

ŠTA SU TO ENZIMI

Nosioci života - ako se ne unište kuvanjem. - Ne mogu se proizvesti industrijski.

Upravljaju hemijskim procesima u organima ljudi, životinja i biljaka

Godine 1940. istraživač Edvard Havel je otkrio stvarne životne materije - enzime. Shvatio je da su oni nosioci života kod svih živih bića i oni elementi naše ishrane koji nose život (ukoliko nisu uništeni kuvanjem). Enzime možemo naći samo u živoj, nekuvanoj hrani, ne mogu se industrijski proizvoditi.

Šta su enzimi, zapravo, i u čemu se sastoji njihova uloga?

Radi se o vrlo specifičnim supstancama koje pokreću vegetativni život u svim biljnim i životinjskim i ćelijama čoveka. Bez enzima nema deobe ćelija, nema rasta i razmnožavanja. Oni upravljaju hemijskim procesima u pojedinačnim organima kod čoveka, životinja i biljaka - precizno, kao da imaju razum.

Za novu energiju, više izdržljivosti, odbranu od bolesti. Za divljenje je šta oni sve ostvaruju u našem organizmu.

U ljudskom telu postoje dve vrste enzima. Jedni su takozvani endogeni, koje nazivamo i fermentima. Oni nastaju u žlezdama organa za varenje, pa stoga regulišu sam proces varenja. Oni drugi, "pravi" enzimi, su egzogeni. Oni u našem telu izvršavaju sve gorepomenute zadatke, a posebno su "zaduženi" za ćelijski metabolizam. Oni su neuporedivo važniji od vitamina, kojima bismo pre mogli pripisati funkciju pomoćnih materija u službi enzima, kojima oni, zapravo, služe kao "trčkarala".

Za razliku od fermentata za varenje, ove enzime naše telo ne može da proizvede. Oni se mogu uneti jedino spolja, preko hrane, na isti način kao i vitamini.

Što je u našoj hrani sadržano više svežih enzima (presna hrana), to mu dotiče više novog života i utoliko više novih ćelija može da se formira. To znači nastajanje nove energije, više izdržljivosti, uvećanu sposobnost odbrane od bolesti. Ono znači i lepotu, pravilno funkcionisanje žlezda, pa prema tome i dobru regulaciju telesne težine, čišćenje krvi i ćelijskog tkiva od svih vrsta otpadnih materija - ambijent u kojem nastaje izlečenje od različitih

bolesti.

Presna hrana najbogatija enzimima, su klice iz integralne, nekuvane pšenice, presno mleko, žumance, mlado povrće, klice iz semenja, a naročito sokovi od povrća.

Bez enzima - minerali bezvredni

Smatra se da je najteža posledica nedostatka enzima uništavanje vrednosti i svojstava mineralnih materija, kao što su kalcijum, fosfor, sumpor, gvožđe i mnogih drugih, jer time nastaju teške i podmukle bolesti, dok one druge bivaju potpomognute. Hemičari, doduše, tvrde da se kuvanjem mineralne materije ne uništavaju i oni su delimično u pravu. Ipak, posle kuvanja više nema enzima, koji su za mineralne materije organski vezani.

Presna hrana sprečava i kvarenje zuba, a time i čitav niz drugih bolesti, nastalih zbog nepravilne ishrane, kao što su artroza, išijas, oštećenja i poremećaji u zglobovima kuka i na kičmi. Kostiju popuštaju pošto ne primaju dovoljno hranljivih materija, pa nastupa uklještenje nerava (išijas). Najčešće vrste lomova kostiju takođe su posledica takvog nedostatka u ishrani. Tu pomažu samo kalcijumom bogato sirovo mleko i presna hrana.

Uporedo s nedostatkom mineralnih materija događa se i opterećivanje krvi i telesnih organa otpadnim materijama iz hrane, što izaziva novi niz bolesti. Kuvana hrana višestruko izaziva taloženje otpadnih materija i kiselina, koje dospevaju u krv, radi eliminacije prirodnim putem. Budući da takvom zadatku organi za izlučivanje nisu dorasli, mnogo toga ostaje u telu i izaziva bolesti. Neke od kiselina koje se sakupljaju u tkivima mišića i zglobova kristališu se, pa nastaju reumatizam i artritis. Druge neupotrebljive supstance talože se na drugim mestima u telu, pa nastaju zakrećenje arterija, visok krvni pritisak, bolesti srca, žučni kamenovi, različite kožne bolesti i nebrojene druge bolesti i tegobe.

Naglašavamo da je u periodu navikavanja na presnu hranu neophodno koristiti idiro. Njegovom upotrebom postiže se da organizam vremenom prihvati presnu hranu, a eliminiše se nadimanje (meteorizam creva).

Recepti ...

SALATE SALATA OD KARFIJOLA

Potrebno je: 1 glavica karfiola - oko 1 kg, 4 tvrdo obarena jaja, 100 gr. majoneza, malo krem sira, biber, seckan peršunov list, masline.

U slanoj vodi obariti očišćen i na cvetove podeljen karfiol a da se ne raskuva. Dobro ocediti. Pomešati majonez sa malo krem sira, poboberiti i dodati seckan peršun. To pomešati sa ocedenim i ohlađenim karfiolom. Ukrasiti sa kriškama barenih jaja i maslinama. Ohladiti.

narendati šunku i premazati sa majonezom.

Zatim narendati celo jaje i jedno belance i 100 gr. kačkavalja.

Sve premazati sa ostatkom pavlake. Odozgo posuti sa sitno rendanim 50 gr. kačkavalja i rendanim žumancetom.



LESKOVAČKA URNEBES SALATA

Potrebno je: 300 gr. ovčijeg sira ili starog kravljevog, 100 gr. majoneza, 1-2 kašičice tucane paprike, 1-2 pečene ljute papričice, 3-4 komada pečene i oljuštene crvene paprike, 2 čena belog luka. Sir izdrobiti i paprike i luk iseckati i sve sa ostalim sastojcima izmešati.



MJMOZA SALATA

Potrebno je: 2 veća krompira kuvana u ljusci, 2 tvrdo kuvana jajeta, 1 kisel pavlaka, 150 gr. praške šunke, 150 gr kačkavalja, 100 gr. majoneza. Krompir izrendati pa premazati sa polovinom pavlake, zatim



Moda ...

MODA ZA JESEN I ZIMU 2006

Šta se lansira u evropskim metropolama za nastupajuću jesen i zimu?

Da li će se nositi suknje u A kroju, hoće li biti kratke ili dugačke? Kakve haljine? Farmerice uske ili široke? Koje će boje preovladavati u sezoni jesen-zima 2006?

Suknje do kolena, boje : bež, crna, boja kestena, crvenog vina, zelena.



Romantične duge suknje do zemlje koje smo nosili ovoga leta sada se krata i dužina je u predelu kolena. Ispod njih će stidljivo provirivati mrežaste čarape sa čizmama uskog sara. Suknje će biti asimetričnog kroja ili pak potpuno ravne sa razrezom pozadi.

U Milanu je omiljena modna marka i Trust Toilet, (na modnom je tržištu tek 3 godine) sa zanimljivim suknjama od guste svile, ukrašenim perlicama i komadima tkanine, a za one koji vole da se obuku toplije, tu su vunene suknje od felpe (Anna Ritan).

PRUGE U SVIM SMEROVIMA

Boje: plava, bež, zelena, staro zlato. Moderne su bluže sa prugama različitih debljina i boja u svim pravcima, štrikane vunene prugaste bluže koje se nose sa

vunenim suknjama, a koje je lansirao Guru.

Za razliku od ove marke JPG je lansirao pruge u tamnim bojama, nanizao ih na uske majice dugih rukava, kao i haljine koje prate liniju tela. Ove jeseni će se



uglavnom nositi jednostavnije haljine koje će pratiti liniju tela pa će tako isticati siluetu. Za večernje izlaske haljine će biti duge, ukrašene perlicama ili kamenčićima, pa će tako zlatni nakit ostati malo po strani.

TRAPER - DŽINS I NA CRVENOM TEPIHU

Boje: plava, nijansirana od najsvetlije do tamne.

Teksas platno će iduće sezone biti najzastupljenija tkanina. Osim farmerica - koje se drže klasičnog kroja i primarne plave boje, tamne su ili svetle te ukrašene perlama, čipkom, vezom ili stakličima - džins suknje do kolena, strukturane jaknice (Blu Byblos) ali i glamurozni frakovi za večernje izlaske (JPG). Iako smo godinama nosili džins kao najsportskiju tkaninu, ona će ove jeseni i zime pokazati i svoje drugo lice.

