Naturi

Élő táplálkozás

- Növényi alapú
- Magok, diófélék, zöldségek, gyümölcsök
- Főzés, sütés nélkül

Mi az érdekes?

TERMÉSZETESEN

- Hogyan tarthatjuk meg, vagy szerezhetjük vissza egészségünket természetes ételek segítségével?
- Mert egyre több a gyógyíthatatlan betegség, egyre fiatalabb korban
- Mert ezeket a betegségeket könnyebb megelőzni, mint gyógyítani
- Mert mindannyian szeretnénk minél tovább egészségesen élni, szeretnénk jól érezni magunkat a bőrünkben, fiatalosan, energikusan

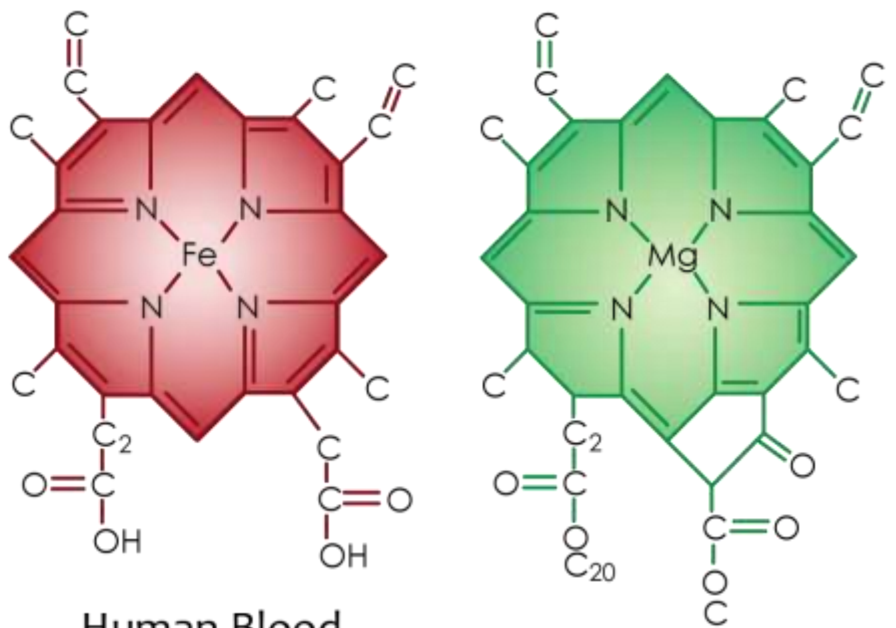
Városiasodás

Változó szokások:

- Átalakuló szokások…gyors éttermek, büfék, különórák
- Kevesebb otthoni közös étel készítés
- Kevesebb kapcsolat a természettel
- Mozgásszegény életmód
- Oxigénszegény életmód
- Túlhajszoltság
- Kevés pihenés
- Stressz

Találjuk meg az egyensúlyt
a nyers, élő ételekkel a
városi világban is.

A klorofil és a hemoglobin hasonló szerkezete



Human Blood Hemoglobin

Plant Chlorophyll

Civilizációs hatások

Feldolgozott, különféle eljárásokon átment - sütött, főtt ételek, tartósított, félkész termékek

Az E-számok csoportjai

- E 100-tól 199-ig: színanyagok
- E-200-tól 299-ig: tartósítószerek
- E 300-tól 321-ig: antioxidánsok
- E 322-től 399-ig: savanyúságot szabályozók
- E 400-tól 429-ig: zselésítő anyagok,sűrítő anyagok,nedvesítőszerek
- E 430-tól 499-ig: emulgeáló szerek
- E 500-tól 949-ig: különböző adalékanyagok
- E 950-től 1518-ig: édesítőszerek

Nyers táplálkozási piramis

Hidegen sajtolt olajok
Melasz alapú élesztő

Gyógynövények, búzafűlé

Diók, magok
Len, kendermag

Csírák, hüvelyesek

Zöldségek
Gyümölcsök

Leveles zöldek

Gyógyhatású táplálék
Alkalomszerű fogyasztás

Protein, aminosav
Mérsékelt fogyasztás

Alapételek
Gyakori fogyasztás

Egyszerű készítés

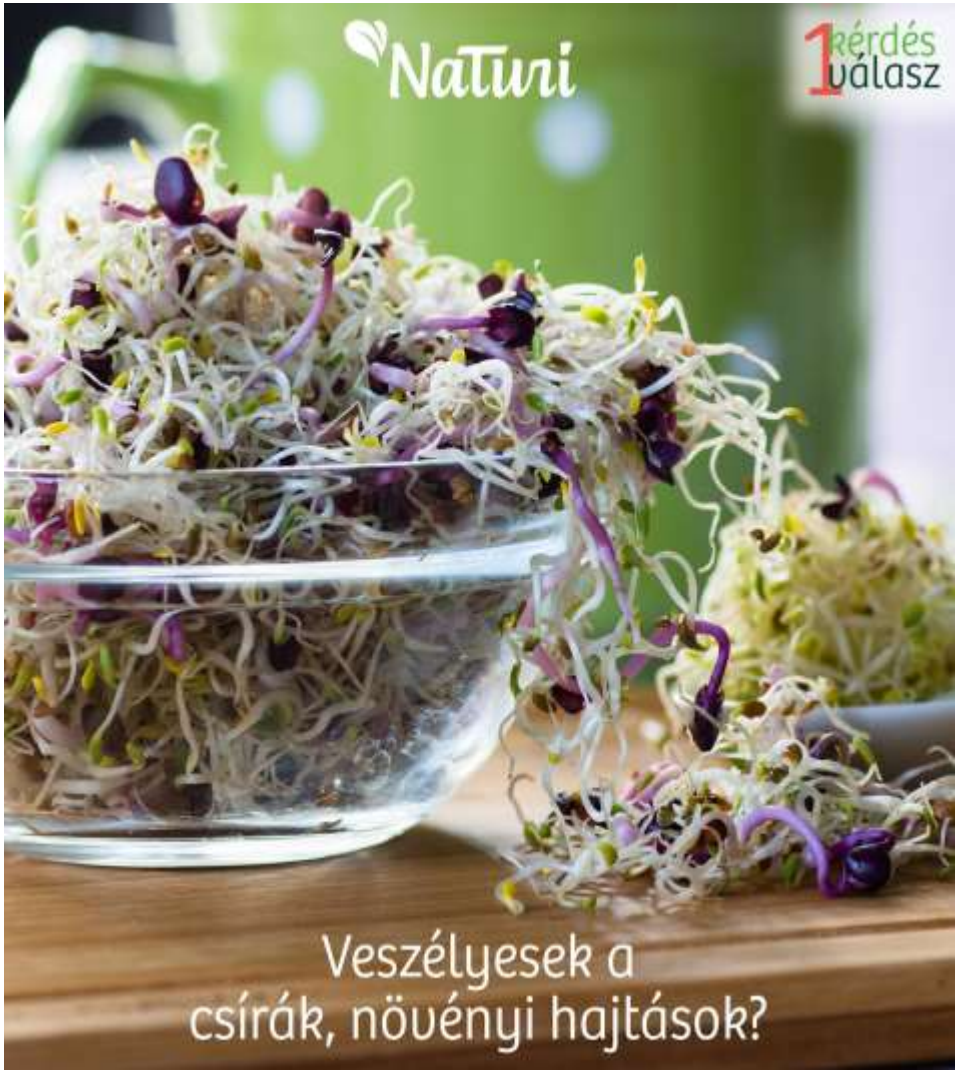
Búzafű

-Enyhén lúgos közeg
-Antioxidáns túlerő
-Oxigén dús környezet
-B 17 vitamin

Zöld turmix

tápláló levek
Naturi

növényi hajtások


Naturi
1 kérdés 1 válasz
Veszélyesek a
csírák, növényi hajtások?

Mozzarella

rizses kesutej
Naturi

Főéelek

mungóbab leves
Naturi

Marinált sárgadinnye
mozzarellával csíraágyon
Naturi

currys sárgarépa
Naturi

Megérkezett a
Naturi új honlapja
www.naturi.hu

vegán darált hús
Naturi

élőkék
Naturi

anyák napjára
Naturi

torták különleges alkalmakra

Naturi

Naturi

www.naturi.hu