arome in barvila, druge kemikalije, rafinirani sladkor in veliko maščobe – vse to iz naše hrane lahko jetra obremeni tako zelo, da niso več kos svojim nalogam. Okoljsko onesnaženje in kronični stres stvar le še poslabšata.



Pri tem so vam lahko v pomoč naslednji napotki:

Izberimo si nekaj dni (za začetek na primer tri ali pet) in v teh dneh ne uživajmo:

- procesirane hrane, maščob, živalskih beljakovin in rafiniranih sladkorjev.
- Jejmo samo **sveže sadje** in **zelenjavo**, da pospešimo čiščenje jeter in jim privoščimo počitek.
- Pomagajo tudi **sveže stisnjeni sokovi**, še posebej če si privoščite **post z zelenimi sokovi** (o njegovih koristih lahko berete v tem [prispevku](#)).

ČE SE LE DA, IZBIRAJTE EKOLOŠKA ŽIVILA, V RAZSTRUPLJEVALNIH DNEH PA SE OSREDOTOČITE NA NASLEDNJA ŽIVILA:

Avokado

Avokado je poln zdravih maščob, vitaminov in mineralov. Telo spodbuja k tvorbi glutaciona, ki iz jeter odstranjuje težke kovine, okoljska onesnažila in toksine.



Jabolka

Jabolka vsebujejo pektin, vlaknino, ki se v prebavilih veže na težke kovine. Tako se te strupene snovi lažje izločijo iz telesa še preden bi se lahko vsrkale v krvni obtok in potovale v jetra. Na ta način jetrom močno olajšamo njihovo delo.



Česen, čebula, por

Vsi vsebujejo selen in posebne žveplene snovi, ki jetrom pomagajo pri izločanju toksinov in odvečne maščobe. Krepijo tudi imunski sistem ter varujejo proti bakterijam, virusom in glivicam.



Artičoka

Artičoke pospešijo izločanje žolča, ta pa pomaga pri prebavi maščob in iz jeter odplavlja toksine, odvečne maščobe in odpadne snovi. Artičko lahko uživata tudi v obliki brezalkoholnih kapljic. V takšni obliki jo lahko uživamo vsakodnevno v vodi ali čaju. Pripomogla bo k vzdrževanju normalnega nivoja maščob v krvi, k delovanju prebavil v primeru slabosti, občutka polnosti in napenjanja, k delovanju jeter in razstrupljanju. Ima tudi vlogo pri ohranjanju telesne teže. Lahko prispeva k znižanju nivoja maščob v krvi.



Korenje

Tako kot rdeča pesa vsebuje tudi korenje veliko beta karotena, ki nevtralizira proste radikale in preprečuje poškodbe jetrnih celic.



Brokoli in cvetača

Tako kot druge križnice (na primer zelje in brstični ohrovt) tudi cvetača in brokoli vsebujeta snovi, ki nevtralizirajo številne toksine. Vsebujeta tudi glukozinate, ki pospešijo tvorbo encimov v jetrih in tako olajšajo izločanje rakotvornih snovi in toksinov.

Rdeča pesa

Polna beta karotena in antioksidantov je rdeča pesa, ki je odlična za čiščenje toksinov in prostih radikalov. Vsebuje tudi betain, ki jetra spodbuja k izločanju toksinov, in pektin, ki v prebavilih veže toksine in preprečuje, da bi se ti vsrkali v kri.



Citrusi (Limona, limeta, grenivka)

Vsi citrusi so bogati z vitaminom C, s pomočjo katerega postanejo toksini vodotopne snovi in se lažje izločijo iz telesa. Poleg tega citrusi spodbujajo tvorbo žolča, kar še dodatno spodbudi čiščenje telesa in jeter

Zelenolistna zelenjava

Zelenje je polno hranil in antioksidantov. Klorofil zmanjša škodljivi vpliv toksinov na jetra, ker z njimi reagirajo med prebavo. Redno uživanje grenke zelenolistne zelenjave, kot so regrat, endivija, kodrolistni ohrovt, rukola ali listi gorčice, spodbuja izločanje žolča.



Kurkuma

Ta začimba (ki je tudi sestavni del curry začimbne mešanice) spodbuja izločanje razstrupljevalnih encimov v jetrih. Hkrati zmanjšuje vrednosti slabega holesterola in je tudi močan antioksidant, ki onemogoči rakotvorne snovi.

Orehi

Še eno živilo, ki tako kot avokado vsebuje cel kup zdravih maščob. Orehi so tudi dober vir arginina, s katerim jetra odstranjujejo amoniak. Z njimi zaužijemo veliko glutatona, ki prispeva k odstranjevanju škodljivih snovi iz jeter.



Polnozrnata žita

Polnozrnat žitarice so bogate z vitamini B skupine, ki izboljšajo delovanje jeter in metabolizem maščob. Izbirajte zdrava polnozrnata žita, najboljje namočena, nakaljena ali fermentirana. Ko razstrupljate jetra, se izogibajte beli moki, testeninam, rižu in krompirju.



Pegasti badelj

Pri razstrupljanju jeter si lahko pomagata tudi s pegastim badljem (glavna sestavina v pegastem badlju je silimarin, ki je bila obsežno raziskovana in velja za eno najbolj učinkovitih sestavin za zaščito jeter).



Voda

Čista voda je ključna za vse telesne procese, še posebej pa za odplavljanje toksinov iz telesa. Voda pomaga ledvicam pri odstranjevanju vseh tistih snovi, ki so jih jetra predelala in "zapakirala" za pot iz organizma. Vedno je dobra ideja podpreti vse organe, ki sodelujejo pri razstrupljanju telesa – med njimi so poleg jeter najbolj pomembna ledvica in koža. S čisto vodo, svežim sadjem in zelenjavo ter sokovi lahko zanje naredimo čudeže! Izogibajte se procesiranim sokovom in gaziranim pijačam.



Olivno olje ali olje črne kumine

Hladno stiskana ekološka olja, na primer olivno, kokosovo ali konoplino olje ali olje črne kumine, lahko spodbudijo izločanje tistih toksinov, ki so topni v maščobi in ne v vodi. Kljub temu jih uporabljajte zmerno, ker so vsa olja izjemno kalorična in jetra za njihovo presnovo trdo delajo. V času razstrupljanja je dobro za nekaj časa vsa olja iz prehrane izločiti, maščobe na sploh zmanjšati na minimum (le te pa pridobiti iz semen).



Kako se lotiti sistematičnega razstrupljanja?

Telo je **najprej treba krepiti in ne takoj obremenjevati z dodatnimi nalogami**, ki jim v tem trenutku mogoče ni kos. Različne kure in detox programi nam obljubljajo hitro in učinkovito regeneracijo na vseh nivojih, ampak za telesno in psihično harmonijo moramo narediti veliko več, kot občasno le razstrupiti telo. Smernice pri tem bi morale biti **celosten pristop in neinvaziven način**. Zato strokovnjaki priporočajo, da vsaj enkrat letno usmerimo posebno pozornost na jetra in jih pravilno okrepimo.

HRANA, KI ŠE KREPI JETRA

V prehrano je treba vključiti veliko:

- **svežega sadja in zelenjave** (posebej zelena listnata zelenjava),
- **kalčkov**,
- polnozrnatih žit, razen pšenice (velja za vse) in drugih glutenskih žit (če imamo alergije ali intolerance), stročnic,
- **čajev** (njivska preslica, lisičjak, pegasti badelj, kopriva, neem, rman, janež, zeleni čaj), vode,
- **zelenih sokov in smoothie-jev**,
- **regrata, rukole, kopriv, špinače, radiča, zelja**,
- **artičok, špargljev, brokoli, rdeče pese, cikorije, avokada, česna, kurkume, rožmarina**,
- **grenivke, limone, kivija, papaje, ananasa**,
- **lanenih, konopljinih in chia semen**.



V primeru, da pijete čaje, jih pripravljajte tako, da ne izzovete pretiranih reakcij telesa (2 minuti v kropu za vse zeliščne čaje in 2-3 minutke na 60-70 stopinj za **zeleni čaj**). Ko se telo okrepi, lahko pripravljamo tudi močnejše čaje.

HRANA, KI SLABI JETRA IN JO JE POTREBNO IZKLJUČITI



Z velikimi črkami lahko napišemo ČOKOLADA. Da, vemo, da je resnica kruta, ampak tako je. Kakav v kakršnikoli obliki (namesto kakava uživamo rožičevo moko), **sladkor**, **kava**, **oreški** (namesto orešchkov uživamo semena), **mleko in mlečni izdelki**, **razhudniki** (posebej paprika) so živila, ki bi jih obvezno morali črtati z našega jedilnika (posebej do konca maja, za tiste, ki imajo težave z jetri, pa tudi dlje časa).

Poleg čokolade so tu še živila, ki slabijo jetra: olja in vsa živila, ki vsebujejo veliko vsebnost maščob, **rafiniran sladkor**, **moka**, **rafinirani izdelki ter vsa živila živalskega izvora** (mleko in mlečni izdelki, jajca in meso).

Če želimo pomagati svojemu telesu se moramo poleg prehrane in izbranih prehranskih dopolnil posvetiti tudi aktivnostim kot so: sprehodi v naravi, poslušanje sproščujoče glasbe, joga, meditacija, tek, igrivost in radost so vsekakor pomembni.





PREHRANSKA DOPOLNILA

V Super hrani boste našli veliko različnih in kvalitetnih dodatkov za krepitev in čiščenje jeter:

- zelena alga **spirulina**,
- **klorela**,
- **superzelenje**,
- **pegasti badelj**,
- **mikrozelenje**,
- semena z veliko omega 3 (**lanena**, konopljina, **chia**),
- **rdeča pesa v prahu**.

V pomoč so vam lahko še naslednja dopolnila: **kurkumin**, **koncentrat grenivkinih pešk**, **moringa**, **zeolit** in **probiotiki**.

Kaj je zeolit?

Zeolit klinoptilolit je naravni vulkanski mineralni kompleks, ki ga različne kulture uporabljajo že stoletja. Učinkuje tako, da naravno veže nase težke kovine in druge strupe iz okolja ter jih varno in učinkovito odstrani.

NutriHolis Zeolit Medical Detox je 100% naravni mineralni kompleks vulkanskega izvora v prahu:

- 90-95% klinoptilolit.
- Izjemna čistost in učinkovitost.
- Ultra drobno mikroniziran.
- Visoka kapaciteta kationske izmenjave zeolita.
- Visoka sposobnost adsorpcije: nase veže, težke kovine in druge škodljive snovi.
- Eden od najmočnejših razstrupljevalcev na svetu.
- Premium kvaliteta in visoka učinkovitost delovanja.



Probiotična kura

S **probiotiki** nikakor ne moremo zgrešiti. Zaradi sodobnega načina življenja gotovo, da ni človeka, ki nima težav s črevesjem (vnetja, sindrom prepustnega črevesja, disbioza, težave z glivicami, celiakija, Chronova bolezen, ulcerozni kolitis, rak). Ko črevesje ni stabilno in v ravnovesju, potem imunski sistem ne deluje pravilno, nepredelane molekule hrane preidejo v kri, hranila se ne absorbirajo, hrana fermentira in gnije, odpadne snovi se ne izločajo, portalna vena se zamaši (vena, ki tudi povezuje črevesje in jetra) in imamo težave na vseh področjih. Zato je za čiščenje jeter zelo pomembno, da **imamo stabilno mikrobioto**.

Probiotična kura naj traja vsaj dva meseca (po 1 kapsula na dan, po potrebi tudi več). **Probiotike pa izbiramo glede na težave, ki jih imamo.** Več o tem, katere izbrati, najdete **[tukaj](#)**.



Priporočamo tudi ...

NAC (N-acetil-cistein) je prekurzor za sinzeto glutationa - najmočnejšega antioksidanta, ki nastaja v našem telesu.

Primeren je za vse:

- fizično in psihično aktivne osebe,
- kadilce,
- ki se soočajo s stresom,
- so izpostavljeni okoljskim onesnaževalom,
- kot pomoč pri premagovanju virusnih obolenj.



Gurmar je divja ovijalka. V tradicionalni indijski medicini se žvečenje listov gurmarja uporablja že več kot dva tisoč let, njegovo ime pa v hindijščini pomeni "uničevalec sladkorja".

Najpomembnejši učinki uživanja gurmarja so:

- zavira zaznavanje sladkega okusa,
- pomaga pri uravnavanju ravni glukoze v krvi,
- zmanjšuje hrepenenje po sladkem in vzdržuje uravnotežen nivo apetita.



Ta izdelek vam je lahko v pomoč pri procesu razstrupljanja, če bo želja po sladki hrani prevelika.

S temi relativno majhnimi spremembami in uvajanjem posebnih živil, superhrane ter probiotikov, v vašo vsakodnevno prehrano, boste naredili veliko za vašo jetra in celoten organizem. Telo je vaš najsvetejši hram in ga je treba varovati ter pravilno skrbeti zanj. Dokler se počutimo dobro, imamo dovolj energije in ne bolehamo, se na žalost premalo ukvarjamo s preventivo. Zaradi tega se dostikrat zgodi, da popolnoma izčrpamo svoje telo. V tem primeru je tudi regeneracija veliko težja.

Ne čakajte, da zbolite, vzemite zdravje v svoje roke in poskrbite za svoje telo in dušo

Pripravljeno iz arhiva Mojezdravje.net in Superhrana.si/blog

Avtorici besedila:

Jelena Dimitrijević, nutricionistka in holistična terapevtka (skrb-zase.si),

Katarina Katanec, mag. inž. prehrane (katarinakatanec.com)

NEKAJ OKUSNIH RECEPTOV



POMLADNA ZELENA SMUTI SKLEDA

Ključne sestavine:

- kodrolistnati ohrovt ali Ormus superzelenje
- avokado
- kivi
- chia semena

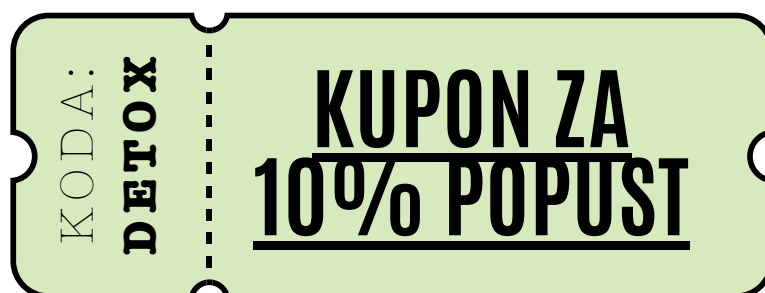


ZELENI PARFAIT Z JAGODAMI

Ključne sestavine:

- chia semena
- Sunwarrior Beauty Greens kolagen booster

ŽIVILA ZA POMOČ PRI RAZSTRUPLJANJU IN DELOVANJU JETER ✨



Koda popusta “**DETOX**” velja na vse izdelke v **kategoriji Razstrupljanje** in prinaša 10% popust.
Kodo lahko unovčite do vključno 11. 5. 2025. Koda velja na izdelke po rednih cenah.

Zanimive povezane vsebine:

- [10 razlogov za uživanje kodrolistnatega ohrovtu](#)
- [7 razlogov za postenje z zelenimi sokovi](#)
- [Jagodni zeleni smuti proti spomladanski utrujenosti](#)
- [Sestavine, ki ne smejo manjkati v zelenem smutiju](#)
- [13 korakov za varno hujsanje in razstrupljanje](#)
- [Ali je res že čas za hujsanje in razstrupljanje](#)

Oglej si več okusnih receptov
na našem blogu



Za živali



Za planet



Za zdravje

Super
hrana
Zdravo • Ekološko • Sonaravno

Informacije v tem katalogu niso namenjene diagnosticiranju, zdravljenju ali preprečevanju bolezni. Prehranska dopolnila niso nadomestila za uravnoteženo in raznoliko prehrano. V primeru zdravstvenih težav ali jemanja zdravil, se obrnite na vašega zdravnika.