

Vodič za prehranska dopolnila

 FutuNatura



Kaj so prehranska dopolnila?	3
Kdaj in zakaj je smiselno poseči po prehranskih dopolnilih?	4
Kako jih prepoznamo in v kakšnih oblikah se prodajajo?	5
Katera prehranska dopolnila je najbolje uživati v določenem obdobju?	6
Pri 30. letih	6
Pri 40. letih	6
Pri 50. letih	7
Pri 60. letih	7
Po 70. letu	7
Kaj so vitamini in minerali?	8
Kako vplivajo vitamini in minerali na telo?	8
Tabela vitaminov in mineralov	9
Kaj so rastline?	12
Kako vplivajo rastlinski izvlečki na telo?	12
Tabela rastlin	13
Kaj so olja?	25
Kako olja vplivajo na telo?	25
Tabela olj	26
Za vsako bolezen rož'ca raste	30
Tabela zdravstvenih težav	31
Človeško telo	40



KAJ SO PREHRANSKA DOPOLNILA?

Prehranska dopolnila ali dodatki so izdelki, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. Gre za koncentrirane vire hranil, kot so vitamini, minerali, aminokisliline, rastlinski izvlečki, vlaknine, mikroorganizmi, maščobne kisline in druge snovi, ki so na voljo v različnih oblikah, odmerkih in kombinacijah. Prehranska dopolnila so lahko pridobljena z ekstrakcijo iz živalskih ali rastlinskih virov v naravni obliki, spet druga pa so pridelana sintetično v laboratorijih. Na voljo so brez recepta v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Medtem ko je zdravilo snov, ki zdravi ali preprečuje bolezni, prehranska dopolnila dopolnjujejo način prehranjevanja posameznika in skrbijo za preskrbljenost organizma z vsemi potrebnimi hranili.



KDAJ IN ZAKAJ JE SMISELNO POSEČI PO PREHRANSKIH DOPOLNILIH?

Hranila, kot so vitamini in minerali, je priporočljivo pridobivati iz prehranskih virov, vendar pa je v nekaterih primerih izredno težko ali celo nemogoče upoštevati načela uravnotežene prehrane, zato pri določenih skupinah prebivalstva prihaja do potrebe po jemanju prehranskih dopolnil. Do pomanjkanja hranil prihaja zlasti pri ženskah v rodni dobi, nosečnicah in doječih materah, posameznikih s prehranskimi alergijami, bolnikih s težkimi obolenji, neješčih otrocih, starostnikih, športnikih, vegetarijancih in veganih. Raziskave so pokazale, da so tudi ljudje s škodljivimi razvadami, kot je kajenje, bolj podvrženi pomanjkanju hranil. Kadar z običajno prehrano našemu organizmu ne moremo zagotoviti vseh potrebnih hranil, si lahko pomagamo s prehranskimi dopolnili. Z rednim uživanjem pozitivno vplivamo na področja, ki jih želimo okrepiti.



KAKO JIH PREPOZNAMO IN V KAKŠNIH OBLIKAH SE PRODAJAJO?

Prehranska dopolnila morajo vsebovati oznako "prehransko dopolnilo", prav tako pa morajo biti ustrezno preverjena in varna za uporabo. Opremljena so z deklaracijami in certifikati kakovosti, s katerih lahko razberemo izvor in čistost surovin. Ker tudi prehranska dopolnila sodijo med živila, je Evropska agencija za varno hrano odobrila uradne trditve za posamezne sestavine, ki se lahko s strani distributerjev navajajo v deklaracijah izdelkov in na področju oglaševanja prehranskih dopolnil.

Na voljo so v obliki kapsul, tablet in pastil, sirupov, praškov, tekočine v ampulah ali kapalnih stekleničkah in drugih oblikah.

KATERA PREHRANSKA DOPOLNILA JE NAJBOLJE UŽIVATI V DOLOČENEM OBDOBJU?

PRI 30. LETIH

Obdobje med 20. in 30. letom velja za rodno dobo. Ženske, ki želijo zanositi, naj pričnejo v tem obdobju uživati prenatalne vitamine s folno kislino in B-kompleksom. Folna kislina zmanjšuje tveganje za pojav defekta nevroalne cevi in avtizma, vitamini iz skupine B pa podpirajo zdravo nosečnost. Pri težavah z zanositvijo si lahko pomagamo tudi s



prehranskim dopolnilom, ki vsebuje cink, kadar se pojavijo težave s spolnostjo, pa nam na pomoč priskoči damiana, ki deluje kot naravni afrodiziak. Ženskam s težavnimi menstruacijami se priporoča jemanje železa. V obdobju med 20. in 30. letom potrebujemo več kalcija in magnezija, ki poskrbita za zdrave in močne kosti.

PRI 40. LETIH

Pri 40. letih se priporoča jemanje kalcija, ki mu pričnemo dodajati vitamin D. Nizke ravni vitamina D povezujemo z razvojem številnih avtoimunskih stanj, sladkorne bolezni in debelosti. S staranjem se poveča tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja tako



pri moških, kot tudi pri ženskah, zato je v tem starostnem obdobju pravi čas za povečan vnos omega-3 maščobnih kislin v telo. Le-te pomagajo zmanjšati tveganje za razvoj kardiovaskularnih obolenj.



V obdobju 50. let se potreba telesa po kalciju poveča, prav tako pa je potrebno jemanje vitamina D, ki sodeluje pri absorpciji kalcija v telesu. Pri 50. letih se ženske srečajo z menopavzo, katere simptome lahko lajšamo

PRI 50. LETIH

s pomočjo plahtice, grozdnate svetlike, rdeče detelje, navadne konopljike in grškega sena. V 50. letu telesu primanjkuje tudi koencima Q10, ki je pomemben gradnik čisto vsake telesne celice.



S staranjem naraščajo potrebe telesa po kalciju in vitaminu D, zato pri 60. letih nadaljujemo z jemanjem teh dveh pomembnih elementov. Izrednega pomena je preventiva pred nastankom srčno-žilnih obolenj, ki jo lahko dosežemo s povečanim vnosom omega-3 maščobnih kislin v telo.

PRI 60. LETIH

Starostnikom, ki jim je pričel pešati spomin, se svetuje jemanje Ginka bilobe, ki izboljšuje prekrvavitev možganov ter na ta način spodbuja spomin in koncentracijo. V obdobju 60. let ne smemo pozabiti na zaščito sklepov, pri čemer si lahko pomagamo s prehranskimi dopolnili, ki vsebujejo glukozamin.



Poleg kalcija in vitamina D po 70. letu potrebujemo tudi večje količine vitamina B12, ki deluje proti utrujenosti in skrbi za zaščito živčnega sistema. Appetit lahko spodbudimo z jemanjem prehranskega dopolnila s cinkom,

PO 70. LETU

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



KAJ SO VITAMINI IN MINERALI?

Vitamini in minerali so bistvena hranila, ki v telesu opravljajo na stotine vlog. Da bi telo normalno funkcioniralo, potrebuje vsaj 30 vitaminov in mineralov, ki jih samo ne more proizvesti v zadostnih količinah. Medtem ko so vitamini organske snovi, ki se lahko razgradijo s toploto, zrakom ali kislino, so minerali anorganske snovi, ki jih najdemo v tleh in vodi. Človeško telo za svoje delovanje potrebuje 13 bistvenih vitaminov (vitamini A, B, C, D, E in K ter 8 vitaminov iz kompleksa B) in 22 mineralov, med katerimi so najpomembnejši cink, fosfor, jod, kalcij, magnezij, selen in železo.

KAKO VPLIVAJO VITAMINI IN MINERALI NA TELO?

Vitamini in minerali predstavljajo bistven del prehrane vsakega posameznika. Podpirajo presnovo, sodelujejo pri razgradnji hrane, pomagajo celicam pri proizvodnji energije, nevtralizirajo proste radikale, sodelujejo pri proizvodnji kolagena, podpirajo zdravje sluznic in kože in še mnogo več. Čisto vsak vitamin in mineral v telesu opravlja svojo nalogo, zato brez njegove prisotnosti telo ne more normalno delovati.

MINERAL / VITAMIN

IMA POMEMBNO VLOGO PRI:

Baker	Ohranjanju normalnega vezivnega tkiva, sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema, normalni obarvanosti las, prenosu železa v telesu, normalni obarvanosti kože, delovanju imunskega sistema, zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
Cink	Presnovi kislin in baz ter ogljikovih hidratov, kognitivnih funkcijah, sintezi DNK, plodnosti in razmnoževanju, presnovi makrohranil, presnovi maščobnih kislin, presnovi vitamina A, sintezi beljakovin, ohranjanju zdravih kosti, ohranjanju zdravih las, ohranjanju zdravih nohtov, ohranjanju zdrave kože, vzdrževanju normalne ravni testosterona v krvi, ohranjanju vida, delovanju imunskega sistema, zaščiti celic pred oksidativnim stresom, delitvi celic.
Fosfor	Sproščanju energije pri presnovi, delovanju celičnih membran, ohranjanju zdravih kosti, ohranjanju zdravih zob.
Fluor	Ohranjanju mineralizacije zob.
Jod	Kognitivnih funkcijah, sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema, ohranjanju zdrave kože, nastajanju ščitničnih hormonov in normalnemu delovanju ščitnice.
Kalcij	Normalnemu strjevanju krvi, sproščanju energije pri presnovi, delovanju mišic, normalnemu prenosu živčnih impulzov, normalnemu delovanju prebavnih encimov, delitvi in specializaciji celic, ohranjanju zdravih kosti in zob.
Kalij	Delovanju živčnega sistema in mišic, vzdrževanju normalnega krvnega tlaka.
Klor	Proizvajanju želodčne kisline in pri prebavi.
Krom	Zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, ravnotežju elektrolitov, sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema in mišic, sintezi beljakovin, normalnemu psihološkemu delovanju, ohranjanju zdravih kosti in zob, delitvi celic.

Magnezij	Zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, ravnotežju elektrolitov, sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema in mišic, sintezi beljakovin, normalnemu psihološkemu delovanju, ohranjanju zdravih kosti in zob, delitvi celic.
Magnan	Sproščanju energije pri presnovi, ohranjanju zdravih kosti, nastajanju vezivnega tkiva, zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
Molibden	Presnovi aminokislin, ki vsebujejo žveplo.
Natrij	Ohranjanju celičnega membranskega potenciala, normalno delovanje živčnega sistema in mišic, normalni vrednosti krvnega tlaka.
Selen	Nastajanju semenčic, ohranjanju zdravih las in nohtov, delovanju imunskega sistema in ščitnice, zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
Železo	Kognitivnih funkcijah, sproščanju energije pri presnovi, nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina, prenosu kisika v telesu, delovanju imunskega sistema, zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, delitvi celic.
Biotin (vitamin B7)	Sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema, presnovi makrohranil, normalnemu psihološkemu delovanju, ohranjanju zdravih las, ohranjanju zdravih sluznic, ohranjanju zdrave kože.
Folat ali folna kislina (vitamin B9)	Razvoju materinega tkiva med nosečnostjo, nastajanju krvi, presnovi homocisteina, normalnemu psihološkemu delovanju, delovanju imunskega sistema, zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, delitvi celic, sproščanju energije pri presnovi, delovanju celičnih membran, ohranjanju zdravih kosti in zob.
Holin (vitamin B8)	Presnovi homocisteina in maščob, delovanju jeter.
Niacin (Vitamin B3)	Sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema, normalnemu psihološkemu delovanju, ohranjanju zdravih sluznic in kože, zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
Pantotenska kislina (vitamin B5)	Sproščanju energije pri presnovi, sintezi in presnovi steroidnih hormonov, vitamina D in nekaterih prenašalcev živčnih impulzov, zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, spodbujanju umske zmogljivosti.

Riboflavin (vitamin B2)	Sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema, ohranjanju zdravih sluznic, ohranjanju normalnih rdečih krvničk, ohranjanju zdrave kože, ohranjanju vida, presnovi železa, zaščiti celic pred oksidativnim stresom, zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.
Tiamin (vitamin B1)	Sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema, normalnemu psihološkemu delovanju, delovanju srca.
Vitamin A	Presnovi železa, ohranjanju zdravih sluznic in kože, ohranjanju vida, delovanju imunskega sistema, specializaciji celic.
Piridoksin (vitamin B6)	Sintezi cisteina, sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina, presnovi beljakovin in glikogena, normalnemu psihološkemu delovanju, nastajanju rdečih krvničk, delovanju imunskega sistema, zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, uravnavanju delovanja hormonov.
Kobalamin (vitamin B12)	Sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina, normalnemu psihološkemu delovanju, nastajanju rdečih krvničk, delovanju imunskega sistema, zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, delitvi celic.
Vitamin C	Delovanju imunskega sistema med intenzivno telesno dejavnostjo in po njej, nastajanju kolagena za normalno delovanje žil, kosti, hrustanca, dlesni, kože in zob, sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema, normalnemu psihološkemu delovanju, delovanju imunskega sistema, zaščiti celic pred oksidativnim stresom, zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, obnovi reducirane oblike vitamina E, absorpciji železa.
Vitamin D	Normalni absorpciji/uporabi kalcija in fosforja, normalni ravni kalcija v krvi, ohranjanju zdravih kosti, delovanju mišic, ohranjanju zdravih zob, delovanju imunskega sistema, delitvi celic.
Vitamin E	Zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
Vitamin K	Normalnemu strjevanju krvi, ohranjanju zdravih kosti.



KAJ SO RASTLINE?

Rastline so živi organizmi, ki prekrivajo večino Zemlje, hkrati pa so bistven del vsakega ekosistema, saj ga oskrbujejo z energijo, ki jo na podlagi fotosinteze pridobivajo neposredno iz sončne svetlobe. Lahko celo rečemo, da so osnova življenja, saj omogočajo življenje vsem drugim bitjem. Mednje uvrščamo trave, drevesa, cvetlice, grmovnice, praproti in mah.

KAKO VPLIVAJO RASTLINSKI IZVLEČKI NA TELO?

Rastlinske izvlečke danes najdemo praktično povsod - v prehranskih dopolnilih, izdelkih za nego kože in las, čistilnih sredstvih za kožo itd. Začetki uporabe rastlinskih izvlečkov segajo v čas Kleopatre, ki je svojo neminljivo lepoto ohranjala z izvlečki črne kumine in ognjiča. Danes se rastlinski izvlečki pridobivajo iz cvetov, zeli, oreščkov, semen, korenin in plodov rastlin. V zadnjih nekaj letih je priljubljenost rastlinskih izvlečkov naravnost eksplodirala, saj ljudje iščemo naravne rešitve za težave, s katerimi se soočamo. Z razvojem znanosti so strokovnjaki odkrili obsežen kompleks aktivnih fitokemičnih sestavin v rastlinah, ki pomirjajo, obnavljajo, zdravijo in ščitijo kožo ter organizmu prinašajo tudi druge prednosti. Iz ljudskega izročila poznamo veliko indikacij za uporabo različnih zdravilnih rastlin. Glavne prednosti najbolj pogosto uporabljenih rastlin lahko spoznate v spodnji tabeli:

IME RASTLINE	GLAVNE PREDNOSTI, KI JIH IMA RASTLINA ZA TELO
Acai palma (Acai jagode)	Pozitivno vpliva na zdravje srca, spodbuja izgubo odvečne telesne teže, prispeva k lepi in napeti koži, skrbi za zdravo prebavo, krepi delovanje imunskega sistema.
Ajda	Prispeva k zmanjševanju maščob in holesterola v krvi, znižuje visok krvni pritisk, čisti in krepi črevesje, povečuje apetit, iz telesa odstranjuje odvečno tekočino.
Aloe vera	Lajša bolečino in vnetje, pospešuje popravilo kože, lajša težave s prebavo, preprečuje nastajanje aken, lajša sončne opekline.
Ameriški slamnik	Spodbuja delovanje imunskega sistema, odpravlja kožne težave, preprečuje zaprtje, zavira nastajanje aken, lajša razjede v ustih.
Ananas	Zmanjšuje tveganje za debelost, prispeva k zdravemu videzu kože in las, povečuje energijo, izboljšuje prebavo, preprečuje zaprtje.
Angelika	Lajša bolečino, pomirja kožno rdečico, odpravlja akne, spodbuja apetit, spodbuja razstrupljanje organizma.
Argan	Kožo ščiti pred soncem, prispeva k lepi koži, lasem in nohtom, odpravlja starostne pege, uravnava raven holesterola v krvi, lajša prebavo.
Arktični koren	Povečuje telesno moč in vzdržljivost, izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje simptome depresije in tesnobe, stimulira delovanje imunskega sistema, izboljšuje koncentracijo.
Arnika	Lajša srbečico po pikih žuželk, koristna je pri težavah s kožo, preprečuje izpadanje las, kožo oskrbuje z vlago, lajša bolečino.
Artičoka	Preprečuje nastanek zaprtja, zmanjšuje nivo slabega holesterola v krvi, krepi delovanje imunskega sistema, pozitivno deluje na kosti, nevtralizira delovanje prostih radikalov.
Ašvaganda	Odpravlja stres in napetost, krepi delovanje imunskega sistema, podpira zdravje reproduktivnega sistema, povečuje energijo in vzdržljivost, ohranja zdrave sklepe.

Avokado	Krepi delovanje imunskega sistema, prispeva k občutku sitosti, podpira izgubo odvečnih kilogramov, znižuje slab holesterol v krvi, ohranja zdravje srca in ožilja.
Baldrijan	Izboljšuje kakovost spanja, lajša simptome anksioznosti, pomirja telo in duha, znižuje krvni tlak, pomaga nam pri premagovanju stresa.
Banana	Zmanjšuje tveganje za nastanek ledvičnih kamnov, znižuje krvni pritisk, ohranja zdravje srca, prispeva k ohranitvi mineralne kostne gostote, krepi delovanje imunskega sistema.
Bazilika	Nevtralizira delovanje prostih radikalov, je odličen vir železa, lajša obolenja dihal, lajša simptome vnetja, lajša prebavne težave.
Benediktinka	Spodbuja izločanje želodčne kisline, odpravlja prebavne motnje, ublaži simptome menstruacije, spodbuja razstrupljanje jeter, spodbuja nastajanje urina.
Bezeg	Odpravlja zaprtje, znižuje krvni tlak, prispeva k zdravemu srcu in ožilju, lajša težave z dihali, krepi delovanje imunskega sistema.
Boldovec	Stimulira nastajanje in izločanje žolča, razstruplja jetra in jih ščiti pred poškodbami, spodbuja izločanje sečne kisline, lajša okužbe sečil, sprošča in pomirja živce.
Bor	Krepi delovanje imunskega sistema, povečuje raven energije, preprečuje nastajanje aken, ima pozitiven vpliv na dihala, preprečuje razvoj sive mreže.
Borovnice	Zmanjšujejo tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja, ščitijo celice pred prostimi radikali, lajšajo vnetja, izboljšujejo spomin, zmanjšujejo holesterol.
Brin (jagode)	Odstranjuje toksine iz telesa, deluje kot diuretik, krepi delovanje imunskega sistema, pozitivno vpliva na prebavo, lajša bolečino in vnetje.
Brokoli	Spodbuja delovanje imunskega sistema, zmanjšuje raven slabega holesterola v krvi, preprečuje zaprtje, ohranja nizek krvni sladkor, prispeva k občutku sitosti.
Brškin	Krepi delovanje imunskega sistema, uničuje proste radikale, zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, razstruplja telo, čisti kri.

Brusnica	Odpravlja okužbe sečil, preprečuje nastanek kariesa in boleznih dlesni, ščiti pred razvojem bolezni srca in ožilja, zdravi razjede na želodcu, zavira rast bakterije H. pylori.
Camu-camu	Lajša depresijo in anksioznost, ščiti celice pred prezgodnjim staranjem, pomaga pri izgradnji kosti in zob, izboljšuje spolno življenje, izboljšuje zdravje srca.
Cedra	Lajša vnetja, deluje proti mikrobom, spodbuja rast lasnih mešičkov, preprečuje izpadanje las, deluje kot diuretik.
Chia (semena)	Spodbuja izgubo odvečnih kilogramov, prispeva k občutku sitosti, znižuje krvni tlak in raven holesterola, preprečuje zaprtje, pospešuje popravilo kože.
Cimet	Znižuje krvni tlak, nudi zaščito pred prostimi radikali, lajša vnetja, zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja, prispeva k izgubi odvečnih kilogramov.
Čaga	Upočasnjuje proces staranja, spodbuja delovanje imunskega sistema, lajša vnetja, podpira zdravje prebavil,
Čajevec	Spodbuja celjenje ran, lajša srbečico in vnetja, odpravlja kožne bradavice in kurja očesa, lajša glavobol, znižuje telesno temperaturo.
Čemaž	Znižuje krvni tlak, pozitivno vpliva na srce in ožilje, čisti kri in razstruplja, spodbuja apetit, deluje kot repelent.
Česen	Krepi delovanje imunskega sistema, uničuje glivice, blaži vnetja prebavil, pospešuje znojenje, lajša vnetja dihalnih poti.
Čili	Ima pozitiven vpliv na srčni utrip in krvni tlak, pomaga pri ohranjanju zdravega vida, preprečuje nastanek degeneracije makule, spodbuja prebavo, krepi imunski sistem.
Črna kumina	Lajša vnetja, pospešuje celjenje ran, ima pozitiven vpliv na prebavo, odpravlja črevesne parazite, pomaga normalizirati krvni pritisk.
Črni oreh	Odpravlja črevesne parazite, lajša težave s kožo, zmanjšuje prekomerno potenje, znižuje raven slabega holesterola v krvi, deluje proti glivicam.

Črni ribez	Krepi delovanje imunskega sistema, spodbuja presnovo, upočasnjuje proces staranja, lajša vnetja, lajša okužbe dihal.
Dišeča lakota	Ima odvajalni učinek, lajša težave s kožo, lajša glavobole, uničuje bakterije, pospešuje celjenje ran.
Divja ščetica	Lajša simptome depresije, prispeva k zdravim jetrom in ledvicam, pospešuje kroženje krvi, lajša okužbe sečnega mehurja, razstruplja organizem.
Divji kostanj	Lajša vnetje, krepi žilne stene, preprečuje nastanek možganske kapi, lajša bolečino, skrbi za elastičnost kože.
Dob	Odpravlja diarejo, stimulira apetit, skrbi za zdravo prebavo, odpravlja prekomerno potenje nog, odpravlja zajedavce v črevesju.
Evkaliptus	Lajša simptome prehlada, spodbuja zdravje zob in dlesni, lajša okužbe dihal, uničuje bakterije, pomirja.
Feverfew	Lajša migrenske glavobole, zmanjšuje občutljivost na svetlobo, lajša bolečino in vnetje, pomirja rdečino, znižuje povišano telesno temperaturo.
Gabez	Spodbuja celjenje ran, lajša bolečino, uničuje glivice, odpravlja modrice s površine kože, zmanjšuje otekline.
Garcinia	Uravnava vrednost kortizola v krvi, zmanjšuje oksidativni stres, prispeva k občutku sitosti, zavira apetit, ustvarja učinkovito presnovo.
Ginko	Preprečuje nastanek demence in Alzheimerjeve bolezni, krepi spomin, spodbuja koncentracijo, ščiti živčne celice pred poškodbami, izboljšuje vid.
Ginseng	Lajša utrujenost, izboljša sposobnost mišljenja, izboljša nadzor nad krvnim sladkorjem, deluje kot naravni zaviralec apetita, lajša simptome erektilne disfunkcije.
Glukomanan	Prispeva k občutku sitosti, izboljša prebavo, znižuje raven trigliceridov v krvi, podpira splošno zdravje, pripomore k lažji izgubi odvečnih kilogramov.

Goji (jagode)	Krepi imunski sistem, zmanjšuje telesno težo, skrbi za dvig energije pri utrujenosti, ima anti-age učinek, pomaga pri premagovanju stresa.
Granatno jabolko	Lajša prebavne motnje, izboljšuje cirkulacijo krvi, zmanjšuje nastajanje zobnih oblog, podpira izgubo telesne teže, deluje proti bakterijam in virusom.
Graviola	Spodbuja delovanje imunskega sistema, odpravlja prebavne težave, preprečuje nastanek zaprtja in hemoroidov, odpravlja bolečine, preprečuje nastanek okužb.
Grenivka	Krepi imunski sistem, znižuje raven sladkorja v krvi, razstruplja organizem, spodbuja cirkulacijo krvi, pospešuje celjenje ran.
Guarana	Zavira občutek lakote, deluje kot vir energije, spodbuja koncentracijo, ima antimikrobne lastnosti, preprečuje kopičenje mlečne kisline v mišicah med in po vadbi.
Hmelj	Lajša stres in napetost, odpravlja nespečnost, deluje proti vnetjem, uporablja se za zdravljenje aken, prispeva k napeti koži mladostnega videza.
Hren	Poskrbi za občutek sitosti, pozitivno vpliva na prebavo, deluje kot preventiva pred osteoporozo, ščiti telo pred bakterijami, deluje proti črevesnim zajedavcem.
Ingver	Spodbuja zdravo prebavo, deluje proti slabosti, lajša zaprtje, krepi imunski sistem, deluje proti glivicam.
Islandski lišaj	Prva pomoč pri zastrupitvah s hrano, lajša bruhanje, zdravi okužbe prebavil, lajša vnetja, spodbuja pretok mleka pri doječih materah.
Jablana	Zmanjšuje zobno gnilobo, preventiva pred sladkorno boleznijo, preprečuje nastanek žolčnih kamnov, pomaga pri nadzoru telesne teže, deluje kot preventiva pred Alzheimerjevo boleznijo.
Jagode	Prispevajo k zdravemu vidu, krepijo imunski sistem, borijo se proti prostim radikalom, nas ščitijo pred okužbami, imajo anti-age učinek.
Javor	Prispeva k zdravemu srcu in ožilju, nevtralizira proste radikale, krepi imunski sistem, nas ščiti pred okužbami, odličen nadomestek sladkorja.

Jojoba	Hidrira kožo, okrepi lase, ima anti-age učinek (preprečuje prezgodnji pojav gub), preprečuje nastanek okužb, odpravlja akne.
Kakavovec	Pozitivno vpliva na razpoloženje, deluje kot naravni afrodiziak, znižuje krvni pritisk, zmanjša nabiranje oblog na žilnih stenah, izboljšuje prebavo.
Kamilica	Pospešuje celjenje ran, deluje antibakterijsko, pomirja mišične krče, ureja slabo prebavo, pripomore k bolj mirnemu spancu.
Kivi	Pripomore k boljši prebavi, krepí imunski sistem, nas ščiti pred okužbami, zmanjšuje tveganje za nastanek oksidativnega stresa, zmanjšuje tveganje za nastanek makularne degeneracije.
Klementine	Spodbujajo proizvodnjo kolagena, kožo ščitijo pred UV žarki, spodbujajo delovanje možganov, krepíjo imunski sistem, ohranjajo močne in zdrave kosti.
Klinčki	Zmanjšujejo nastajanje plinov v črevesju, urejajo prebavo, lajšajo nelagodje v želodcu, spodbujajo zdravje zob in dlesni, uničujejo jajčeca črevesnih parazitov.
Kokos	Podpira delovanje imunskega sistema, izboljšuje prebavo in absorpcijo hranil, zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, podpira delovanje ščitnice, nahrani kožo.
Konjska griva	Ustavlja krvavitve, lajša močne menstrualne krvavitve, odpravlja prebavne motnje, pomirja razdražen želodec, pospešuje okrevanje pri prehladu.
Konoplja	Izboljšuje prebavo, uravnava telesno težo, lajša bolečino, poskrbi za več energije, uravnava nivo holesterola v krvi.
Kopriva	Čisti kri in razstruplja, odpravlja utrujenost, skrbi za lepo kožo in lase, bogati črevesno floro, spodbuja delovanje žolčnika in jeter.
Korenje	Ohranja zdrav vid, preprečuje nastanek degeneracije makule in sive mrežnice, upočasní staranje celic, preprečuje prezgodnji pojav gub, zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni srca.
Koriander	Znižuje raven slabega holesterola v krvi, dviguje raven dobrega holesterola, preprečuje slabost in bruhanje, odpravlja simptome slabokrvnosti, deluje kot afrodiziak.

Koruza	Zmanjšuje tveganje za razvoj hemoroidov, lajša prebavne motnje, preprečuje napenjanje, ohranja zdravje živcev, zmanjšuje tveganje za nastanek raka na debelem črevesju.
Krompir	Napolni nas z energijo, olajša prebavo, spodbuja peristaltiko in izločanje želodčnih sokov, znižuje krvni tlak, preprečuje depresijo in stres.
Kumare	Imajo pozitiven vpliv na možgane, preprečujejo nastanek motenj v spominu, odpravljajo neprijeten zadah, olajšajo občutek tesnobe, hidrirajo kožo.
Kumina	Lajša prebavne motnje, pospešuje prebavo, pospešuje sproščanje žolča iz jeter, razstruplja organizem, preprečuje zaplete pri sladkorni bolezni.
Kurkuma	Uravnava raven inzulina, spodbuja delovanje imunskega sistema, pozitivno vpliva na holesterol v krvi, pospešuje celjenje ran, preprečuje razvoj bolezni srca in ožilja.
Lan	Ima pozitiven vpliv na prebavo, spodbuja čiščenje črevesja, prispeva k zdravim lasem, koži in nohtom, podpira zdravo hujšanje, ima anti-age učinek.
Limona	Preprečuje nastajanje ledvičnih kamnov, krepi imunski sistem, pripomore k hujšanju, pomirja kožo, lajša vneto grlo.
Lovor	Lajša prebavo, uravnava delovanje živcev, lajša vnetja, lajša bolečine v mišicah, pospešuje celjenje ran.
Lubenica	Hidrira telo, prispeva k občutku sitosti, znižuje raven holesterola v krvi in krvni tlak, deluje kot preventiva pred srčno-žilnimi obolenji, preprečuje dehidracijo.
Maca	Spodbuja spolno funkcijo pri moških in ženskah, ohranja ravnovesje hormonov, spodbuja plodnost, lajša menstrualne težave in simptome menopavze, povečuje telesno vzdržljivost.
Mandarine	Preprečujejo nastanek vnetja, spodbujajo absorpcijo železa iz hrane, znižujejo tveganje za razvoj debelosti, lajšajo želodčne težave, razbremenjujejo krče.
Mandljevec (mandelj)	Zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja, znižuje nivo slabega holesterola v krvi, ohranja zdrav holesterol, prispeva k zdravju prebavnega trakta, poskrbi za občutek sitosti.

Mango	Zmanjšuje telesno maščobo, nadzoruje krvni sladkor, znižuje raven serumskega holesterola, povečuje spolno slo, pomaga nam porjaveti.
Mangostan	Lajša vnetja, ščiti pred boleznimi srca in ožilja, krepi odpornost telesa, preprečuje razvoj slabokrvnosti, znižuje raven holesterola v krvi.
Marellice	Lajšajo prebavne motnje, preprečujejo nastanek zaprtja, pripomorejo k zdravi rasti in k razvoju kosti, ščitijo srce in ožilje, jedrca zmanjšujejo tveganje za razvoj raka.
Melisa	Lajša vnetje in bolečino, zdravi okužbe, v pomoč nam je pri težavah s kožo (ekcemi), deluje proti glivicam, pomirja in sprošča.
Meta	Pomirja razdražen želodec, pomirja kolike in bruhanje, ima protiglivične lastnosti, zmanjšuje živčnost in občutek strahu, stimulira menstruacijo, uničuje črevesne parazite.
Modra preobjeda	Lajša bolečino, blaži oteklino in vnetje, lajša stres in tesnobo, pomirja telo in sprošča um, odpravlja močne glavobole, vključno z migreno.
Moringa	Ščiti celice pred prostimi radikali, zavira vnetne procese, izboljšuje delovanje možganov, krepi spomin, izboljšuje razpoloženje.
Muirea puama	Naravno zdravilo za impotenco, krepi splošno zdravje, lajša stres in napetost, povečuje telesno zmogljivost, odpravlja erektilno disfunkcijo.
Naši	Napolni nas z energijo, pomaga vzdrževati normalno telesno temperaturo, prispeva k občutku sitosti, podpira zdravje kosti, spodbuja zdravje debelega črevesa.
Neem	Spodbuja celjenje ran, neguje kožo in lase, skrbi za zdravje zob, spodbuja delovanje imunskega sistema, odganja komarje.
Nektarina	Preprečuje prezgodnji pojav gub, ščiti kožo pred soncem, zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja, ščiti celice pred prostimi radikali, zmanjšuje tveganje za debelost.
Noni	Lajša bolečino v sklepih, krepi imunski sistem, izboljša splošno razpoloženje, skrbi za kakovosten spanec, lajša prebavne motnje.

Ognjič	Pospešuje izločanje vode iz telesa, spodbuja obnovo kože, pomirja krče in vnetje želodca, lajša vnetja, deluje proti glivicam.
Ohrovt	Znižuje visok krvni pritisk, lajša vnetja, krepi delovanje imunskega sistema, zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni, zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja.
Oljka (olive)	Uravnava krvni pritisk, znižuje nivo holesterola v krvi, izboljša plodnost, spodbuja zdravje reproduktivnega sistema, ima pozitiven vpliv na srce in ožilje.
Omelo	Lajša simptome menopavze, uravnava krvni tlak, spodbuja zdravje srca in ožilja, krepi delovanje imunskega sistema, ima pozitiven vpliv na prebavo.
Oreh	Zmanjšuje tveganje za nastanek srčno-žilnih obolenj, izboljša reproduktivno zdravje, pomaga nam ohraniti idealno telesno težo, podpira zdravje možganov, spodbuja razmišljanje.
Origano	Krepi imunski sistem, lajša vnetje dlesni, uničuje črevesne parazite, odpravlja prhljaj, lajša krče in napihnjenost.
Oves	Upočasnjuje proces staranja, skrbi za zdravo prebavo, preprečuje nastajanje črevesnih plinov in napenjanje, izboljša občutljivost telesa na inzulin, poveča nivo energije.
Palmeto	Zdravi impotenco, deluje kot afrodiziak, preprečuje povečanje prostate, zmanjšuje tveganje za razvoj raka prostate, odpravi boleče uriniranje.
Papaja	Spodbuja prebavo, čisti prebavni trakt, spodbuja zdravo hujšanje, uničuje črevesne parazite, čisti kožo in odpravlja razdraženost.
Paprika	Krepi delovanje imunskega sistema, skrbi za ohranjanje mladostnega videza kože, znižuje slab holesterol v krvi, lajša bolečino in vnetje, podpira zdravje živcev.
Paradižnik	Uravnava krvni tlak, podpira zdravje srca, zmanjšuje tveganje za razvoj kapi, lajša depresijo, uničuje proste radikale.
Pegasti badelj	Obnavlja celice jeter, iz telesa odstranjuje toksine (razstruplja), ščiti celice pred poškodbami, lajša simptome prekomernega uživanja alkohola, lajša depresijo.

Peteršilj	Zmanjšuje tveganje za sladkorno bolezen, znižuje količino maščob v krvi, izboljša absorpcijo kalcija, prispeva k zdravi koži, čisti in razstruplja.
Pomaranča	Čisti ledvice in preprečuje nastanek ledvičnih kamnov, spodbuja izločanje prebavnih sokov, lajša zaprtje, preprečuje prezgodnji pojav znakov staranja, uničuje proste radikale.
Popper	Lajša prebavo, preprečuje nastanek driske in zaprtja, spodbuja potenje, spodbuja kožo k proizvodnji pigmenta, ščiti kožo pred prezgodnjim staranjem.
Poprova meta	Lajša napenjanje, krče in želodčno nelagodje, spodbuja gibanje črevesja, zmanjšuje napihnjenost, lajša kašelj, lajša simptome prehlada in gripe.
Preslica	Pospešuje izločanje vode iz telesa, lajša simptome osteoporoze, odpravlja splošno izčrpanost, lajša vnetja sečil, naravna pomoč pri artritisu.
Proso	Znižuje krvni tlak, zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni, ščiti srce in ožilje, pripomore k izgubi odvečne teže, odpravlja težave z lasiščem.
Pšenica	Znižuje telesno težo, zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja, spodbuja nadzor krvnega sladkorja, zmanjšuje tveganje za razvoj raka na debelem črevesu.
Rabarbara	Povečuje raven dobrega holesterola, spodbuja gibanje črevesa, izboljša prebavo, preprečuje napihnjenost, spodbuja zdravje možganov.
Rakitovec	Spodbuja celjenje ran, sprošča napetost in stres, pozitivno vpliva na srčno-žilni sistem, lajša vnetja, kožo ščiti pred UV sevanjem.
Regrat	Upočasnjuje proces staranja, spodbuja odvajanje odvečne vode iz telesa, krepi zdravje oči, pripomore k razraščanju zdravih probiotičnih bakterij v črevesju, čisti in razstruplja.
Rman	Pospešuje celjenje ran, zaustavlja krvavitev, ščiti nas pred okužbami, spodbuja menstrualno krvavitev, lajša težave s kožo.
Robida	Spodbuja celjenje ran, spodbuja absorpcijo železa v telesu, spodbuja gibanje črevesja, zmanjšuje apetit, preprečuje nastanek osteoporoze.

Rožmarin	Lajša prebavne motnje, odpravlja vetrove v črevesju in krče, spodbuja izločanje urina in pretok žolča, odpravlja suho lasišče, izboljšuje pretok krvi.
Sivka	Ščiti pred okužbami, lajša migreno, stres in napetost, izboljšuje razpoloženje, izboljša kakovost spanca, zmanjšuje tveganje za razvoj Alzheimerjeve bolezni.
Slez	Varuje sluznico organov, lajša dražec kašelj, ima pozitiven vpliv na prebavo, zdravi opekline, lajša vnetja.
Smetlika	Skrbi za zdravje oči, lajša težave z dihalni (bronhitis, prehlad, alergije), odpravlja akne in strije, krepi spomin, spodbuja prebavo.
Soja	Zavira apetit, preprečuje nastanek debelosti, znižuje nivo slabega holesterola v krvi, vsebuje folno kislino (pomembna za nosečnice), zmanjšuje tveganje za razvoj srčno-žilnih obolenj.
Sončnica	Spodbuja zdravje srca in ožilja, lajša vnetja, preprečuje nastanek zaprtja, lajša napenjanje, ima lastnosti, podobne zdravemu holesterolu.
Spirulina	Telo oskrbi z beljakovinami, čisti in razstruplja, ureja prebavo, krepi imunski sistem, povečuje izgorevanje maščob med vadbo.
Šentjanževka	Pomirja in sprošča, odpravlja črevesne zajedavce, lajša bolečine v želodcu, zdravi bolezni živčnega izvora, zmanjšuje simptome hipotiroidizma.
Šetraj	Deluje proti glivicam, uravnava krvni pritisk, ohranja zdravje srca in ožilja, lajša prebavne motnje, odpravlja glavobol.
Šipek	Krepi imunski sistem, preprečuje razvoj okužb, lajša prebavne motnje, lajša simptome težav s sečili, ima anti-age učinek.
Tavžentroža	Odpravlja napenjanje in prekomerno nastajanje črevesnih plinov, znižuje povišano telesno temperaturo, spodbuja menstruacijo in lajša krče, lajša simptome revme.
Timijan	Je naravna pomoč pri vnetem grlu, odpravlja dražec kašelj, lajša bolečine v želodcu, odpravlja akne, deluje proti bakteriji H. pylori.

Vanilija	Znižuje raven slabega holesterola, preprečuje nastajanje vnetij, lajša simptome artritisa, zdravi akne, zmanjšuje stres in spodbuja občutek miru,
Vražji krempelj	Lajša bolečine pri vnetih in oteklih sklepih, odpravlja bolečine v mišicah, pomaga pri težavah s kožo, znižuje povišano telesno temperaturo, lajša simptome menstruacije.
Vrba	Blaži bolečino, blaži simptome vnetja, znižuje povišano telesno temperaturo, odpravlja simptome revmatizma, lajša simptome težavnih menstruacij.
Zdravilna pasijonka	Pomirja in sprošča, lajša želodčne težave, lajša simptome menstruacije in menopavze, izboljšuje spalne navade, zmanjšuje nastajanje črevesnih plinov.
Zelena	Lajša bolečino v sklepih, odpravlja vnetja, pomirja živčni sistem, odpravlja stres, izboljšuje prebavo, krepi vid.
Zelena kava	Izboljšuje prebavo, izboljšuje delovanje jeter, pozitivno vpliva na raven sladkorja v krvi, spodbuja dobro počutje, pripomore k hujšanju.
Zeleni ječmen	Razstruplja in čisti organizem, deluje proti zakisanosti telesa, podpira prebavo, preprečuje nastanek zaprtja, krepi imunski sistem.
Zlata rozga	Pozitivno vpliva na sečila, pomirja razdražene oči, odpravlja akne, pozitivno vpliva na srce in ožilje, podpira normalen krvni pritisk.
Žafran	Ohranja mladostno kožo, pospešuje celjenje ran, uravnava krvni obtok, skrbi za zdravo srce in ožilje, deluje proti depresiji.
Žajbelj	Pospešuje menstruacijo, lajša vnetje črevesja, skrbi za zdravje ustne votline, poskrbi za boljše razpoloženje, blaži pike žuželk.



KAJ SO OLJA?

Olja so tekočine živalskega ali rastlinskega izvora, ki se ne mešajo z vodo. Med najbolj pogosto uporabljena olja v kuhinjski praksi prištevamo bučno olje, repičino olje, koruzno olje, olivno olje, olje žafranike, sojino olje in sončnično olje, za dodajanje arome pa se v kuhinjski praksi najpogosteje uporabljata orehovo in sezamovo olje. Na kozmetičnem področju so med najbolj priljubljenimi olji ricinusovo, mandljevo, kokosovo ter šipkovo olje in olje iz grozdnih pešk. Čeprav olja niso uveljavljena kot skupina živil, vsebujejo veliko nenasičenih maščobnih kislin in drugih bistvenih hranil, ki so potrebna za normalno delovanje telesa, zato bi jih morali vsakodnevno vključiti na svoj jedilnik. Zlasti hladno stiskana olja je priporočljivo dodajati k vsakdanji hrani.

KAKO OLJA VPLIVAJO NA TELO?

Olja človeškemu telesu zagotavljajo bistvena hranila, kot so maščobne kisline, ki jih naše telo ne more proizvesti samo, vendar jih nujno potrebuje za normalno delovanje. Ključnega pomena so omega-3 in omega-6 maščobne kisline, ki se skrivajo v rastlinskih oljih. Vitamini A, D, E in K so v maščobah topni vitamini, kar pomeni, da je potrebna prisotnost maščob, da bi se ti vitamini v telesu absorbirali. Kljub temu, da olja ne vsebujejo holesterola, sodelujejo pri ohranjanju ravnovesja med dobrim in slabim holesterolom v krvi. Telo za svoje delovanje potrebuje energijo. Maščobe in olja so odlični naravni vir energije.

Na spodnjem seznamu najdete glavne prednosti najpogosteje uporabljenih olj v kuhinjski in kozmetični nameni.

IME OLJA	GLAVNE PREDNOSTI, KI JIH IMA OLJE NA TELO
Arašidovo maslo	Uravnava holesterol v krvi, ščiti telo pred razvojem srčno-žilnih obolenj, prispeva k občutku sitosti, iz telesa odvaja odvečno vodo, krepi možganske celice.
Arganovo olje	Ima anti-age učinek, odpravlja starostne lise, krepi elastičnost kože, obnavlja kožo in lajša vnetja, nudi zaščito pred nastankom strij.
Avokadovo olje	Lajša simptome parodontoze, krepi dlesni, neguje suho in razpokano kožo, obnavlja kožo, ima anti-age učinek.
Boragino olje	Neguje občutljivo kožo, lajša simptome dermatitisa, odpravlja akne in rdečico, lajša simptome vnetja dlesni, učvrščuje kožo.
Bučno olje	Znižuje nivo holesterola v krvi, ohranja zdravje prostate, nudi zaščito pred prostimi radikali, uravnava krvni pritisk, pomaga pri težavah s sečnim mehurjem.
Eterično olje sivke	Odpravlja stres in napetost, pomirja, lajša glavobol, izboljšuje kakovost spanja, zmanjšuje srbečico.
Evkaliptusovo olje	Zmanjša težave, ki jih povzročata artritis, preprečuje nastanek kariesa, olajša dihanje, spodbuja koncentracijo, ima hladilne lastnosti, lajša bolečino.
Jojobino olje	Lajša simptome vnetja ušes, uničuje glivice, pospešuje celjenje kože, zmanjšuje gube, ima blagodejni vpliv na lasišče (zmanjšuje prhljaj).
Karitejevo maslo	Kožo ščiti pred dejavniki iz okolja, lajša težave s kožo, kožo vlaži in hrani, preprečuje nastanek strij, upočasnjuje staranje, zmanjšuje prhljaj.
Kokosovo olje	Uničuje bakterije, viruse in glivice, krepi imunski sistem, spodbuja zdravje srca, izboljša prebavo, preprečuje boleznidlesni, lajša težave s kožo.
Konopljinolje	Lajša bolečino, preprečuje razvoj boleznisrca in ožilja, krepi imunski sistem, pospešuje zdravljenje vnetnih procesov, lajša težave s kožo.
Korenčkovo olje	Odpravlja stres in tesnobo, kožo ščiti pred nastankom gub, pospešuje porjavlost kože, nahrani suho kožo, deluje proti prostim radikalom.

Krilovo olje	Prispeva k normalnemu delovanju srca, uravnava krvni pritisk, zmanjšuje vnetne procese, pripomore k zdravim sklepom, skrbi za lepo in sijočo kožo.
Laneno olje	Pomaga pri odpravljanju zaprtja, znižuje vrednost holesterola v krvi, pozitivno vpliva na hormonsko ravnovesje, lajša zgago, odpravlja napihnjenoost.
Lešnikovo olje	Kožo nahrani, pozitivno vpliva na prebavo, odpravlja črevesne zajedavce, blaži bolečine v mišicah, kožo ščiti pred UV žarki.
Makovo olje	Je odličen vir energije, izboljša koncentracijo, krepi delovanje živčnega sistema, lajša prebavne motnje, izboljša vid.
Malinovo olje	Zmanjšuje nastanek gub, regenerira utrujeno kožo, navlaži in nahrani suho kožo, spodbuja naravno porjavlost, lajša srbečico.
Mandljevo olje	Kožo oskrbuje z vlago, preprečuje izsušitev kože, odpravlja temne podočnjake, lajša vnetja, krepi imunski sistem.
Maslo ghee (žolta)	Ščiti pred kalcifikacijo artetij, zmanjšuje opaznost brazgotin in strij, pomaga pri ohranjanju zdravih kosti, ščiti pred srčno-žilnimi obolenji, neguje kožo.
Ognjičevo olje	Lajša kožna vnetja, spodbuja obnovo kože, pomirja krče, pomaga pri ušesnih vnetjih, spodbuja znojenje.
Oljčno olje	Ima pozitivni učinek na telesno težo, znižuje raven slabega holesterola v krvi, varuje pred boleznimi srca in ožilja, spodbuja absorpcijo hranil, pomaga ohranjati mladosten videz.
Olje čajevca	Uničuje bakterije, viruse in glivice, lajša vnetja, spodbuja celjenje ran, zdravi vneto grlo, lajša kašelj, odpravlja akne.
Olje črne kumine	Deluje protivnetno, izboljša razpoloženje, spodbuja zdravje možganov, zavira rast bakterije H. pylori, spodbuja zdravje jeter.
Olje divjega origana	Lajša težave z dihali, lajša prebavne motnje, krepi imunski sistem, upočasnjuje proces staranja, uničuje parazite.
Olje iz chia semen	Ima močan protivnetni učinek, hidrira kožo, kožo ščiti pred vdorom tujih snovi, neguje suhe lase, poudari mladosten videz.

Olje iz grozdnih pešk	Upočasni rast rakavih celic, preprečuje nastanek bolezni ožilja, deluje proti starostnim pegam, pospešuje cirkulacijo krvi, obnavlja kožo.
Olje iz lanenih semen	Preprečuje razvoj srčno-žilnih obolenj, je vir energije, zdravi glivična obolenja, uravnava prebavo, normalizira krvni tlak.
Olje iz mareličnih pešk	Upočasnjuje staranje kože, zmanjšuje izpadanje las, kožo navlaži in nahrani, lajša vnetja, preprečuje rast bakterij.
Olje iz moringe	Deluje proti staranju kože, pomirja pike žuželk, odpravlja kožne izpuščaje, krepi lasne korenine, deluje proti prhljaju.
Olje limonske trave	Zavira vnetje, lajša simptome artritisa, pomirja in spodbuja kakovosten spanec, lajša bolečino v mišicah, izboljšuje koncentracijo.
Olje makadamije	Znižuje nivo slabega holesterola, čisti kožo, ji povrne naravno napetost (tonus), neguje obnohtno kožico, krepi lasne korenine.
Olje oljne ogrščice	Lajša ekceme in odpravlja akne, zmanjšuje videz brazgotin, preprečuje prezgodnji pojav znakov staranja, kožo nahrani in navlaži, krepi imunski sistem.
Olje pasijonke	Pomirja razdražene mišice, lajša kašelj, pomirja depresijo, ima pozitiven vpliv na prebavo, ščiti srce in ožilje pred boleznimi.
Olje pegastega badlja	Krepi imunski sistem, čisti in obnavlja jetra, preprečuje nastanek žolčnih kamnov, lajša luskavico, preprečuje nastanek hemoroidov.
Olje poprove mete	Lajša stres in depresivne motnje, odpravlja slab zadah, krepi dlesni, neguje poškodovane lase, skrbi za zdravo prebavo.
Olje pšeničnih kalčkov	Znižuje vrednost slabega holesterola, spodbuja prekrvavitev, ohranja zdrav srčno-žilni sistem, krepi zdravje mišic, preprečuje nastanek ateroskleroze.
Olje sibirske cedre	Neguje mastno in aknasto kožo, spodbuja zdravo prebavo, krepi imunski sistem, krepi telo, odpravlja prhljaj.
Olje sibirske jelke	Lajša anksiozne in depresivne motnje, lajša stres in napetost, odpravlja neprijeten telesni vonj, spodbuja potenje, čisti telo.

Olje sibirskega morskega rakitovca	Preprečuje nastanek raka na jetrih, lajša vnetja, čisti jetra, blagodejno vpliva na kožo in sluznice, ščiti pred prezgodnjim staranjem.
Olje žafranike	Ščiti pred razvojem sladkorne bolezni, podpira ohranjanje idealne telesne teže, čisti kožo in jo obnavlja, lajša vnetja, zmanjšuje videz podočnjakov.
Orehovo olje	Znižuje nivo slabega holesterola v krvi, zmanjšuje tveganje za razvoj kardiovaskularnih obolenj, uničuje glivice, izboljša cirkulacijo krvi, skrbi za fleksibilnost arterij.
Palmovo olje	Preprečuje pomanjkanje vitamina A, kožo vlaži in jo nahrani, lajša vnetja, ustvari ravnovesje med slabim in dobrim holesterolom, prispeva k zdravemu srčno-žilnemu sistemu.
Ribje olje	Krepi zdravje srca, preprečuje nastanek možganske kapi, pospešuje celjenje ran, navlaži suho in razpokano kožo.
Ricinusovo olje	Izboljša limfno drenažo in krvni pretok, ščiti pred nastankom gub, pospešuje rast las, pomirja problematično kožo, pospešuje prebavo.
Ričkovo olje	Obnavlja kožo, zavira lokalna vnetja in vnetja v notranjosti telesa, lajša bolečino, krepi imunski sistem, ščiti nad pred razvojem kognitivnih bolezni (demenca).
Riževo olje	Preprečuje prezgodnje staranje kože, pospešuje celjenje ran, nevtralizira delovanje prostih radikalov, spodbuja zdravje las, čisti kožo.
Sezamovo olje	Preprečuje zaprtje, pomirja in mehča kožo, nudi blago zaščito pred soncem, ima anti-age učinek, zmanjšuje raven holesterola v krvi.
Sončnično olje	Znižuje raven slabega holesterola v krvi, čisti in vlaži kožo, koži pomaga zadrževati vlago.
Svetlinovo olje	Odpravlja kronično utrujenost, lajša simptome astme, preprečuje poškodbe živcev, odpravlja simptome predmenstrualnega sindroma, preprečuje izpadanje las.
Šentjanževo olje	Pospešuje celjenje, lajša vnetje in bolečino, deluje kot balzam za ustnice, lajša glivične infekcije, odpravlja razjede na želodcu.
Šipkovo olje	Kožo oskrbuje z vlago, lajša dermatitis in ekcem, odpravlja gube, na koži ustvari zaščitno pregrado, odpravlja suho lasišče.



ZA VSAKO BOLEZEN ROŽ'CA RASTE

Beseda "bolezen" pri posamezniku sproži neprijetne občutke. Če nekdo v naši bližini kiha, se poveča tveganje, da bomo zboleli za gripo ali prehladom. Debelost povečuje verjetnost, da bomo zboleli za sladkorno boleznijo. Kajenje povečuje tveganje za razvoj številnih vrst raka. Nekoč se je v vsakem gospodinjstvu nahajal kotiček z zdravilnimi zelišči, ki bi nam utegnili pomagati pri določenih težavah, vendar pa se časi spreminjajo in znanost je napredovala z velikimi koraki, zato si pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja danes lahko pomagamo tudi s prehranskimi dopolnili, ki vsebujejo naravne zeliščne pripravke. Katera prehranska dopolnila so najprimernejša izbira v primeru določene zdravstvene težave, lahko razberete s spodnjega seznama.

Alergija	Koprivin čaj, reishi gobe, zlata rozga - izvleček, olje črne kumine, kvercetin.
Alkoholizem	Pegasti badelj, kudzu root (japonska maranta), artičoka, Liverax - za jetra, ameriški - črni oreh.
Angina	Ameriški slamnik, česen, 100% olje sibirske jelke, čaj za dihala, eterično olje evkaliptusa.
Apetit (pomanjkanje/ prevelik apetit)	Zeleni čaj, indijski trpotec, afriški mango, tavžentroža zeliščni čaj, glukomanan.
Artritis	Aloe vera gel, mačji krempelj, evkaliptus, ingver, balzam z zelenousto školjko.
Astma	Česen, kurkuma, zeliščni čaj za dihalne poti, 100% olje črne kumine, čaj iz materine dušice.
Bledičnost	Koprivin čaj, baker, železo eliksir, železo v kapsulah, šipkov čaj.
Božjast (epilepsija)	Kalcij, vitamin D, Kelp - rjava morska alga, jod, konopljina semena.
Bradavice	Česen, olje čajevca, propolis, aloe vera, vitamin C.
Bronhitis	Ameriški slamnik, čaj iz materine dušice, timijanovo mazilo, zeliščni čaj za dihalne poti, ingver.
Cistitis (vnetje sečnega mehurja)	Urologakut z brusnico, brusnični sok, D-manoza, preslica, rmanov čaj.
Čir	Ginseng, sok aloe vere, probiotiki + prebiotiki, laneno seme, rmanov čaj.
Debelost	Zeleni čaj, guarana, glukomanan, afriški mango, chili fat burner.

Driska	Indijski trpotec, ameriški slamnik, aktivno oglje v prahu, Carbo aktiv - oglje, Probio aktiv - probiotik.
Ekcem	Gel aloe vere, ognjičevo mazilo, čajevec krema, konopljino mazilo s karitejevim maslom, magnezijeva krema za nego kože.
Glavobol	Feverfew - beli vratič, eterično olje sivke, olje poprove mete, baldrijan, Migrenol masažno olje.
Gliste	Česen, cimet, ameriški črni oreh, pelin, prebavni encimi.
Glivice	Avstralsko eterično olje čajevca, Oregamol Forte - olje divjega origana, koloidno srebro, osvežilni sprej za noge z zelišči, česen.
Gripa	Ameriški slamnik, acerola, eterično olje evkaliptusa, Komplet vitamin C + Cink + Magnezij, čaj iz materine dušice.
Griža	Aktivno oglje, Probio aktiv - probiotik, pelin, ameriški črni oreh, indijski trpotec.
Globoka venska tromboza	Trombofit - izvleček paradižnika, divji kostanj + listi rdeče vinske trte krema, glog kapsule, kostanjev gel z mentolom, Kostanj Fit.
Hemoroidi	Indijski trpotec, Dob - hrastovo lubje, HemoFit gel, rmanovo mazilo, Balcann konopljino mazilo s hrastovim lubjem.
Histerija	Olje poprove mete, kamilični čaj, eterično olje sivke, griffonia 5-HTP, šentjanževka - naravni izvleček.
Hrapave roke	Krema za razpokane roke Eskimo, krema za roke iz rakitovca, krema za roke z aloe vero, krema za roke z limono, krema za roke z arganovim oljem.
Hujšanje	Artičoka - naravni izvleček, regratov čaj, metin čaj, sok iz ananasa in ingverja, ingver.
Išias	Arthrocann gel - topli, gabezovo mazilo, konjski balzam, Reuma fit, balzam z zelenousto školjko.

Izpah /zvin	Arnika gel in mazilo, gabezovo mazilo, aloe vera gel, konjski balzam, balzam z zelenousto školjko.
Izpuščaji	Aloe vera gel, čajevec krema, žajbljevo mazilo, ognjičevo mazilo, olje črne kumine.
Ječmenček	Dacriovis kapljice za oči, Dacrimonet robčki za čiščenje oči, svetlinovo olje, aloe vera gel, ricinusovo olje.
Kap	Ginko biloba, omega -3 maščobne kisline, D-riboza, Trombofit - izvleček paradižnika, BrainActive.
Kašelj	Bomboni proti kašlju, čaj iz origana, čaj za dihala, eterično olje evkaliptusa, pastile iz olja jelke.
Kila	Aloe vera sok in gel, Oregamol Forte - olje divjega origana, čaj iz kamilice, masažno olje za mišice in sklepe, magnezij.
Koprivnica	Kurkuma, kopriva, čajevec krema, aloe vera gel, arganovo olje.
Krči	Magnezij, magnezijev citrat, divji jam, pasijonka, zlata rozga.
Krčne žile	Divji kostanj, navadni rman, njivska preslica, Divji kostanj + listi rdeče vinske trte krema, Varicann Q 10 gel.
Kandida	Brusnični sok, koloidno srebro, Oregamol Forte - olje divjega origana, zeolit, algi spirulina in chlorella.
Krvni pritisk - visok	L-Teanin, Tensoform, Glog - naravni izvleček, Koencim Q10, kokosovo olje BIO.
Krvni pritisk - nizek	L-Teanin, Tensoform, Glog - naravni izvleček, Koencim Q10, šentjanževka - naravni izvleček.
Kurje oko	Česen, propolis, olje čajevca, kozmetični vazelin, ricinusovo olje.
Izpadanje las	100% moringa olje, Silicij Aktiv, Biotin Forte, komplet za nego las s kofeinom, ricinusovo olje.

Lišaji	Aloe vera gel, konopljino olje, konopljina krema, kokosovo olje, kamilični čaj (kopel/obkladki).
Luskavica	Čajevec krema in olje, konopljino mazilo s karitejevim maslom, magnezijev balzam za nego kože, ognjičevo mazilo, kokosovo olje.
Menopavza	Menoaktiv, ašvaganda, divji jam z vitaminom E in cinkom, navadna plahtica, rdeča detelja + izoflavoni.
Migrena	Feverfew - beli vratič, migrenol masažno olje, eterično olje sivke, olje poprove mete, ingver.
Mišična atrofija	Acetil L-karnitin, alfa lipoična kislina, bučni proteini BIO, konopljini proteini, L-ornitin.
Močenje postelje	Preslica, brusnice, Prostaffit, Prostalex, čemaž - tinktura.
Mozolji	Avstralsko eterično olje čajevca, Akneroll, čajevec + Panthenoll krema, lešnikovo olje, milo iz lovora in čajevca.
Možganski tumor	Bosvelija, kurkuma, ingver, CBD kapljice, CBD konopljina smola, vitamin B17.
Mrzlica	Medvedje mazilo, navadni rman, olje poprove mete, ingverjev čaj, feverfew - beli vratič.
Multipla skleroza	Glicin, kurkuma, ingver, brahmi, ginko biloba.
Mrzle noge	Balzam za nego nog, medvedje mazilo, kurkuma, Arthrocann gel - topli, konopljin balzam - topli.
Nahod	Ameriški slamnik, vitamin C, pršilo za nos z morsko soljo, 100% olje sibirske jelke, acerola.
Nespečnost	Baldrijan, serotonin 5-HTP, Spanekfit, GABA, L-teanin.
Neplodnost	BlueFertill - moška plodnost, PinkFertil - ženska plodnost, DAA- D-asparginska kislina + cink, divji jam z vitaminom E, navadna zobačica.

Oči, vnete	Aloe vera gel, epsom sol, ricinusovo olje, Dacriovis kapljice za oči, Dacrimonet robčki za čiščenje oči.
Omedlevica	Ginko biloba, eterično olje sivke, omega-3 maščobne kisline, kalcij, magnezij.
Omotica	Ameriški-črni oreh, ginko biloba, ingverjev čaj, vitamin C, 100% sezamovo olje.
Opekline	Aloe vera (krema, gel, sprej), olje čajevca, Panthenol sprej, rakitova krema z aloe vero, konopljina krema.
Ošpice	Vitamin C, vitamin A, ječmenova trava v prahu, kurkuma, Čajevec + Panthenol krema.
Otekline	Laneno seme, gabezovo mazilo, preslica, rmanov čaj, gel aloe vere.
Otekle noge	Divji kostanj + listi rdeče vinske trte krema, gabezovo mazilo, Kostanj Fit, Venofarm, preslica.
Ozeblina	Aloe vera gel, ingver, konjski balzam - topli, konopljin balzam - topli, Arthrocann gel - topli.
Pege, lise	Ricinusovo olje, arganovo olje, krema s konopljo, jojobino olje, moringa olje.
Pik žuželke	Aloe vera gel, Roll on po piku žuželk, rmanovo mazilo, aloe vera sprej, olje poprove mete.
Pljučnica	Grško seno (triplat), okroglolista rosika - naravni izvleček, šisandra ekstrakt, 100% olje sibirske jelke, eterična olja v spreju.
Poapnenje žil (ateroskleroza)	Resveratrol, glog, omega-3 maščobne kisline, D-riboza, Trombofit - izvleček paradižnika.
Potenje	Žajbelj, magnezijev dezodorant, krema proti potenju, čajevec sprej, kokosovo olje.
Prebavne motnje	Chia semena, inulin v prahu, laneno olje, prebavni encimi, prebiotiki + probiotiki Saccharomyces Boulardii.

Prehlad	Ameriški slamnik, acerola, Betaglukan sirup, imun kompleks, olje za nos iz čajevca.
Preležanine	Kokosovo olje, aloe vera gel, divji kostanj + listi rdeče vinske trte krema, tigrova mast, koencim Q10 intenzivni balzam.
Prhljaj	Eskimo šampon za lase proti prhljaju, 100% moringa olje, komplet za nego las s kofeinom, pšenični kalčki, ricinusovo olje.
Parkinsonova bolezen	Ginko biloba, zeleni čaj, ašvaganda, šentjanževka - naravni izvleček, kurkuma.
Rahitis	Vitamin D, kalcij, Flextor, hrustanec morskega psa, liposomski vitamin D3.
Rakasta obolenja	CBD kapljice, CBD konopljina smola - pasta, ingver, kurkuma, brokoli.
Rane	Zlata rozga, ognjičevo mazilo, aloe vera gel, ričkovo ali totrovo olje, čajevac + Panthenol krema.
Rdečke	Ognjičevo mazilo, aloe vera krema in gel, eterično olje sivke, eterično olje čajevca, Eskimo vlažilni losjon za telo.
Revma	Artroforma + Berryform, balzam z zelenousto školjko, hondroitin, glukozamin + mangan, mazilo za sklepe.
Roke, mravljinčenje	Magnezij, masažno olje za ogrevanje pred vadbo, vitamin B, AFA klamatske alge, kompleks vitaminov B.
Roke, tresočje	Zdravilna pasijonka, baldrijan, eterično olje sivke, Calmin - pomiritev, šentjanžjevo olje.
Skleroza - pozabljivost	Ginko biloba, brahmi BIO, BrainActive kapsule, eterično olje rožmarina, zeleni čaj.
Sladkorna bolezen	Cimet kapsule s kromom in cinkom, cimet cejlonski v prahu, kromov pikolinat, inulin v prahu, metin čaj.
Spontani splav	Rmanov čaj, korenina mace, Calmin - pomiritev, 24 zeliščno olje, baldrijan - naravni izvleček.

Spalna apneja	Baobab BIO v prahu, brškin, moringa, OPC kompleks - izvleček grozdnih pešk, mangostan sok.
Suhe oči	Dacriovis kapljice za oči, Dacrionet robčki za čiščenje oči, svetlinovo olje, laneno olje, omega-3 maščobne kisline.
Slepič, vnetje	Regratov čaj, grško seno - triplat, divji jam z vitaminom E in cinkom, kurkuma, kvercetin.
Spomin, izguba	Ginko biloba, ginseng, brahmi, BrainActive, roll on za boljšo koncentracijo.
Srbečica	Olje poprove mete, aloe vera gel, krema in sprej, olje čajevca, kamilični čaj, eterično olje sivke.
Srčni infarkt	Omega-3 maščobne kisline, koencim Q10, D-riboza, resveratrol, makovo olje.
Ščitnica, težave	Fucus alga - naravni izvleček, Kelp - jod kompleks, naravni jod iz morskih alg, Selen + ACE, Lugolova raztopina.
Trakulja	Česen, ameriški - črni oreh, pelin BIO, sok granatnega jabolka, neem.
Trebušna slinavka, vnetje	Ginseng, reishi gobe, kreša - naravni izvleček, prebavni encimi, kurkuma.
Toksoplazmoza	Oregamol Forte - olje divjega origana, ameriški črni oreh, pelin, česen, koloidno srebro.
Tuberkuloza	Olje poprove mete, ameriški slamnik tinktura, imun kompleks, okroglista rosika - naravni izvleček, zeliščni čaj za dihalne poti.
Turi	Eterično olje čajevca, BIO neem v prahu, propolis, aloe vera gel, biotin forte.
Razjede v ustih	Vitamin C, propolis, ustna voda ADS, žajbljev čaj, Avstralsko olje čajevca - ustna voda.
Razpokan jezik	Neem v prahu, olje poprove mete, Avstralsko olje čajevca - ustna voda, ustna voda ADS, aloe vera gel.

Zadah iz ust	Eterično olje evkaliptusa, Avstralsko olje čajevca - ustna voda, propolis, zobna pasta ingver, zobna pasta aloe vera.
Ušivost	Eterično olje čajevca, kokosovo olje, jojobino olje, eterično olje limonske trave, 100% cedrino olje.
Utrujenost	Aktivni krom z zelenim čajem, kofein + zeleni čaj, bučni proteini BIO, chia semena, magnezij.
Vetrovi, napenjanje	BIO grahovi proteini, artičoka - naravni izvleček, Psilium - indijski trpotec, Probiozym - probiotiki + prebiotiki + encimi, Carbo Aktiv.
Vnetje	Kurkuma, vražji krempelj, divji jam z vitaminom E, glicin, kvercetin.
Vnetje želodca	Kamilični čaj, laneno seme, ingver, čaj za želodec in prebavo, sok aloe vere.
Uhajanje vode	Brusnice - podpora sečil, breza - tinktura, preslica, D-manoza, Prostaffit Plus.
Zastajanje vode	Preslica, čemaž - tinktura, regratov čaj, ingverjev čaj, koprivin čaj.
Povečana vranica	Laneno seme, chia semena, konopljina semena, bučni proteini v prahu, kokosovo olje.
Vročina	Feverfew - beli vratič, rmanov čaj, metin čaj, ameriški slamnik - naravni izvleček, vitamin C.
Vrtoglavica	Ginko biloba, ingverjev čaj, mandljevi proteini, kompleks vitaminov B, ašvaganda.
Zastrupitev	Carbo Aktiv - oglje, detox- bazična sol, zeolit, triphala, pegasti badelj.
Zaprtje, zapeka	Lanena semena, PSILIUM - indijski trpotec, grško seno - triplat, inulin v prahu, ricinusovo olje.
Zgaga	Sok aloe vere, sok iz ananasa in ingverja, prebavni encimi, rmanov čaj, ingverjev čaj.

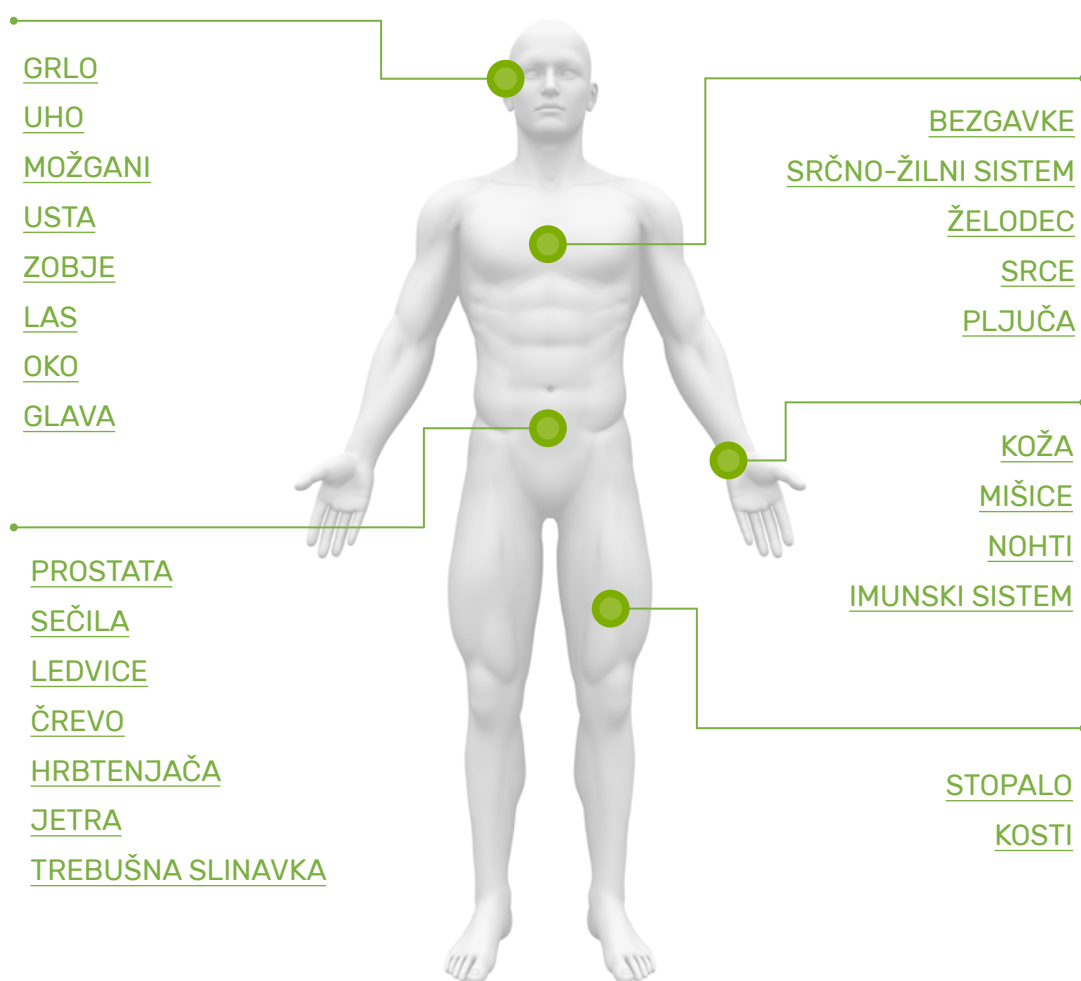
Zlatenica	Liverax, artičoka - naravni izvleček, astaksantin, DetoxActive, eterično olje rožmarina.
Zlom	Vitamin C, gabezov gel, vitamin K, cink, kalcij + vitamin D3.
Zobobol	Propolis, metin čaj, kurkuma, Avstralsko olje čajevca - ustna voda, ustna voda ADS.
Žulji	Osvežilni sprej za noge z zelišči, aloe vera gel, ognjičevo mazilo, mazilo iz kamilice, arnika mazilo.

Telo je samo eno, zato poskrbite, da bo ostalo vitalno.

Človeško telo je čudežni stroj, ki je zaradi svojega usklajenega delovanja neverjetno zanimiv. Nikola Tesla je dejal: »Na človeško telo gledam kot na stroj in ravnam z njim natanko tako kot s strojem: treba ga je venomer čistiti in primerno mazati z oljem. Nikakor ne smemo dopustiti, da bi zarjavelo.«

Imate težave z določenim delom telesa? Spoznajte kakšne naloge opravljajo naši organi, katere so najpogostejše bolezni in katera hrana pozitivno vpliva na njih.

Vse to in še več lahko preberete [s klikom](#) na spodaj napisane organe.



Potrebujete kvalitetna prehranska dopolnila, kozmetiko, olja ali super živila? Obiščite spletno trgovino www.futunatura.si, ki ponuja več kot 1000 izdelkov po odličnih cenah in visoki kakovosti.

KLIK DO SPLETNE TRGOVINE WWW.FUTUNATURA.SI

Viri in 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>