

Vodič kroz dodatke prehrani

 FutuNatura



Što su dodaci prehrani?	3
Kada i zašto je smiselno posegnuti za dodacima prehrani?	4
Kako ih prepoznajemo i u kakvim se oblicima prodaju?	5
Koje dodatke prehrani je najbolje upotrebljavati u određenom životnom razdoblju?	6
Do 30. godine	6
U 40-ima	6
S 50 godina	7
Sa 60 godina	7
Nakon 70. godine	7
Što su vitamini i minerali?	8
Kako vitamini i minerali utječu na tijelo?	8
Tablica vitamina i minerala	9
Što su biljke?	12
Kako biljni ekstrakti utječu na tijelo?	12
Tablica biljaka	13
Što su ulja?	26
Kako ulja utječu na tijelo?	26
Tablica ulja	27
Za svaku bolest raste jedna biljka	31
Tablica zdravstvenih tegoba	32
Ljudsko tijelo	41



ŠTO SU DODACI PREHRANI?

Dodaci prehrani su proizvodi čija je svrha nadopuna uobičajene prehrane. Riječ je o koncentriranim izvorima hranjivih tvari kao što su vitamini, minerali, aminokiseline, biljni ekstrakti, vlakna, mikroorganizmi, masne kiseline i druge tvari koje su dostupne u različitim oblicima, količinama i kombinacijama. Dodaci prehrani mogu se pridobiti ekstrakcijom iz biljnih ili životinjskih izvora u prirodnom obliku, dok su neki od njih sintetski proizvedeni u laboratorijima. Dostupni su bez recepta u ljekarnama i specijaliziranim trgovinama.

I dok je lijek tvar koja liječi ili sprječava bolest, dodaci prehrani dopunjaju prehranu pojedinca te brinu za opskrbljenost organizma sa svim potrebnim hranjivim tvarima.



KADA I ZAŠTO JE SMISLENO POSEGNUTI ZA DODACIMA PREHRANI?

Hranjive tvari kao što su vitamini i minerali preporučljivo je unositi iz prehrambenih izvora, no u nekim je slučajevima iznimno teško ili čak nemoguće držati se načela uravnotežene prehrane. Zato kod određenih skupina ljudi dolazi do potrebe za uzimanjem dodataka prehrani. Do nedostatka hranjivih tvari posebno dolazi kod trudnica, dojilja i općenito žena u reproduktivnom razdoblju, kao i kod ljudi s alergijama na hranu, bolesnika s teškim oboljenjima, djece s problemima apetita, starijima, sportaša, vegetarianaca i vegana. Istraživanja su pokazala i da su ljudi sa štetnim navikama, poput pušenja, podložniji manjku hranjivih tvari. Kada s uobičajenom prehranom našem organizmu ne možemo osigurati sve potrebne hranjive tvari, možemo si pomoći s dodacima prehrani. Njihovim redovitim konzumiranjem utječemo na područja našeg organizma koja želimo osnažiti.



KAKO IH PREPOZNAJEMO I U KAKVIM SE OBLICIMA PRODAJU?

Dodaci prehrani moraju sadržavati oznaku "dodatak prehrani" i jednako tako moraju biti odgovarajućim provjerama testirani, odnosno sigurni za uporabu. Sadrže deklaracije i certifikate o kvaliteti, iz kojih doznačimo izvor i čistoću sirovina. Zato toga što i dodaci prehrani spadaju u prehrambene proizvode, Europska agencija za sigurnost hrane odobrila je službene podatke za pojedinačne sastojke koje distributeri navode u deklaracijama proizvoda i u oglašavanju dodataka prehrani.

Dostupni su u obliku kapsula, tableta i pastila, prahova, tekućina u ampulama ili boćicama s kapaljkom te u drugim oblicima.

KOJE DODATKE PREHRANI JE NAJBOLJE UPOTREBLJAVATI U ODREĐENOM ŽIVOTNOM RAZDOBLJU?

DO 30. GODINE

Razdoblje između 20. i 30. godine smatra se plodnim razdobljem. Žene koje žele zatrudnjeti u tom bi periodu trebale početi uzimati prenatalne vitamine s folnom kiselinom i B kompleksom. Folna kiselina smanjuje rizik od pojave defekta neuralne cijevi i autizma, dok vitaminii iz B skupine podupiru zdravu trudnoću. U slučaju problema sa zatrudnjivanjem pomoći također



mogu dodaci prehrani, i to oni koji sadrže cink. Kada se pojave problemi sa spolnošću, u pomoć nam priskače damiana, koja djeluje kao prirodni afrodizijak. Ženama s bolnim menstruacijama preporučuje se uzimanje željeza. U razdoblju od 20. do 30. godine trebamo više kalcija i magnezija, minerala koji brinu za zdrave i snažne kosti.

U 40-IMA

Preporučuje se uzimanje kalcija, kojemu počinjemo dodavati vitamin D. Niske razine vitamina D povezuju se s razvojem brojnih autoimunih stanja, šećerne bolesti i pretilosti. Starenjem se povećava rizik od razvoja bolesti srca i krvnih žila - kako pri muškarcima, tako



i kod žena. Zato je u tom životnom razdoblju pravo vrijeme za povećani unos omega-3 masnih kiselina. One pomažu smanjiti rizik od razvoja kardiovaskularnih oboljenja.



U 50-ima se povećava potreba tijela za kalcijem, a potrebno je i uzimanje vitamina D, koji sudjeluje u apsorpciji kalcija u tijelu. Oko 50. godine žene se susreću s menopauzom, čije simptome je moguće olakšati pomoću vrkute,

S 50 GODINA

cimicifuge, crvene djeteline, prstaste konopljike i grčkog sijena. Oko 50. godine tijelu nedostaje i koenzima Q10, koji je važan gradivni element baš svake tjelesne stanice.



Zbog starenja potrebe tijela za kalcijem i vitaminom D sve su veće, zato nakon 60. godine nastavljamo s uzimanjem tih dvaju važnih elemenata. Od iznimnog je značaja preventiva od nastanka bolesti srca i krvnih žila, koju možemo postići povećanim unosom omega-3 masnih kiselina u tijelo. Starijima

SA 60 GODINA

koji počinju osjećati probleme s pamćenjem savjetuje se uzimanje ginka bilobe, koji poboljšava prokrvljjenost mozga i time potiče dobro pamćenje i koncentraciju. U 60-ima ne smijemo zaboraviti na zaštitu zglobova, što možemo postići dodacima prehrani koji sadrže glukozamin.



Pored kalcija i vitamina D nakon 70. godine trebamo i veće količine vitamina B12, ki deluje proti utrujenosti in skrbi za zaščito živčnega sistema. Apetit lahko spodbudimo z jemanjem prehranskega dopolnila s cinkom,

NAKON 70. GODINE

ki spodbuja sposobnost vonjanja, za boljšo vzdržljivost in močan imunski sistem pa se v tem starostnem obdobju priporoča jemanje ginsenga.



ŠTO SU VITAMINI I MINERALI?

Vitamini i minerali su osnovne hranjive tvari koje u našem tijelu obavljaju na stotine funkcija. Da bi tijelo normalno funkcionalo potrebno je barem 30 vitamina i minerala koje sami ne možemo proizvesti u dovoljnim količinama. I dok su vitamini organske tvari koje se razgrađuju toplinom, zrakom ili kiselinom, minerali su anorganski spojevi koje nalazimo u zemlji i vodi. Za svoje djelovanje ljudsko tijelo treba 13 osnovnih vitamina (vitamin A, B, C, D, E i K te 8 vitamina iz B kompleksa), kao i 22 minerala među kojima su najvažniji cink, fosfor, jod, kalcij, magnezij, selen i željezo.

KAKO VITAMINI I MINERALI UTJEĆU NA TIJELO?

Vitamini i minerali predstavljaju osnovni dio prehrane svakog pojedinca. Podupiru metabolizam, sudjeluju u razgradnji hrane, pomažu stanicama u proizvodnji energije, neutraliziraju slobodne radikale, sudjeluju u proizvodnji kolagena, podupiru zdravlje sluznicu i kože te još puno toga. Baš svaki vitamin i mineral u tijelu ima svoju zadaću, zato bez njih tijelo ne može funkcionirati normalno.

MINERAL / VITAMIN**IMA VAŽNU ULOGU PRI**

Bakar

Očuvanju vezivnog tkiva normalnim, oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, djelovanju živčanog sustava, normalnoj boji kose, prijenosu željeza u tijelu, normalnoj boji kože, djelovanju imunološkog sustava, zaštiti stanica od oksidativnog stresa.

Cink

Razgradnji kiselina i baza te ugljikohidrata, kognitivnim funkcijama, sintezi DNK, plodnosti i razmnožavanju, razgradnji makronutrijenata, razgradnji masnih kiselina, razgradnji vitamina A, sintezi bjelančevina, očuvanju zdravih kosti, očuvanju zdrave kose, očuvanju zdrave kože, održavanju normalne razine testosterona u krvi, očuvanju vida, djelovanju imunološkog sustava, zaštiti stanica od oksidativnog stresa, diobi stanica.

Fosfor

Oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, djelovanju staničnih membrana, očuvanju zdravih kosti, očuvanju zdravih zubi, očuvanju mineralizacije zubi.

Fluor

Očuvanju mineralizacije zubi.

Jod

Kognitivnim funkcijama, oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, djelovanju živčanog sustava, očuvanju zdrave kože, nastajanju hormona štitnjače i normalnom djelovanju štitnjače.

Kalcij

Normalnom zgrušnjavanju krvi, oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, radu mišića, normalnom prijenosu živčanih impulsa, normalnom djelovanju probavnih enzima, diobi i specijalizaciji stanica, očuvanju zdravih kosti i zubi.

Kalij

Djelovanju živčanog sustava i mišića, održavanju normalnog krvnog tlaka.

Klor

Proizvodnji želučane kiseline i probavi.

Krom

Razgradnji makronutrijenata, održavanju normalne razine glukoze u krvi.

Magnezij	Smanjivanju umora i iscrpljenosti, ravnoteži elektrolita, oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, djelovanju živčanog sustava i mišića, sintezi bjelančevina, normalnom psihološkom djelovanju, očuvanju zdravih kosti i zubi, diobi stanica.
Mangan	Oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, očuvanju zdravih kosti, nastajanju vezivnog tkiva, zaštiti stanica od oksidativnog stresa.
Molibden	Razgradnji aminokiselina koje sadrže sumpor.
Natrij	Očuvanju staničnog membranskog potencijala, normalnom djelovanju živčanog sustava i mišića, normalnoj vrijednosti krvnog tlaka.
Selen	Nastajanju sperme, očuvanju zdrave kose i noktiju, djelovanju imunološkog sustava i štitnjače, zaštiti stanica od oksidativnog stresa.
Željezo	Kognitivnim funkcijama, oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, nastajanju crvenih krvnih zrnaca i hemoglobina, prijenosu kisika u tijelu, djelovanju imunološkog sustava, smanjivanju umora i iscrpljenosti, diobi stanica.
Biotin (vitamin B7)	Oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, djelovanju živčanog sustava, razgradnji makronutrijenata, normalnoj psihološkoj funkciji, očuvanju zdrave kose, očuvanju zdravih sluznica, očuvanju zdrave kože.
Folat ili folna kiselina (vitamin B9)	Razvoju majčinog tkiva tijekom trudnoće, nastajanju krvi, razgradnji homocisteina, normalnoj psihološkoj funkciji, djelovanju imunološkog sustava, smanjivanju umora i iscrpljenosti, diobi stanica, oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, funkcioniranju staničnih membrana, očuvanju zdravih kosti i zubi.
Kolin (vitamin B8)	Razgradnji homocisteina i masti, djelovanju jetre.
Niacin (Vitamin B3)	Oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, djelovanju živčanog sustava, normalnoj psihološkoj funkciji, očuvanju zdravih sluznica i kože, smanjivanju umora i iscrpljenosti.

Pantotenska kiselina (vitamin B5)	Oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, sintezi i razgradnji steroidnih hormona, vitamina D i nekih prijenosnika živčanih impulsa, smanjivanju umora i iscrpljenosti, poticanju kognitivnih sposobnosti.
Riboflavin (vitamin B2)	Oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, djelovanju živčanog sustava, očuvanju zdravih sluznica, očuvanju normalnih crvenih krvnih stanica, očuvanju zdrave kože, očuvanju vida, razgradnji željeza, zaštiti stanica od oksidativnog stresa, smanjivanju umora i iscrpljenosti.
Tiamin (vitamin B1)	Oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, djelovanju živčanog sustava, normalnoj psihološkoj funkciji, radu srca.
Vitamin A	Razgradnji željeza, očuvanju sluznica i kože, očuvanju vida, djelovanju imunološkog sustava, specijalizaciji stanica.
Piridoksin (vitamin B6)	Sintezi cisteina, oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, djelovanju živčanog sustava, razgradnji homocisteina, razgradnji bjelančevina i glikogena, normalnoj psihološkoj funkciji, nastajanju crvenih krvnih zrnaca, djelovanju imunološkog sustava, smanjivanju umora i iscrpljenosti, uravnoteženju rada hormona.
Kobalamin (vitamin B12)	Oslobađanju energije pri razgradnji hranjivih tvari, djelovanju živčanog sustava, razgradnji homocisteina, normalnoj psihološkoj funkciji, nastajanju crvenih krvnih stanica, djelovanju imunološkog sustava, smanjivanju umora i iscrpljenosti, diobi stanica.
Vitamin C	Djelovanju imunološkog sustava tijekom intenzivne tjelesne aktivnosti i nakon iste, nastajanju kolagena za normalno funkcioniranje žila, kosti, hrskavice, desni, kože i zubi, oslobađanju energije u organizmu, djelovanju živčanog sustava, normalnom psihološkom djelovanju, djelovanju imunološkog sustava, zaštiti stanica od oksidativnog stresa, smanjivanju umora i iscrpljenosti, obnovi reduciranog oblika vitamina E, apsorpciji željeza.
Vitamin D	Normalnoj apsorpciji/uporabi kalcija i fosfora, normalnoj razini kalcija u krvi, očuvanju zdravih kosti, radu mišića, očuvanju zdravih zubi, funkcioniranju imunološkog sustava, diobi stanica.
Vitamin E	Zaštiti stanica od oksidativnog stresa.
Vitamin K	Normalnom zgrušavanju krvi, očuvanju zdravih kosti.



ŠTO SU BILJKE?

Biljke su živi organizmi koji prekrivaju većinu Zemlje i ujedno su osnovni dio svakog ekosustava jer ga opskrbljuju energijom koju temeljem fotosinteze dobivaju neposredno iz sunčeve svjetlosti. Možemo kazati i da su osnova života, jer omogućuje život svim drugim bićima. Među njih ubrajamo trave, drveća, cvijeće, grmlje, paprati i mahovine.

KAKO BILJNI EKSTRAKTI UTJEČU NA TIJELO?

Biljne ekstrakte danas nalazimo praktički svagdje – u dodacima prehrani, proizvodima za njegu kože i kose, sredstvima za čišćenje kože itd. Začeci uporabe biljnih ekstrakata sežu u vrijeme Kleopatre koja je svoju veličanstvenu ljepotu čuvala ekstraktima crnog kima i nevena. Danas, biljni se ekstrakti dobivaju iz cvjetova, bilja, oraščića, sjemenki, korijenja i plodova biljaka. Zadnjih godina je popularnost biljnih ekstrakata eksplodirala jer ljudi traže prirodna rješenja za tegobe s kojima se suočavaju. Razvojem znanosti stručnjaci su otkrili opsežan kompleks aktivnih fitokemijskih sastojaka u biljkama, koji smiruju, obnavljaju, liječe i štite kožu te organizmu donose i druge prednosti. Iz narodne tradicije poznajemo puno indikacija za uporabu različitih ljekovitih biljaka. Glavne prednosti najčešće korištenih biljaka možete upoznati uz pomoć sljedeće tablice:

NAZIV BILJKE	GLAVNE PREDNOSTI KOJE IMA ZA TIJELO
Acai palma (acai jagode)	Pozitivno utječe na zdravlje srca, potiče gubitak prekomjerne tjelesne težine, pridonosi lijepoj i čvrstoj koži, brine za zdravu probavu, jača djelovanje imunološkog sustava.
Aloe Vera	Olakšava bolove i upale, pospješuje regeneraciju kože, olakšava tegobe s probavom, sprječava nastajanje akni, olakšava opekline od sunca.
Ananas	Smanjuje rizik od pretilosti, pridonosi zdravom izgledu kože i kose, povećava razinu energiju, poboljšava probavu, sprječava zatvor.
Andželika	Olakšava bolove, smiruje crvenilo kože, uklanja akne, potiče apetit, potiče detoksifikaciju organizma.
Argan	Štiti kožu od sunca, pridonosi lijepoj koži, kosi i noktima, uklanja staračke pjege, uravnotežuje razinu kolesterola u krvi, olakšava probavu.
Arktički korijen	Povećava tjelesnu snagu i izdržljivost, poboljšava raspoloženje, smanjuje simptome depresije i tjeskobe, stimulira djelovanje imunološkog sustava, poboljšava koncentraciju.
Arnika	Smiruje crvenilo nakon uboda insekata, korisna je kod problema s kožom, sprječava ispadanje kose, kožu opskrbљuje vlagom, olakšava bolove.
Ašvaganda	Smanjuje stres i napetost, jača djelovanje imunološkog sustava, podupire zdravlje reproduktivnog sustava, povećava energije i izdržljivost, čuva zdrave zglobove.
Avokado	Jača djelovanje imunološkog sustava, pridonosi osjećaju sitosti, pomaže kod mršavljenja, snižava razinu lošeg kolesterola u krvi, čuva zdravlje srca i krvnih žila.
Badem	Smanjuje rizik od razvoja bolesti srca i krvnih žila, snižava razinu lošeg kolesterola u krvi, čuva zdravu razinu kolesterola, pridonosi zdravlju probavnog trakta, osigurava osjećaj sitosti.
Banana	Smanjuje rizik od pojave bubrežnih kamenaca, snižava krvni tlak, čuva zdravlje srca, pridonosi očuvanju mineralne gustoće kostiju, jača djelovanje imunološkog sustava.

Bazga	Djeluje protiv zatvora, snižava krvni tlak, pridonosi zdravom srcu i zdravim krvnim žilama, olakšava probleme s dišnim putovima, jača funkciju imunološkog sustava.
Benediktinka	Potiće izlučivanje želučane kiseline, uklanja probavne smetnje, ublažuje simptome menstruacije, potiče detoksifikaciju jetre, potiče nastajanje urina.
Bijeli sljez	Štiti sluznice organa, ublažava produktivni kašalj, ima pozitivan učinak na probavu, blagotvorno utječe na opeklone, ublažava upale.
Blaženi čkalj	Stimulira nastajanje i izlučivanje žući, detoksicira jetru i štiti je od oštećenja, potiče izlučivanje mokraće kiseline, olakšava upale mokračnih organa, opušta i smiruje živce.
Bor	Jača djelovanje imunološkog sustava, povećava razinu energiju, sprječava nastajanje akni, pozitivno utječe na dišne putove, sprječava razvoj sive mrone.
Borovnice	Smanjuju rizik od razvoja bolesti srca i krvnih žila, štite stanice od slobodnih radikala, olakšavaju upale, poboljšavaju pamćenje, smanjuju kolesterol.
Bosiljak	Neutralizira djelovanje slobodnih radikala, odličan je izvor željeza, olakšava bolesti dišnih putova, ublažava simptome upala, olakšava probavne tegobe.
Brin (jagode)	Odstranjuje toksine iz tijela, djeluje kao diuretik, jačaju djelovanje imunološkog sustava, pozitivno utječu na probavu, ublažava bolove i upale.
Brokula	Potiće djelovanje imunološkog sustava, smanjuje razinu lošeg kolesterolja u krvi, sprječava zatvor, čuva nizak šećer u krvi, pridonosi osjećaju sitosti.
Brusnica	Rješava infekcije mokračnih organa, sprječava nastanak karijesa i bolesti desni, štiti od razvoja bolesti srca i krvnih žila, detoksicira tijelo, čisti krv.
Cedar	Olakšava upale, djeluje protiv mikroba, potiče rast folikula kose, sprječava ispadanje kose, djeluje kao diuretik.
Celer	Olakšava bolove u zglobovima, djeluje protiv upala, smiruje živčani sustav, smanjuje stres, poboljšava probavu, podupire vid.

Chia (sjemenke)	Potiće gubitak prekomjernih kilograma, pridonosi osjećaju sitosti, snižava krvni tlak i razinu kolesterola, sprječava zatvor, pospješuje regeneraciju kože.
Cimet	Snižava krvni tlak, štiti od slobodnih radikala, ublažava upale, smanjuje rizik od razvoja bolesti srca i krvnih žila, pridonosi gubitku prekomjernih kilograma.
Cistac	Jača djelovanje imunološkog sustava, uništava slobodne radikale, smanjuje rizik od nastanka bolesti srca i krvnih žila, detoksicira tijelo, čisti krv.
Crni kim	Ublažava upale, pospješuje cijeljenje rana, pozitivno utječe na probavu, uklanja crijevne parazite, pomaže u normalizaciji krvnog tlaka.
Crni orah	Uklanja crijevne parazite, olakšava kožne probleme, smanjuje prekomjerno znojenje, snižava razinu lošeg kolesterola u krvi, djeluje protiv gljivica.
Crni ribiz	Jača djelovanje imunološkog sustava, potiče metabolizam, usporava proces starenja, ublažava upale, ublažava infekcije dišnih putova.
Čaga	Usporava proces starenja, potiče funkciju imunološkog sustava, olakšava upale, podupire zdravu probavu.
Čajevac	Potiće cijeljenje rana, ublažava crvenilo i upale, uklanja kožne bradavice i kurje oči, ublažava glavobolju, snižava tjelesnu temperaturu.
Češljugovina	Ublažava simptome depresije, pridonosi zdravoj jetri te bubrežima, pospješuje cirkulaciju krvi, ublažava infekcije mokraćnog mjehura, detoksicira organizam.
Češnjak	Snižava krvni tlak, pozitivno utječe na srce i krvne žile, čisti krv i detoksicira, potiče apetit, djeluje kao repellent.
Čili	Pozitivno utječe na frekvenciju srca i krvni tlak, pomaže pri očuvanju zdravog vida, sprječava nastanak degeneracije makule, potiče probavu, jača imunološki sustav.
Čubar	Djeluje protiv gljivica, regulira krvni tlak, čuva zdravlje srca i krvnih žila, ublažava probavne smetnje, rješava glavobolju.

Divlji kesten	Olakšava upale, jača stijenke žila, sprječava pojavu moždanog udara, ublažava bolove, brine za elastičnost kože.
Đumbir	Potiče zdravu probavu, djeluje protiv slabosti, olakšava zatvor, jača imunološki sustav, djeluje protiv gljivica.
Eukaliptus	Olakšava simptome prehlada, potiče zdravlje zubi i desni, ublažava infekcije dišnih putova, uništava bakterije, smiruje.
Feverfew (majčinski vratić)	Olakšava glavobolje kod migrene, smanjuje osjetljivost na svjetlost, ublažava bolove i upale, smiruje crvenilo, snižava povišenu tjelesnu temperaturu.
Garcinia	Regulira razinu kortizola u krvi, smanjuje oksidativni stres, pridonosi osjećaju sitosti, zatvara apetit, stvara učinkovit metabolizam.
Gavez	Potiče cijeljenje rana, olakšava bolove, uništava gljivice, uklanja modrice s površine kože, smanjuje otekline.
Ginko	Sprječava nastanak demencije i Alzheimerove bolesti, pospješuje pamćenje, potiče koncentraciju, štiti živčane stanice od ozljeda, poboljšava vid.
Ginseng	Smanjuje umor, poboljšava sposobnost mišljenja, poboljšava regulaciju šećera u krvi, djeluje kao prirodni »zatvarač« apetita, ublažava simptome erektilne disfunkcije.
Glukomanan	Pridonosi osjećaju sitosti, poboljšava probavu, snižava razinu triglicerida u krvi, podupire opće zdravlje, pripomaže kod gubitka prekomjernih kilograma.
Goji (jagode)	Jača imunološki sustav, smanjuje tjelesnu težinu, brine za podizanje energije prilikom umora, ima anti-age učinak, pomaže pri pobjeđivanju stresa.
Graviola	Potiče djelovanje imunološkog sustava, djeluje protiv probavnih tegoba, sprječava nastajanje zatvora i hemeroida, olakšava bolove, sprječava nastanak infekcija.
Grejp	Jača imunološki sustav, snižava razinu šećera u krvi, detoksicira organizam, potiče cirkulaciju krvi, pospješuje cijeljenje rana.

Guarana	Smanjuje osjećaj gladi, izvor je energije, potiče koncentraciju, ima antimikrobnja svojstva, sprječava nakupljanje mlijecne kiseline u mišićima tijekom i nakon vježbanja.
Heljda	Pridonosi smanjivanju masti i kolesterola u krvi, snižava visoki krvni tlak, čisti i snaži crijeva, povećava apetit, iz tijela odstranjuje višak tekućine.
Hmelj	Smanjuje stres i napetost, djeluje protiv nesanice, djeluje protiv upala, upotrebljava se za liječenje akni, pridonosi napetoj koži mladolikog izgleda.
Hrast lužnjak	Rješava problem dijareje, stimulira apetit, brine za zdravu probavu, djeluje protiv prekomjernog znojenja nogu, uklanja parazite u crijevima.
Hren	Brine za osjećaj sitosti, pozitivno utječe na probavu, djeluje kao preventiva za osteoporozu, štiti tijelo od bakterija, djeluje protiv crijevnih parazita.
Imela	Ublažava simptome menopauze, regulira krvni tlak, potiče zdravlje srca i krvnih žila, jača djelovanje imunološkog sustava, ima pozitivan učinak na probavu.
Islandska lišaj	Prva pomoć kod trovanja hranom, olakšava povraćanje, liječi infekcije probavnog sustava, olakšava upale, potiče protok mlijeko kod dojilja.
Jagode	Pridonosi zdravom vidu, jača imunološki sustav, bori se protiv slobodnih radikala, štiti od infekcija, ima anti-age učinak.
Jagodnjača	Pospješuje cijeljenje rana, potiču apsorpciju željeza u tijelu, potiče peristaltiku crijeva, smanjuje apetit, sprječava nastanak osteoporoze.
Javor	Pridonosi zdravlju srca i krvnih žila, neutralizira slobodne radikale, jača imunološki sustav, štiti od infekcija, odličan nadomjestak za šećer.
Jedić	Olakšava bolove, ublažava otekline i upala, smanjuje stres i tjeskobu, smiruje tijelo i opušta um, djeluje protiv jakih glavobolja uključujući migrenu.
Jojoba	Hidratizira kožu, jača kosu, ima anti-age učinak (sprječava preranu pojavu bora), sprječava nastanak infekcija, uklanja akne.

Kadulja	Pospješuje menstruaciju, olakšava upalu crijeva, brine za zdravlje usne šupljine, pridonosi boljem rasoloženju, blagotvorno djeluje nakon uboda insekta.
Kakaovac	Pozitivno utječe na raspoloženje, djeluje kao prirodni afrodisijak, snižava krvni tlak, smanjuje nakupljanje masnog materijala na stjenkama krvnih žila, poboljšava probavu.
Kamilica	Pospješuje cijeljenje rana, djeluje antibakterijski, smiruje mišićne grčeve, regulira lošu probavu, pripomaže mirnijem snu.
Kamu kamu	Ublažava depresiju i anksioznost, štiti stanice od preranog starenja, pomaže pri izgradnji kosti i zubi, poboljšava spolni život, poboljšava zdravlje srca.
Kantarion	Smiruje i opušta, uklanja crijevne parazite, olakšava bolove u želucu, blagotvorno djeluje kod mentalnih poremećaja, smanjuje simptome hipotireoidizma.
Kelj	Snižava visoki krvni tlak, olakšava upale, jača djelovanje imunološkog sustava, smanjuje rizik od razvoja šećerne bolesti, smanjuje rizik od razvoja bolesti srca i krvnih žila.
Kičica	Rješava nadutost i prekomjerno nastajanje plinova u crijevima, snižava povišenu tjelesnu temperaturu, potiče menstruaciju i ublažava grčeve, olakšava simptome reume.
Kim	Ublažava probavne smetnje, pospješuje probavu, pospješuje otpuštanje žući iz jetre, detoksicira organizam, sprječava komplikacije kod šećerne bolesti.
Kivi	Pospješuje probavu, jača imunološki sustav, štiti nas od infekcija, smanjuje rizik od nastanak oksidativnog stresa, smanjuje rizik od nastanka makularne degeneracije.
Klementine	Potiču proizvodnju kolagena, štite kožu od UV zraka, potiču rad mozga, jačaju imunološki sustav, čuvaju jake i zdrave kosti.
Klinčići	Smanjuju nastajanje plinova u crijeva, reguliraju probavu, ublažavaju nelagodu u želucu, potiču zdravlje zubi i desni, uništavaju jajašca crijevnih parazita.
Kokos	Podupire rad imunološkog sustav, poboljšava probavu i apsorpciju hranjivih tvari, smanjuje rizik od nastanka bolesti srca i krvnih žila, podupire rad štitnjače, hrani kožu.

Konoplja	Poboljšava probavu, regulira tjelesnu težinu, olakšava bolove, brine za više energije, regulira razinu kolesterola u krvi.
Konopljuša	Zaustavlja krvarenja, olakšava bolnu menstruaciju, uklanja probavne smetnje, smiruje nadraženi želudac, pospješuje oporavak od prehlade.
Kopriva	Čisti krv i detoksicira, djeluje protiv umora, brine za lijepu kožu i kosu, obogaćuje crijevnu floru, potiče funkciju jetre i žučnog mjehura.
Korijander	Snižava razinu lošeg kolesterola u krvi, podiže razinu dobrog kolesterola, sprječava slabost i povraćanje, uklanja simptome slabokrvnosti, djeluje kao afrodisijak.
Krastavci	Imaju pozitivan učinak na mozak, sprječavaju nastanak poremećaja pamćenja, djeluju protiv neugodnog zadaha, ublažavaju tjeskobu, hidratiziraju kožu.
Krumpir	Puni nas energijom, olakšava probavu, potiče peristaltiku crijeva i izlučivanje želučanih sokova, snižava krvni tlak, sprječava depresiju i stres.
Kukuruz	Smanjuje rizik od razvoja hemeroida, olakšava probavne smetnje, sprječava nadutost, čuva zdravlje živaca, smanjuje rizik od nastanka raka na debelom crijevu.
Kurkuma	Regulira razinu inzulina, potiče djelovanje imunološkog sustava, pozitivno utječe na kolesterol u krvi, pospješuje cijeljenje rana, sprječava razvoj bolesti srca i krvnih žila.
Lan	Ima pozitivan učinak na probavu, potiče čišćenje crijeva, pridonosi zdravoj kosi te koži i noktima, podupire zdravo mršavljenje, ima anti-age učinak.
Lavanda	Štiti od infekcija, ublažava migrenu, stres i napetost, poboljšava raspoloženje, poboljšava kvalitetu sna, smanjuje rizik od razvoja Alzheimerove bolesti.
Lazarkinja	Ima laksativni učinak, olakšava kožne probleme, ublažava glavobolju, uništava bakterije, pospješuje cijeljenje rana.
Limun	Sprječava nastajanje bubrežnih kamenaca, jača imunološki sustav, pripomaže mršavljenju smiruje kožu, djeluje protiv upale u grlu.

Ljekovita pasiflota	Smiruje i opušta, ublažava želučane tegobe, olakšava simptome menstruacije i menopauze, poboljšava spolne navike, smanjuje nastajanje plinova u crijevima.
Lovor	Olakšava probavu, regulira djelovanje živaca, olakšava upale, ublažava bolove u mišićima, pospješuje cijeljenje rana.
Lubenica	Hidratizira tijelo, pridonosi osjećaju sitosti, snižava razinu kolesterola u krvi te krvni tlak, djeluje kao preventiva protiv bolesti srca i krvnih žila, sprječava dehidraciju.
Luk	Jača djelovanje imunološkog sustava, uništava gljivice, ublažava upale probavnih organa, pospješuje znojenje, olakšava upale dišnih putova.
Maca	Potiče spolnu funkciju kod žena i muškaraca, čuva hormonsku ravnotežu, potiče plodnost, olakšava menstrualne tegobe i simptome menopauze, povećava tjelesnu izdržljivost.
Maline	Brinu za osjećaj sitosti, pridonose sagorijevaju masnoća, štite kožu od sunčevih zraka, djeluju protiv bora, sprječavaju nastanak degeneracije makule.
Mandarine	Sprječavaju nastanak upala, potiču apsorpciju željeza iz hrane, smanjuju rizik od razvoja pretilosti, ublažavaju želučane tegobe, opuštaju zgrčene mišiće.
Mango	Smanjuje količinu tjelesne masnoće, kontrolira šećer u krvi, snižava razinu serumskog kolesterola, povećava libido, pomaže nam potamnjeti.
Mangostin	Olakšava upale, štiti od bolesti srca i krvnih žila, jača otpornost tijela, sprječava razvoj slabokrvnosti, snižava razinu kolesterola u krvi.
Marelice	Ublažuju probavne smetnje, sprječavaju nastanak zatvora, pripomažu zdravom rastu i razvoju kosti, štite srce i krvne žile, koštice smanjuju rizik od razvoja raka.
Maslačak	Usporava proces starenja, potiče izlučivanje viška vode iz tijela, brine za zdravlje očiju, pripomaže djelovanju zdravih probiotičkih bakterija u crijevima, čisti i detoksicira.
Maslina	Regulira krvni tlak, snižava razinu kolesterola u krvi, poboljšava plodnost, potiče zdravlje reproduktivnog sustava, ima pozitivan učinak na srce i krvne žile.

Melisa	Olakšava upale i bolove, liječi infekcije, pomaže nam prilikom problema s kožom (ekcemi), djeluje protiv gljivica, smiruje i opušta.
Metvica	Smiruje nadraženi želudac, smiruje grčeve i povraćanje, ima protugljivična svojstva, smanjuje živčanost i osjećaj straha, stimulira menstruaciju, uništava crijevne parazite.
Moravka	Sprječava nastajanje zatvora, smanjuje razinu lošeg kolesterola u krvi, jača djelovanje imunološkog sustava, pozitivno djeluje na kosti, neutralizira djelovanje slobodnih radikala.
Moringa	Štiti stanice od slobodnih radikala, djeluje protiv upalnih procesa, poboljšava rad mozga, pridonosi boljem pamćenju, poboljšava raspoloženje.
Mrkva	Čuva zdrav vid, sprječava nastanak degeneracije makule i sive mrene, usporava starenje stanica, sprječava preranu pojavu bora, smanjuje rizik od razvoja bolesti srca.
Muira puama	Prirodni lijek za impotenciju, općenito poboljšava zdravlje, smanjuje stres i napetost, povećava tjelesne sposobnosti, rješava problem erektilne disfunkcije.
Naranča	Čisti bubrege i sprječava nastanak bubrežnih kamenaca, potiče izlučivanje probavnih sokova, olakšava zatvor, sprječava prerano pojavljivanje znakova starenja, uništava slobodne radikale.
Naši	Napunit će nas energijom, pomaže održati temperaturu tijela normalnom, pridonosi osjećaju sitosti, podupire zdravlje kosti, potiče zdravlje debelog crijeva.
Neem	Potiče cijeljenje rana, njeguje kožu i kosu, brine za zdravlje zubi, potiče funkciju imunološkog sustava, brani nas od komaraca.
Nektarina	Sprječava preranu pojavu bora, štiti kožu od sunca, smanjuje rizik od razvoja bolesti srca i krvnih žila, štiti stanice od prostih radikala, smanjuje rizik od pretilosti.
Neven	Pospješuje izlučivanje vode iz tijela, potiče obnovu kože, smiruje grčeve i upale želuca, olakšava upale, djeluje protiv gljivica.

Noni	Olakšava bolove u zglobovima, jača imunološki sustav, općenito poboljšava raspoloženje, brine za kvalitetan san, ublažava probavne smetnje.
Obični mogranj	Olakšava probavne smetnje, poboljšava cirkulaciju krvi, smanjuje nastajanje zubnog kamenca, podupire gubitak tjelesne težine, djeluje protiv bakterija i virusa.
Očanica	Brine za zdravlje očiju, olakšava probleme s dišnim putovima (bronhitis, prehlada, alergije), uklanja akne i strije, pospješuje pamćenje, potiče probavu.
Odoljen	Poboljšava kvalitetu spavanja, olakšava simptome anksioznosti, smiruje tijelo i duh, snižava krvni tlak, pomaže kod problema uzrokovanih stresom.
Oman	Pospješuje cijeljenje rana, zaustavlja krvarenja, štiti nas od infekcija, potiče menstrualno krvarenje, ublažava probleme s kožom.
Orah	Smanjuje rizik od nastanka bolesti srca i krvnih žila, poboljšava reproduktivno zdravlje, pomaže nam zadržati idealnu tjelesnu težinu, podupire zdravlje mozga, potiče razmišljanje.
Origano	Jača imunološki sustav, olakšava upale desni, uništava crijevne parazite, uklanja perut, ublažava grčeve i djeluje protiv nadutosti.
Papaja	Potiče probavu, čisti probavni trakt, potiče zdravo mršavljenje, uništava crijevne parazite, čisti kožu i rješava problem nadražene kože.
Papar	Olakšava probavu, sprječava nastanak proljeva i zatvora, potiče znojenje, potiče proizvodnji pigmenta u koži, štiti kožu od preranom starenja.
Paprena metvica	Djeluje protiv nadutosti, grčeva i nelagode u želucu, potiče peristaltiku crijeva, smanjuje nadutost, ublažava kašalj, olakšava simptome prehlade i gripe.
Paprika	Jača djelovanje imunološkog sustava, brine za očuvanje mладоликog izgleda kože, snižava razinu lošeg kolesterola u krvi, ublažava bolove i upale, podupire zdravlje živaca.
Pasji trn	Potiče cijeljenje rana, smanjuje napetost i stres, pozitivno utječe na srce i krvne žile, olakšava upale, štiti kožu od UV zraka.

Peršin	Smanjuje rizik od šećerne bolesti, snižava količinu masnoća u krvi, poboljšava apsorpciju kalcija, pridonosi zdravoj koži, čisti i detoksicira.
Pitoma jabuka	Smanjuje zubni karijes, preventiva za šećernu bolest, sprječava nastanak žučnih kamenaca, pomaže u kontroli tjelesne težine, djeluje kao preventiva za Alzheimerovu bolest.
Preslica	Pospješuje izlučivanje vode iz tijela, olakšava simptome osteoporoze, djeluje protiv umora, ublažava upalu mokraćnog mjehura, prirodno je pomoć kod artritisa.
Proso	Snižava krvni tlak, smanjuje rizik od razvoja šećerne bolesti, štiti srce i krvne žile, pripomaže pri gubitku prekomjerne tjelesne težine, uklanja probleme s vlašištem.
Pšenica	Smanjuje tjelesnu težinu, smanjuje rizik od razvoja bolesti srca i krvnih žila, potiče regulaciju šećera u krvi, smanjuje rizik od razvoja raka na debelom crijevu.
Purpurna ehinaceja	Potiče djelovanje imunološkog sustava, rješava kožne probleme, sprječava zatvor, sprječava nastajanje akni, olakšava čireve u ustima.
Rabarbara	Povisuje razinu dobrog kolesterola, potiče peristaltiku crijeva, poboljšava probavu, sprječava nadutost, potiče zdravlje mozga.
Rajčica	Regulira krvni tlak, podupire zdravlje srca, smanjuje rizik od nastanka moždanog udara, ublažava depresiju, uništava slobodne radikale.
Ružmarin	Ublažava probavne smetnje, rješava problem s vjetrovima u crijevima te grčeve, potiče izlučivanje urina i protok žuči, rješava problem suhog vlašišta, poboljšava cirkulaciju.
Sabal palma	Lijeći impotenciju, djeluje kao afrodizijak, sprječava povećanje prostate, smanjuje rizik od razvoja raka prostate, rješava problem bolnog mokrenja.
Sikavica	Obnavlja stanice jetre, iz tijela odstranjuje toksine (detoksicira), štiti stanice od oštećenja, ublažava simptome prekomernog konzumiranja alkohola, ublažava depresiju.
Soja	Zatvara apetit, sprječava nastanak pretilosti, snižava razinu lošeg kolesterola u krvi, sadrži folnu kiselina (bitna za trudnice), smanjuje rizik od razvoja bolesti srca i krvnih žila.

Spirulina	Tijelo opskrbljuje bjelančevinama, čisti i detoksicira, regulira probavu, jača imunološki sustav, povećava sagorijevanje masnoća tijekom vježbanja.
Suncokret	Potiče zdravlje srca i krvnih žila, olakšava upale, sprječava nastanak zatvora, ublažava nadutost, ima karakteristike slične dobrom kolesterolu.
Šafran	Čuva mladolik izgled kože, pospješuje cijeljenje rana, kontrolira krvotok, čuva zdravo srce i krvne žile, djeluje protiv depresije.
Šipak	Jača imunološki sustav, sprječava razvoj infekcija, ublažava probavne smetnje, olakšava simptome problem s mokraćnim sustavom, ima anti-age učinak.
Timijan	Prirodna je pomoć u slučaju upale grla, rješava problem produktivnog kašla, olakšava bolove u želucu, uklanja akne, djeluje protiv bakterije H. pylori.
Vanilija	Snižava razinu lošeg kolesterola, sprječava nastajanje upala, olakšava simptome artritisa, lijeći akne, smanjuje stres i potiče osjećaj mira.
Vražja kandža	Ublažava bolove kod upala i oteklih zglobova, uklanja bolove u mišićima, pomaže kod problema s kožom, snižava povišenu tjelesnu temperaturu, ublažava simptome menstruacije.
Vrba	Ublažava bolove, olakšava simptome upala, smiruje živčani sustav, smanjuje stres, uklanja simptome reume, olakšava simptome bolnih menstruacija.
Zelena kava	Poboljšava probavu i djelovanje jetre, pozitivno utječe na razinu šećera u krvi, potiče dobro raspoloženje, pomaže kod mršavljenja.
Zeleni ječam	Detoksicira i čisti organizam, djeluje protiv zakiseljavanja tijela, podupire probavu, sprječava nastanak zatvora, jača imunološki sustav.
Zlatnica	Pozitivno utječe na mokraćni sustav, smiruje nadražene oči, uklanja akne, pozitivno utječe na srce i krvne žile, podupire normalan krvni tlak.
Zob	Usporava proces starenja, brine za zdravu probavu, sprječava nastajanje plinova u crijevima i nadutost, poboljšava osjetljivost tijela na inzulin, povećava razinu energije.



ŠTO SU ULJA?

Ulja su tekućine biljnog ili životinjskog izvora koje se ne miješaju s vodom. U kulinarstvu se najčešće koriste suncokretovo, bučino, repičino, kukuruzno, maslinovo te sojino ulje i ulje šafranike. Za dodavanje arome najčešća ulja su orahovo i sezamovo. Na području kozmetike najpopularnija su ricinusovo, bademovo, kokosovo te ulje šipka i iz sjemenki grožđa. Iako nisu svrstana u skupinu hranjivih tvari, sadrže puno nezasićenih masnih kiselina i drugih osnovnih hranjivih tvari koje su potrebne za normalan rad organizma, zato ih moramo unositi prehranom svaki dan. Posebno je preporučljivo dodati hladno prešana ulja u svakodnevnu prehranu.

KAKO ULJA UTJEĆU NA TIJELO?

Ljudskom tijelu ulja osiguravaju osnovne hranjive tvari kao što su masne kiseline koje naše tijelo ne može samo proizvesti, a nužne su za normalno funkcioniranje. Ključnog značaja su omega-3 i omega-6 masne kiseline koje se »skrivaju« u biljnim uljima. Vitamini A, D, E i K su vitamini topivi u mastima, što znači da je potrebna prisutnost masti kako bi se isti apsorbirali u tijelu. Unatoč tomu što ulja ne sadrže kolesterol, sudjeluju u očuvanju ravnoteže između dobrog i lošeg kolesterola u krvi. Tijelo treba energiju za funkcioniranje. Masti i ulja su odličan prirodni izvor energije. Na popisu u nastavku možete pronaći glavne prednosti ulja koja se najčešće upotrebljavaju u kulinarske i kozmetičke namjene.

NAZIV ULJA	GLAVNE PREDNOSTI KOJE IMA ZA NAŠE TIJELO
Arganovo ulje	Ima anti-age učinak, uklanja starosne pjege, čini kožu elastičnom, obnavlja kožu i olakšava upale, štiti od nastanka strija.
Bademovo ulje	Kožu opskrbljuje vlagom, sprječava isušivanje kože, uklanja tamne podočnjake, olakšava upale, jača imunološki sustav.
Bučino ulje	Snižava razinu kolesterola u krvi, čuva zdravlje prostate, štiti od slobodnih radikala, regulira krvni tlak, pomaže kod problema s mokraćnim mjehurom.
Eterično ulje lavande	Uklanja stres i napetost, smiruje, olakšava glavobolju, poboljšava kvalitetu spavanja, ublažava svrbež.
Eukaliptosovo ulje	Smanjuje probleme koje uzrokuje artritis, sprječava nastanak karijesa, olakšava disanje, potiče koncentraciju, hlađa, olakšava bolove.
Ghee maslac	Štiti od kalcifikacije arterija, smanjuje vidljivost ožiljaka i strija, pomaže pri očuvanju zdravih kosti, štiti od bolesti srca i krvnih žila, njeguje kožu.
Jojobino ulje	Olakšava simptome upale uha, uništava gljivice, pospješuje cijeljenje kože, smanjuje bore, blagotvorno utječe na vlastište (uklanja perut).
Kokosovo ulje	Uništava bakterije, virusе i gljivice, jača imunološki sustav, potiče zdravlje srca, poboljšava probavu, sprječava bolesti desni, olakšava probleme s kožom.
Konopljino ulje	Olakšava bolove, sprječava razvoj bolesti srca i krvnih žila, jača imunološki sustav, pospješuje liječenje upalnih procesa, olakšava probleme s kožom.
Krilovo ulje	Pridonosi normalnom radu srca, regulira krvni tlak, smanjuje upalne procese, pridonosi zdravim zglobovima, brine za lijepu i sjajnu kožu.
Laneno ulje	Pomaže u slučaju zatvora, snižava vrijednost kolesterola u krvi, pozitivno utječe na hormonsku ravnotežu, olakšava žgaravicu, uklanja nadutost.
Maslac od kikirikija	Regulira kolesterol u krvi, štiti tijelo od razvoja bolesti srca i krvnih žila, pridonosi osjećaju sitosti, iz tijela izlučuje višak vode, jača moždane stanice.

Maslinovo ulje	Ima pozitivni učinak na tjelesnu težinu, snižava razinu slabog kolesterolja u krvi, čuva od bolesti srca i krvnih žila, potiče apsorpciju hranjivih tvari, pomaže očuvati mladolik izgled.
Nevenovo ulje	Olakšava kožne upale, potiče obnovu kože, smiruje grčeve, pomaže kod upala uha, potiče znojenje.
Orahovo ulje	Snižava razinu slabog kolesterolja u krvi, smanjuje rizik od razvoja kardiovaskularnih oboljenja, uništava gljivice, poboljšava cirkulaciju krvi, brine za elastičnost arterija.
Palmino ulje	Sprječava pomanjkanje vitamina A, vlaži i hrani kožu, olakšava upale, stvara ravnotežu između dobrog i lošeg kolesterolja, pridonosi zdravom krvožilnom sustavu.
Repičino ulje	Ublažava ekceme i uklanja akne, smanjuje vidljivost ožiljaka, sprječava preranu pojavu znakova starenja, hrani i vlaži kožu, jača imunološki sustav.
Riblje ulje	Jača zdravlje srca, sprječava pojavu moždanog udara, pospješuje cijeljenje rana, vlaži suhu i ispucalu kožu.
Ricinusovo ulje	Poboljšava limfnu drenažu i krvotok, štiti od nastanka akni, pospješuje rast kose, smiruje problematičnu kožu, pospješuje probavu.
Rižino ulje	Sprječava prerano starenje kože, pospješuje cijeljenje rana, neutralizira djelovanje slobodnih radikala, potiče zdravlje kose, čisti kožu.
Sezamovo ulje	Sprječava zatvor, smiruje i omekšava kožu, štiti od sunca, ima anti-age učinak, smanjuje razinu kolesterolja u krvi.
Shea maslac	Štiti kožu od vanjskih utjecaja, olakšava probleme s kožom, vlaži i hrani kožu, sprječava nastanak strija, usporava starenje, uklanja perut.
Suncokretovo ulje	Snižava razinu slabog kolesterolja u krvi, čisti i vlaži kožu, pomaže koži da zadrži vlagu.
Ulje avokada	Olakšava simptome parodontoze, jača desni, njeguje suhu i ispucalu kožu, obnavlja kožu, ima anti-age učinak.
Ulje boražine	Njeguje osjetljivu kožu, olakšava simptome dermatitisa, uklanja akne i crvenilo, olakšava simptome upale desni, učvršćuje kožu.

Ulje chia sjemenki	Ima moćan protuupalni učinak, hidratizira kožu, štiti kožu od prodora stranih tvari, njeguje suhu kosu, daje mladolik izgled.
Ulje crnog kima	Djeluje protuupalno, poboljšava raspoloženje, potiče zdravlje mozga, usporava rast bakterije H. pylori, potiče zdravlje jetre.
Ulje čajevca	Uništava bakterije, viruse i gljivice, olakšava upale, potiče cijeljenje rana, lijeći upaljeno grlo, olakšava kašalj, uklanja akne.
Ulje divljeg origana	Olakšava probleme s dišnim putovima, olakšava probavne smetnje, jača imunološki sustav, usporava proces starenja, uništaav parazite.
Ulje kantariona	Pospješuje cijeljenje rana, olakšava upale i bolove, djeluje kao balzam za usnice, olakšava gljivične infekcije, protiv čira na želucu.
Ulje limunske trave	Djeluje protiv upala, olakšava simptome artritisa, smiruje i potiče kvalitetan san, olakšava bolove u mišićima, poboljšava koncentraciju.
Ulje lješnjaka	Hrani kožu, pozitivno utječe na probavu, uklanja crijevne parazite, ublažava bolove u mišićima, štiti kožu od UV zraka.
Ulje makadamije	Odličan je izvor energije, poboljšava koncentraciju, jača djelovanje živčanog sustava, olakšava probavne smetnje, poboljšava vid.
Ulje makadamije	Snižava razinu lošeg kolesterola, čisti kožu, vraća joj prirodnu napetost (tonus), njeguje kožu oko noktiju, jača korijen kose.
Ulje maline	Smanjuje nastanak bora, regenerira umornu kožu, vlaži i hrani suhu kožu, potiče prirodno tamnjenje, smiruje svrbež.
Ulje moringe	Djeluje protiv starenja kože, smiruje kožu nakon uboda insekata, djeluje protiv kožnog osipa, jača korijen kose, djeluje protiv peruta.
Ulje mrkve	Smanjuje stres i tjeskobu, štiti kožu od nastanka bora, pospješuje tamnjenje kože, hrani suhu kožu, djeluje protiv slobodnih radikalova.
Ulje noćurka	Protiv kroničnog umora, olakšava simptome astme, sprječava oštećenja živaca, djeluje protiv simptoma predmenstrualnog sindroma, sprječava ispadanje kose.

Ulje od lanenih sjemenki	Sprječava razvoj bolesti srca i krvnih žila, izvor je energije, liječi gljivična obolenja, regulira probavu, normalizira krvni tlak.
Ulje paprene metvice	Smanjuje stres i depresivne smetnje, uklanja slab zadah, jača desni, njeguje oštećenu kosu, brine za zdravu probavu.
Ulje pasiflore	Smiruje nadražene mišiće, olakšava kašalj, smanjuje depresiju, pozitivno utječe na probavu, štiti srce i krvne žile od bolesti.
Ulje podlanka	Obnavlja kožu, olakšava lokalne upale i upale u unutrašnjosti tijela, olakšava bolove, jača imunološki sustav, štiti od razvoja kognitivnih bolesti.
Ulje pšeničnih klica	Snižava vrijednost lošeg kolesterola, potiče prokrvljenost, čuva krvožilni sustav zdravim, jača zdravlje mišića, sprječava nastanak ateroskleroze.
Ulje sibirske jele	Olakšava anksiozne i depresivne smetnje, smanjuje stres i napetost, uklanja neugodan miris tijela, potiče znojenje, čisti tijelo.
Ulje sibirskog cedra	Njeguje masnu i aknastu kožu, potiče zdravu probavu, jača imunološki sustav, jača tijelo, uklanja perut.
Ulje sibirskog pasjeg trna	Sprječava nastajanje raka jetre, olakšava upale, čisti jetru, blagotvorno utječe na kožu i sluznice, štiti od preranog starenja.
Ulje sikavice	Jača imunološki sustav, čisti i obnavlja jetru, sprječava nastanak žučnih kamenaca, ublažava psorijazu, sprječava nastanak hemeroida.
Ulje sjemenki grožđa	Usporava rast stanica raka, sprječava nastanak bolesti krvnih žila, djeluje protiv starosnih pjega, pospješuje cirkulaciju krvi, obnavlja kožu.
Ulje sjemenki marelice	Usporava starenje kože, smanjuje ispadanje kose, vlaži i hrani kožu, olakšava upale, sprječava rast bakterija.
Ulje šafranike	Štiti od razvoja šećerne bolesti, potiče zadržavanje idealne tjelesne težine, čisti i obnavlja kožu, olakšava upale, smanjuje vidljivost podočnjaka.
Ulje šipka	Kožu opskrbljuje vlagu, olakšava dermatitis i ekcem, uklanja bore, na koži stvara zaštitni sloj, protiv suhog vlasista.



ZA SVAKU BOLEST RASTE JEDNA BILJKA

Riječ "bolest" kod pojedinca uzrokuje neugodne osjećaje. Ako netko, primjerice, kihne u našoj blizini povećava se rizik da ćemo se prehladiti ili oboljeti od gripe. Debljina povećava vjerojatnost da ćemo oboljeti od šećerne bolesti. Pušenje povećava rizik od razvoja brojnih vrsta raka.

Nekoć se u svakom domu nalazio kutak s ljekovitim biljem, koje bi nam potom pomoglo pri određenim tegobama, no vremena se mijenjaju. Znanost je napredovala velikim koracima te zato za očuvanje dobrog zdravlja i raspoloženja danas moramo koristiti dodatke prehrani koji sadrže prirodne biljne pripravke. Koji dodaci prehrani su najprimijereniji odabir u slučaju određenog zdravstvenog problema možete razabrati s donjeg popisa:

**ZDRAVSTVENI
PROBLEM****5 NAJBOLJIH DODATAKA PREHRANI
ZA TAJ ZDRAVSTVENI PROBLEM**

Afte u ustima

Vitamin C, propolis, vodica za usta ADS, čaj od kadulje, Australsko ulje čajevca – vodica za usta.

Alergija

Čaj od koprive, reishi gljive, zlatnica - ekstrakt, ulje crnog kima, kvercetin.

Alkoholizam

Sikavica, kudzu root (japanski marant), artičoka, Liverax - za jetru, američki - crni orah.

Angina

Purpurna echinacea, češnjak, 100% ulje sibirske jele, čaj za dišni sustav, eterično ulje eukaliptusa.

Apetit
(slab/jak apetit)

Zeleni čaj, indijski trputac, afrički mango, kičica biljni čaj, glukomanan.

Apneja u snu

Baobab BIO u prahu, cistac, moringa, OPC kompleks – ekstrakt sjemenki grožđa, mangostin sok.

Artritis

Aloe vera gel, mačja kandža, eukaliptus, đumbir, balzam sa zelenousnom školjkom.

Astma

Češnjak, kurkuma, biljni čaj za dišne putove, 100% ulje crnog kima, čaj od majčine dušice.

Ateroskleroza

Resveratrol, glog, omega-3 masne kiseline, D-riboza, Trombofit – ekstrakt rajčice.

Atopijski dermatitis

Gel aloe vere, nevenova mast, čajevac krema, mast od konoplje sa shea maslacem, magnezijeva krema za njegu kože.

Blijedost

Čaj od koprive, bakar, željezo – eliksir, željezo u kapsulama, čaj od šipka.

Bradavice

Češnjak, ulje čajevca, propolis, aloe vera, vitamin C.

Bronhitis

Purpurna echinacea, čaj od majčine dušice, mast od timijana, biljni čaj za dišne putove, đumbir.

Bruh (kila)	Aloe vera sok i gel, Oregamol Forte – ulje divljeg origana, čaj od kamilice, masažno ulje za mišiće i zglobove, magnezij.
Cistitis (upala mokraćnog mjeđura)	Urologakut s brusnicom, sok od brusnice, D-manoza, preslica, čaj od stolisnika.
Curenje vode	Brusnice – potpora mokraćnom mjeđuru, breza – tinktura, preslica, D-manoza, Prostafit Plus.
Čir	Ginseng, sok aloe vere, probiotici + prebiotici, lanene sjemenke, čaj od stolisnika.
Dekubitus	Kokosovo ulje, aloe vera gel, divlji kesten + listovi crvene vinove loze krema, tigrova mast, koenzim Q10 intenzivni balzam.
Drhtanje ruku	Ljekovita pasiflora, odoljen, eterično ulje lavande, Calmin – smirenje, ulje kantariona.
Duboka venska tromboza	Trombofit – ekstrakt rajčice, divlji kesten + listovi crvene vinove loze krema, glog kapsule, gel od kestena s mentolom, Kesten Fit.
Glavobolja	FeverFew – majčinski vratić, eterično ulje lavande, ulje paprene metvice, odoljen, Migrenol masažno ulje.
Gliste	Češnjak, cimet, američki - crni orah, pelin, probavni enzimi.
Gljivice	Australsko eterično ulje čajevca, Oregamol Forte – ulje divljeg origana, koloidno srebro, osvježavajući sprej za noge s biljem, češnjak.
Grčevi	Magnezij, magnezijev citrat, divlji jam, pasiflora, zlatnica.
Gripa	Purpurna ehinaceja, acerola, eterično ulje eukaliptusa, Komplet vitamin C + cink + Magnezij, čaj od majčine dušice.
Griža (dizenterija)	Aktivni ugljen, Probio aktiv – probiotik, pelin, američki - crni orah, indijski trputac.

Gubitak pamćenja	Ginko biloba, ginseng, brahmi BIO, BrainActive, roll on za bolju koncentraciju.
Gušterača, upala	Ginseng, reishi gljive, kres – prirodni ekstrakt, probavni enzimi, kurkuma.
Hemoroidi	Indijski trputac, Dob – hrastova kora, HemoFit gel, mast od stolisnika, Balcann mast od konoplje s hrastovom korom.
Histerija	Ulje paprene metvice, čaj od kamilice, eterično ulje lavande, griffonia 5-HTP, kantarion – prirodni ekstrakt.
Hladne noge	Balzam za njegu nogu, medvjeda mast, kurkuma, Arhrocann gel – topli, konopljin balzam – topli.
Hrapave ruke	Krema za ispucale ruke Eskimo, krema za ruke od pasjeg trna, krema za ruke s aloe verom, krema za ruke s limunom, krema za ruke s arganovim uljem.
Iskrivljenje/iščašenje zgloba	Arnika gel i mast, gavezov gel, aloe vera gel, konjski balzam, balzam sa zelenousnom školjkom.
Ispadanje kose	100% moringa ulje, Silicij Aktiv, Biotin Forte, komplet za njegu kose s kofeinom, ricinusovo ulje.
Ispucali jezik	Neem u prahu, ulje paprene metvice, australsko ulje čajevca – vodica za usta, vodica za usta ADS, aloe vera gel.
Išijas	Arthrocan gel – topli, gavezov gel, konjski balzam, Reuma fit, balzam sa zelenousnom školjkom.
Ječmenac	Dacriovis kapi za oči, Dacrionet maramice za čišćenje očiju, ulje noćurka, aloe vera gel, ricinusovo ulje.
Kandidijaza	Sok od brusnice, koloidno srebro, Oregamol Forte – ulje divljeg origana, zeolit, alge spirulina i chlorella.
Kašalj	Bomboni protiv kašlja, čaj od origana, čaj za dišni sustav, eterično ulje eukaliptusa, pastile iz ulja jеле.
Koprivnjača (urtikarija)	Kurkuma, kopriva, čajevac krema, aloe vera gel, arganovo ulje.

Krvni tlak - nizak	L-Teanin, Tensoform, Glog – prirodni ekstrakt, Koenzim Q10, kantarion – prirodni ekstrakt.
Krvni tlak - visok	L-Teanin, Tensoform, Glog – prirodni ekstrakt, Koenzim Q10, kokosovo ulje BIO.
Kurje oči	Češnjak, propolis, ulje čajevca, kozmetički vazelin, ricinusovo ulje.
Lišajevi	Aloe vera gel, konopljino ulje, konopljina krema, kokosovo ulje, čaj od kamilice (kupka/oblozi).
Lom	Vitamin C, gavezov gel, vitamin K, cink, kalcij + vitamin D3.
Madeži	Eterično ulje čajevca, BIO neem u prahu, propolis, aloe vera gel, biotin forte.
Menopauza	Menoaktiv, ašvaganda, divlji jam s vitaminom E i cinkom, prirodna vrkuta, crvena djetelina + izoflavoni.
Migrena	Feverfew – majčinski vratić, migrenol masažno ulje, eterično ulje lavande, ulje paprene metvice, đumbir.
Mišićna atrofija	Acetil L-karnitin, alfa-lipoična kiselina, proteini bundeve BIO, konopljini proteini, L-ornitin.
Mokrenje u krevet	Preslica, brusnice, Prostafit, Prostalex, medvjedji luk – tinktura.
Moždani udar	Ginko biloba, omega-3 masne kiseline, D-riboza, Trombofit – ekstrakt rajčice, BrainActive.
Mršavljenje	Artičoka – prirodni ekstrakt, čaj od maslačka, čaj od mente, sok od ananasa i đumbira, đumbir.
Multipla skleroza	Glicin, kurkuma đumbir, brahmi BIO, ginko biloba.
Neplodnost	BlueFertil – muška plodnost, PinkFertil – ženska plodnost, DAA- D-asparginska kiselina + cilj, divlji jam s vitaminom E, babin zub.

Nesanica	Odoljen – Valerijana, serotonin 5-HTP, Spanekfit, GABA, L-teanin.
Omaglica	Američki - crni orah, ginko biloba, čaj od đumbira, vitamin C, 100% sezamovo ulje.
Opekline	Aloe vera (krema, gel, sprej), ulje čajevca, Panthenol sprej, krema od pasjeg trna s aloe verom, konopljina krema.
Osip	Aloe vera gel, čajevac krema, mast od kadulje, nevenova mast, ulje crnog kima.
Ospice	Vitamin C, vitamin A, ječmena trava u prahu, kurkuma, Čajevac + Panthenol krema.
Otekline	Lanene sjemenke, gavezova mast, preslica, čaj od stolisnika, gel aloe vere.
Oticanje nogu	Divlji kesten + listovi crvene vinove loze krema, gavezova mast, Kesten Fit, Venoform, preslica.
Ozebline	Aloe vera gel, đumbir, konjski balzam – topli, konopljin balzam – topli, Arthrocann gel – topli.
Padavica (epilepsija)	Kalcij, vitamin D, Kelp – smeđa morska alga, jod, sjemenke konoplje.
Parkinsonova bolest	Ginko biloba, zeleni čaj, ašvaganda, kantarion – prirodni ekstrakt, kurkuma.
Pjege	Ricinusovo ulje, arganovo ulje, krema s konopljom, jojobino ulje, ulje moringe.
Povećana slezena	Lanene sjemenke, chia sjemenke, sjemenke konoplje, proteini bundeve u prahu, kokosovo ulje.
Prehlada	Purpurna ehinaceja, acerola, Betaglukan sirup, imun komplet, ulje za nos od čajevca.
Pretilost	Zeleni čaj, guarana, glukomanan, afrički mango, chili fat burner.

Prhut	Eskimo šampon za kosu protiv prhuta, 100% moringa ulje, komplet za njegu kose s kofeinom, pšenične klice, ricinusovo ulje.
Prištići	Australsko eterično ulje čajevca, Akneroll, čajevac + Panthenol krema, ulje lješnjaka, sapun od lovora i čajevca.
Probavne smetnje	Chia sjemenke, inulin u prahu, laneno ulje, probavni enzimi, prebiotici + probiotici Saccharomyces Boulardii.
Proljev	Indijski trputac, purpurna echinacea, aktivni ugljen u prahu, Carbo – aktivni ugljen, Probio aktiv – probiotik.
Proširene vene	Divlji kesten, obični stolisnik, poljska preslica, Divlji kesten + listovi crvene vinove loze krema, Varicann Q10 gel.
Psorijaza (ljuskavica)	Čajevac krema i ulje, mast od konoplje sa shea maslacem, magnezijev balzam za njegu kože, nevenova mast, kokosovo ulje.
Rahitis	Vitamin D, kalcij, Flexitor, hrskavica morskog psa, liposomalni vitamin D3.
Rak	CBD kapi, CBD konopljina smola – past, đumbir, kurkuma, brokula.
Rane	Zlatnica, nevenova mast, aloe vera gel, ulje podlanka ili boljeg lana, čajevac + Panthenol krema.
Reuma	Artroforma + Berryform, balzam sa zelenousnom školjkom, hondroitin, glukozamin + mangan, mast za zglobove.
Rubeola	Nevenova mast, aloe vera krema i gel, eterično ulje lavande, eterično ulje čajevca, Eskimo hidratantni losion za tijelo.
Sinkopa	Ginko biloba, eterično ulje lavande, omega-3 masne kiseline, kalcij, magnezij.
Skleroza - zaboravlјivost	Ginko biloba, brahmi BIO, BrainActive kapsule, eterično ulje ružmarina, zeleni čaj.
Spontani pobačaj	Čaj od stolisnika, korijen mace, Calmin – smirenje, 24-biljno ulje, odoljen – prirodni ekstrakt.

Srčani infarkt	Omega-3 masne kiseline, koenzim Q10, D-riboza, resveratrol, makovo ulje.
Suhe oči	Dacriovis kapi za oči, Dacrionet maramice za čišćenje očiju, ulje noćurka, laneno ulje, omega-3 masne kiseline.
Svrbež	Ulje paprene metvice, aloe vera gel, krema i sprej, ulje čajevca, čaj od kamilice, eterično ulje lavande.
Šećerna bolest	Cimet kapsule s kromom i cinkom, cejlonski cimet u prahu, kromov pikolinat, inulin u prahu, čaj od mente.
Štitnjača	Fucus alga (mjehurasti bračić) – prirodni ekstrakt, Kelt – jod kompleks, prirodni jod iz morskih algi, Selen + ACE, Lugolova otopina.
Temperatura	Feverfew – majčinski vratić, čaj od stolisnika, čaj od mente, purpurna ehinaceja – prirodni ekstrakt, vitamin C.
Toksikacija	Carbo Aktiv – ugljen, detox – bazična sol, zeolit, triphala, sikkavica.
Toksoplazmoza	Oregamol Forte – ulje divljeg origana, američki - crni orah, pelin, češnjak, koloidno srebro.
Trakovica	Češnjak, američki - crni orah, pelin BIO, sok običnog mogranja, neem.
Trnci u rukama	Magnezij, masažno ulje za zagrijavanje prije treninga, vitamin B, AFA klamatske alge, kompleks vitamina B.
Tuberkuloza	Ulje paprene metvice, purpurna ehinaceja tinktura, imun kompleks, okruglolisna rosika – prirodni ekstrakt, biljni čaj za dišne puteve.
Tumor na mozgu	Bosvelija, kurkuma, đumbir, CBD kapi, CBD konopljina smola, vitamin B17.
Ubod insekata	Aloe vera gel, Roll on poslije uboda insekata, mast od stolisnika, aloe vera sprej, ulje paprene metvice.
Umor	Aktivni krom sa zelenim čajem, kofein + zeleni čaj, proteini bundeve BIO, chia sjemenke, magnezij.

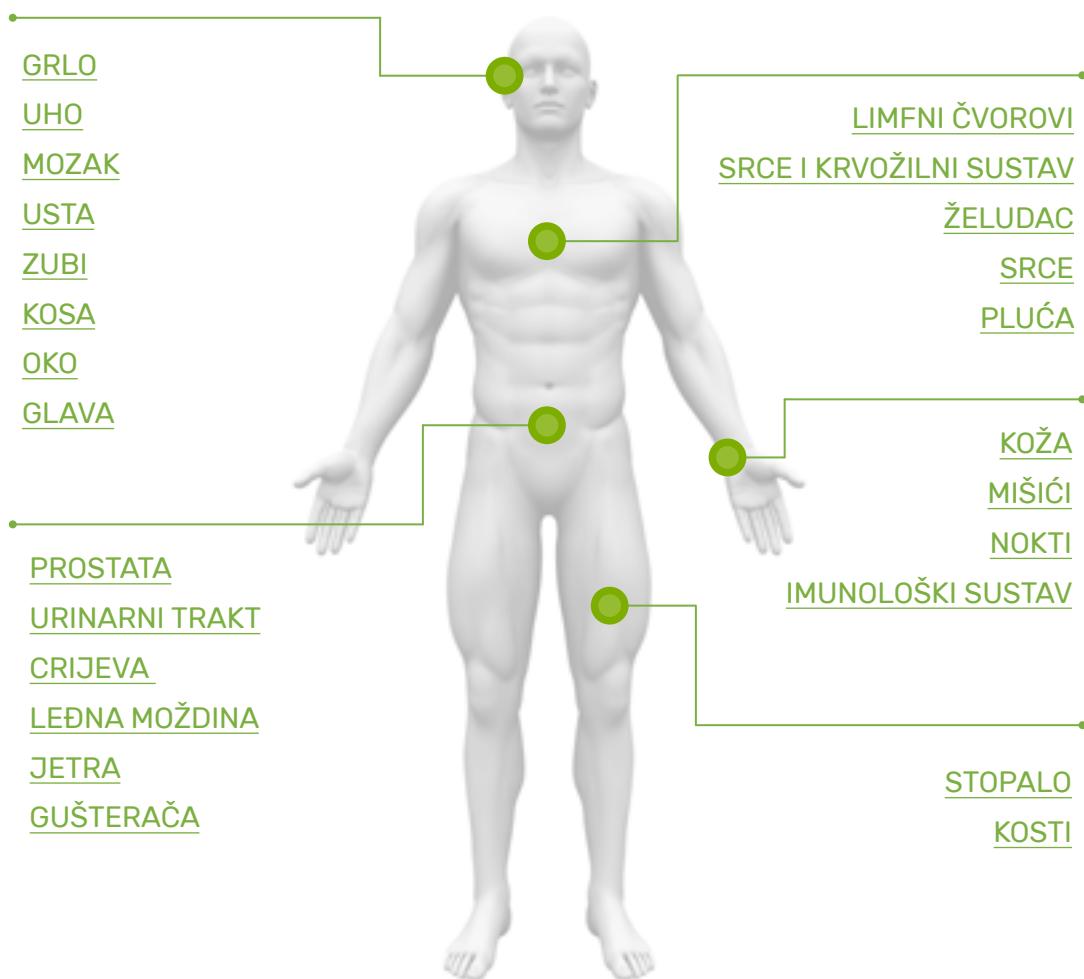
Upala	Kurkuma, vražja kandža, divlji jam s vitaminom E, glicin, kvercetin.
Upala nosne sluznice	Purpurna echinacea, vitamin C, sprej za nos s morskou soli, 100% ulje sibirske jele, acerola.
Upala oka	Aloe vera gel, epsom sol, ricinusovo ulje, Dacriovis kapi za oči, Dacrionet maramice za čišćenje očiju.
Upala pluća	Grčko sijeno (tripat), okruglolisna rosika – prirodni ekstrakt, šisandra ekstrakt, 100% ulje sibirske jele, eterična ulja u spreju.
Upala slijepog crijeva	Čaj od maslačka, grčko sijeno – tripat, divlji jam s vitaminom E i cinkom, kurkuma, kvercetin.
Upala želuca	Čaj od kamilice, lanene sjemenke, đumbir, čaj za želudac i probavu, sok aloe vere.
Uši u kosi	Eterično ulje čajevca, kokosovo ulje, jojobino ulje, eterično ulje limunske trave, 100% ulje cedra.
Vjetrovi, nadutost	BIO proteini graha, artičoka – prirodni ekstrakt, Psilium – indijski trputac, Probiozym – probiotici + prebiotici + enzimi, Carbo Aktiv.
Vrtoglavica	Ginko biloba, čaj od đumbira, bademovi proteini, vitamin B kompleks, ašvaganda.
Zadah iz usta	Eterično ulje eukaliptusa, australsko ulje čajevca – vodica za usta, propolis, zubna pasta od đumbira, zubna pasta od aloe vere.
Zadržavanje vode	Preslica, medvjedi luk – tinktura, čaj od maslačka, čaj od đumbira, čaj od koprive.
Zatvor	Lanene sjemenke, PSILIUM – indijski trputac, grčko sijeno – tripat, inulin u prahu, ricinusovo ulje.
Zimica	Medvjeda mast, obični stolisnik, ulje paprene metvice, čaj od đumbira, feverfew – majčinski vratić.
Znojenje	Kadulja, magnezijev dezodorans, krema protiv znojenja, čajevac sprej, kokosovo ulje.

Zubobolja	Propolis, čaj od mente, kurkuma, australsko ulje čajevca – vodica za usta, vodica za usta ADS.
Žgaravica	Sok aloe vere, sok od ananasa i đumbira, probavni enzimi, čaj od stolisnika, čaj od đumbira.
Žuljevi	Osvježavajući sprej za noge s biljem, aloe vera gel, nevenova mast, mast od kamilice, arnika mast.
Žutica	Liverax, artičoka – prirodni ekstrakt, astaksantin, DetoxActive, eterično ulje ružmarina.

Tijelo imamo samo jedno, zato se pobrinimo da ostane vitalno.

Ljudsko tijelo je čudesan stroj koji je zbog svog skladnog djelovanja nevjerljivo zanimljiv. Nikola Tesla je kazao: "Na ljudsko tijelo gledam kao na stroj i s njime postupam jednako kao sa strojem: potrebno ga je uvijek čistiti i primjereno mazati uljem. Nikako ne smijemo dopustiti da zahrđa."

Imate problem s nekim dijelom tijela? Upoznajte koje zadaće obavljaju naši organi, koji su najčešće bolesni i koja hrana pozitivno utječe na njih.
Sve to i više možete pročitati **klikom** na dolje navedene organe.



Tražite kvalitetne dodatke prehrani, kozmetiku, ulja ili superhranu?
Posjetite internetsku trgovinu www.futunatura.hr, koja nudi više od 1000 proizvoda visoke kvalitete po odličnim cijenama.

KLIK DO INTERNETSKE TRGOVINE WWW.FUTUNATURA.HR

Izvori i literatura

<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-supplements>

<https://www.webmd.com/a-to-z-guides/common-topics>

<https://www.bioforma.si/enciklopedija>

<https://www.livestrong.com/article/459604-advantages-disadvantages-of-food-supplements/>

<https://www.anses.fr/en/content/food-supplements-0>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006R1925&from=SL>

<https://www.besthealthmag.ca/best-eats/nutrition/vitamin-needs-at-every-age/>

<https://www.helpguide.org/harvard/vitamins-and-minerals.htm/>

<https://basicbiology.net/plants>

<https://vitalplan.com/blog/whole-herb-vs-herbal-extract-which-is-better>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/fats-and-oils>

<https://nutriciously.com/is-oil-good-for-you/>

<https://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/609e6cfb-5ea7-4391-9061-af619f8868b3/language-sl>