

Točka vseživljenjskega učenja:

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
Strahinj 99, 4202 Naklo

Gradivo za predavanje

ZELENI KAŠASTI SOKOVI

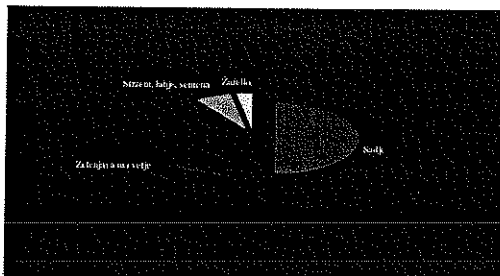
Pripravila: ga. Marjana Žmavc

Strahinj, 25. 1. 2011

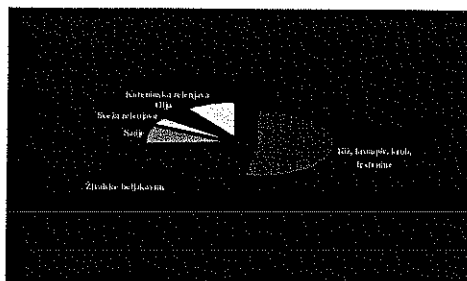
PREHRAMBENE NAVADE ČLOVEKA IN ŠIMPANZOV

- Žvečenje
- Dnevni ritem

- Grafični prikaz prehrane šimpanzov



- Grafični prikaz prehrane človeka



POMEN ZELENIH DELOV RASTLIN

- spodbujanje izločanja prebavnih encimov
- odličen vir rudninskih snovi in vitaminov
- odličen vir beljakovin
- čudežna goba za čiščenje črevesja (vlaknine)
- oskrbovanje homeostaze z ustreznimi hranilnimi snovmi
- vpliv na ustrezno količino želodčne kisline
- alkaliziranje (razkisanje) telesa
- zdravilna moč klorofila

ZDRAVA PRST ZA ZDRAVE RASTLINE

- Klasično kmetovanje
- Ekološko kmetovanje
- Bio-dinamično kmetovanje

**ZELENO ZADOŠČA VSEM PETIM
OKUSOM HRANE**

<i>Okus</i>	<i>Zeleni del rastline - listi</i>
Grenko	rman, artičoka, regrat, radič, zelena solata
Kislo	navadna marjetica, kislica
Sladko	janež, ječmen, melisa, bukovi listi
Pekoče	redkev, hren, rukola, kapucinka, repni listi,
Slano	peteršilj, koleraba, pesni listi, navadni morski koprc

**REZULTATI UŽIVANJA ZELENIH
KAŠASTIH SOKOV**

- več energije, manj počitka, odlična prebava, obilno iztrebljanje, odprava vetrov in napenjanja, odprava depresije in samomorilnih misli, manj nihanja sladkorja v krvi, odprava prhljaja in nespečnosti, ustavljeni napadi astme, odprava predmenstrualnih težav, močnejši nohti, manj potrebe po kavi, manj potrebe po mesu, izginotje želje po sladkem, čistejša koža, boljši vid, željeno shujšanje;

PREDLOGI ZA KOMBINACIJE

- 4 jabolka, 1 banana, 5 ohrovtovih listov, 2 skodelici vode
- 2 manga, 1 šop peteršilja, 2 skodelici vode
- 1 pomaranča, 8 listov solate, 2 skodelici vode
- 1 banana, 2 jabolki, šop kopriv, šop regačice, 2 skodelici vode
- 2 vejici stebelne zelene, 5 listov radiča, 5 listov mete, 1 banana, 2 skodelici vode
- 2 kivija, 1 banana, šopek blitve, 5 listov melise, 2 skodelici vode
- **sadje:** avokado, banane, ananas, mango, hruške, breskve, jagodičevje;
- **kalčki:** alfa alfa, brokoli, redkvice, vodna kreša; začimbe: ingver, cimet, meta, melisa, sladki janež, kardamom
- **Ne mešajte sadja in korenin (pesa, korenje, repa).**