KORRIERI i SHËNDETIT®

Gazetë periodike me informacione rreth shëndetit | Çmimi 30 Lekë | NERANXI 1991 | NR. 15

+1 recetë kuruese

Turmeriku shëron stomakun

Faqe 6

Faqe 5

8 përfitime nga 'Uji i Kokosit' që nuk i dinit deri tani

Cheesecake me Dulce de Leche

Faqe 10

DIETA ALKALINE E VICTORIA BECKHAM

Flora bakteriale
dhe aktiviteti metabolik i saj

Faqe 19

REISHI Ling Zhi
Kërpudha e Pavdekësisë

Faqe 16

Faqe 3

17 receta

KAPSULAT
MEDI GRUN, REVOLUCIONI I MJEKËSISË BIMORE

Faqe 14-15

KINOA, SUPER DRITHI I SË ARDHMES

Faqe 17

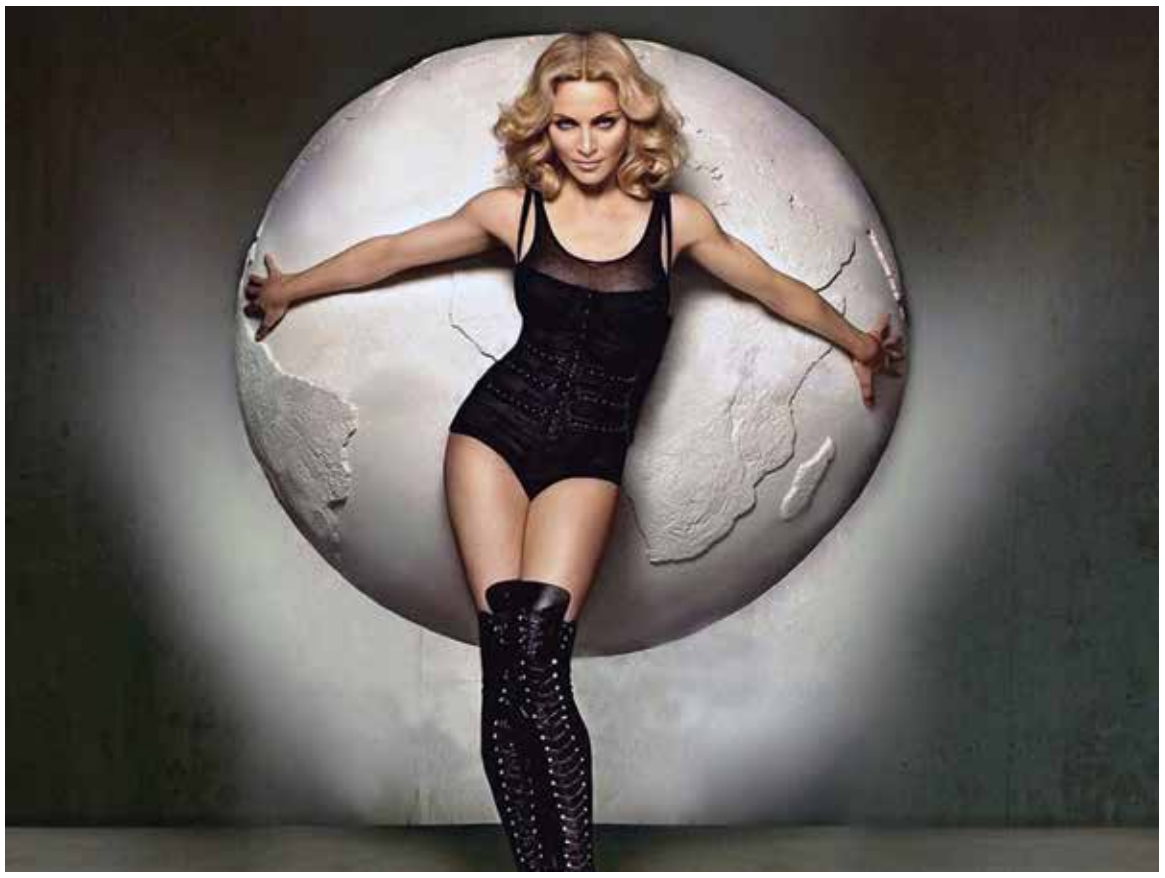
Faqe 16

KJO ËSHTË DIETA E VERËS QË TË KTHEN NË FORMË

LAMTUMIRË KAPSLLËK!
ZGJIDHJA ËSHTË LËVORJA PSYLLIUM

Instituti Kulinar dhe Kompania "Neranxi"- Adresa: Autostrada Tiranë- Durrës, Km 7, Yrshek, Tiranë, Postal Code: 1000, Tirana, Albania
Tel: +355 42 406 500/ 501; +355 4 240 66 36; Fax: +355 48 200 419; e-mail: neranxi@neranxi.al; info@ikn.al; website: www.neranxi.al

NERANXI 1991



Gjithmonë në formë, muskuj të tonifikuar, linja të bukura pavarsisht stilit jo të zakonshëm të jetesës.
Cili është sekreti i tyre?
Ditë dhe lëvizje, sigurisht...

Madona 58 vjeç, i perkushtohet çdo ditë nga një ose dy seanca palestrës, për rreth 1 orë e gjysëm me trajnerin e saj personal, për të mbajtur barkun e sheshtë dhe duke kufizuar përthithjen e yndyrnave, furnizohet me fara lini, shumë të pasur me omega-3, dhe me veti lehtësuese për barkun (favorizojnë peristatlikën e zorrëve). Është një ndjekëse e devotshëm e Mayumi Nishimura, kuzhinierja e Madonës prej 7 vjetësh dhe kimiste e makrobiotikës, ka botuar 'Mayaumi's Kitchen' libër gatimi i bazuar në makrobiotikë, për mirëqenien e trupit dhe shpirtit.

Makrobiotika - është rruga më e shëndetshme natyrale e jetës e bazuar në një dietë me drithëra, perime, bishtajore dhe superushqime që tashmë janë një fenomen global. Në vitet e fundit një numër i madh i yjeve të Hollivudit kanë aplikuar dietën Makrobiotike për shkak të përfitimeve të saj të shumta, të cilat përfshijnë nivele më të larta të energjisë, lëkurë të bukur, një mendje të qetë, dhe një ndjenjë më të madhe të lidhjes me universin. Stili unik i gatimit të Mayumi është i shëndetshëm, praktik dhe i lehtë në përgatitje. Ajo e merr frymëzimin e saj, jo vetëm nga ushqimi japonez, me të cilin ajo është rritur, por edhe nga kuzhina kineze, franceze, italiane, si dhe çdo kuzhinë tjetër e botës, e bazuar në traditën makrobiotike. Ajo beson se kënaqësia që të jep ushqimi, mbi të gjitha, është çelësi për një shëndet të qëndrueshëm, ndaj ajo ja përshtat gatimin e saj shijeve kozmopolitane.

Recetë nga Mayumi Nishimura

Një supë detoksifikuese me shije dhe plot vlera ushqyese

Përbërësit:
1 lugë gjelle sushi nori të thata të grimcuara
480 ml ujë
30g qepë, të prera në gjysmë hënë
30g bishtaja, kryet dhe bishtin të hequra dhe të prera në diagonale
40g misër i ëmbël i konservuar
2 lugë gjelle salcë soje
1/2 lugë çaji xhinxher i grirë
1 grusht koriandër
2 qepë të njoma, prera në feta të holla, në diagonale

Përgatitja: vendosni të zbuten algat nori në 120 ml ujë për rreth 5 minuta. Hiqini dhe lërini mënjanë, duke e ruajtur ujin. Në një tenxhere, vendosni në vlim ujin e algave dhe shtoni 360ml ujë në zjarr të lartë, pastaj uleni temperaturë të mesme. Shtoni sushi nori dhe qepët dhe gatuajini për rreth 5 minuta. Shtoni bishtajat dhe misrin, gatuajini për 5 minuta. Marinojeni me salcë soje dhe gatuajeni për 2-3 minuta më shumë. Shërbejeni duke i shtuar xhinxher, koriandër dhe qepë të njoma.

DIETA ALKALINE E VICTORIA BECKHAM

Victoria Beckham konsumon vetëm ushqime me një pH mbi 7 (dietë alkaline) të tilla si perime, fruta, drithëra, dhe produkte të pasura me hekur, magnez, kalcium dhe zink. E njëjta dietë është përdorur edhe nga yjet si *Jennifer Aniston* dhe *Kirsten Dunst.* Njerëzit që hanë në mënyrë të balancuar, dietat e të cilëve janë me bazë bimore, kanë tendencën të ulin rrezikun e prekjes nga sëmundjet kronike si: tensioni i lartë i gjakut dhe diabeti. Ka edhe studime ku tregojnë se dieta vegjetariane mund të ulin rrezikun e prekjes nga disa lloje të kancerit. Sa për peshën ... një dietë e pasur me drithëra, fruta dhe perime, dhe e varfër në ushqime të përpunuara mund të jetë një mënyrë e mirë e ruajtjes së linjave të bukura si Victoria Beckham e cila ia dedikon gjithçka dietës së saj me ushqimet alkaline që ajo konsumon. Disa prej ushqimeve të saj të preferuara janë: Uji, Avokado, Selinoja, Asparaget, Bajamet, Rrushi, Bananet, frutat, Sallatat jeshile etj.

JE GATI për PLAZH?!

NERANXI 1991 KORRIERI i SHËNDETIT

KJO ËSHTË DIETA E VERËS QË TË KTHEN NË FORMË

E hënë
Mëngjesi:
Smoothie me 100 ml qumësht bajame Valsoia, 1 banane dhe 1/2 luge kafe garcinia cambogia pluhur, 30g bukë integrale e thekur e lyer me reçel frutash Santa Rossa, 1 gotë lëng qitro.
Dreka:
Supë me lakër dhe legume, sallatë me fara feneli, karrotë dhe uthull balsamike Toschi.
Darka:
Krem i ngrohtë perimesh, një omletë me 2 të kuqe dhe 1 të bardhë veze me trumëz.1 gotë me ujë kokosi me shije shege.

E martë
Mëngjesi:
Smoothie me 1/2 Banane, Boronica të ngrira, Qumësht Kokosi dhe 1 luge caji Maka e Kuqe Pluhur.
Dreka:
Supë me 60g grurë, 100g fasule të gatuara dhe lakër të kuqe, sallatë miks.
Darka:
100g tofu Valsoia i skuqur në tigan, shoqëruar me uthull balsamike Balsoy, pure me patate, karrota dhe selino.

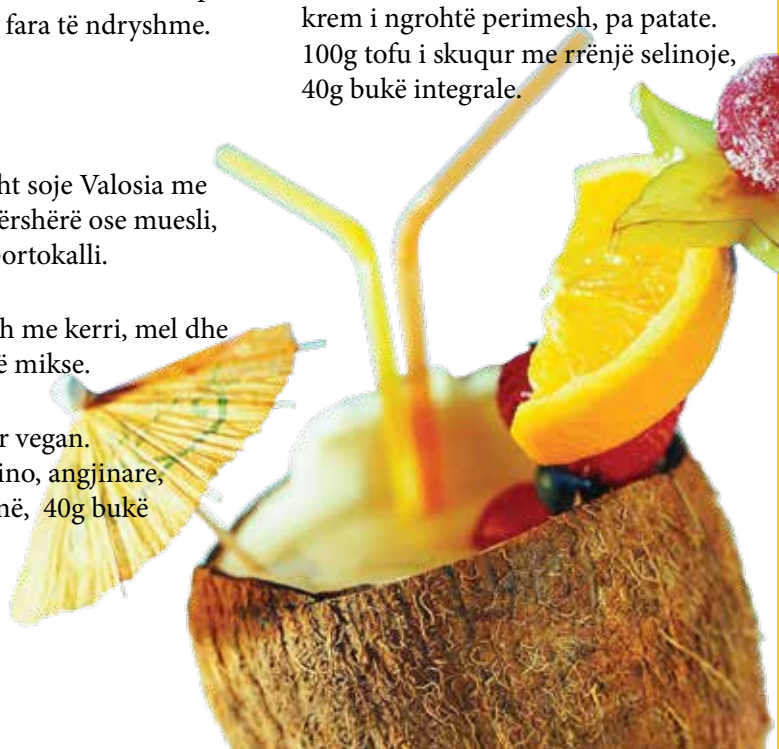
E mërkurë
Mëngjesi:
150g kos soje Yosoi Natyral, 30g bukë integrale të thekur e lyer me 2 lugë reçel kumbulle Santa Rosa.
Dreka:
Rizoto me radikio të kuq, karrota të vogla julienne me limon.
Darka:
Krem i ngrohtë perimesh pa patate, 130g fileto peshku i marinuar me kaperi dhe verë të bardhë, sallatë me finok, 40g bukë integrale ose bukë thekre të ashpër e pasuruar me fara të ndryshme.

E enjte
Mëngjesi:
100 ml qumësht soje Valosia me kalcium, 30g tërshërë ose muesli, një gotë lëng portokalli.
Dreka:
Krem perimesh me kerri, mel dhe kungull, sallatë mikse.
Darka:
Një hamburger vegan.
Padella me selino, angjinare, rrepë dhe dafinë, 40g bukë integrale.

E premte
Mëngjesi:
150g kos Yosoi Natyral,
1 kivi dhe gjysëm banane me 1 lugë mjaltë ose shurup agave. 1 gotë me ujë kokosi me ananas.
Dreka:
100g tofu Valsoia i pjekur i marinuar me trumëz dhe lakër të kuqe, 80g bukë integrale.
Darka:
Krem i ngrohtë perimesh, fileto levreku i marinuar me (piper, hudhër, majdanoz, sherebelë, rozmarinë) mjaltë dhe vaj ulliri ekstra të virgjër. 200g patate të vogla në avull të marinuara me majdanoz.

E shtunë
Mëngjesi:
100 ml qumësht bajame Valsoia, 30g bukë integrale të thekur e lyer me mjaltë, 1 gotë lëng miks frutash. 1 gotë ujë kokosi me mango.
Dreka:
80g spageti integrale me krem karrote dhe 30g dhjathë parmigiano, sallatë mikse.
Darka:
Krem i ngrohtë me brokoli, kos dhie dhe arra.
2 të kuqe dhe 1 të bardhë veze e bërë omletë me miks bimësh aromatike, miks perimesh të furrës me pastë kerri. 40g bukë integrale.

E dielë
Mëngjesi:
1 filxhan me çaji jeshil Biofix, 100g ëmbëlsirë e lehtë me fruta ose 1 Kos frutash Valsoia.
Dreka:
Supë e lehtë me qepujka, sallatë mikse. 1 smoothie Detox me Qumësht Bajame, Selino, 1 avokado, 1 lime dhe 1 luge caji Moringa Pluhur.
Darka:
krem i ngrohtë perimesh, pa patate. 100g tofu i skuqur me rrënjë selinoje, 40g bukë integrale.



Për të realizuar këtë dietë shumë produkte i gjeni lehtësisht pranë dyqaneve të rrjetit Neranxi.

NERANXI
1991

Çfarë duhet të konsumoni për ti thënë **lamtumirë puçrrave në 7 ditë**

Në bankën e të akuzuarve kanë qënë çokollata, produktet e qumështit, sheqeri i rafinuar dhe në fund kikirikët. Të jenë këto fajtorë ndaj trupit tonë? Dëshmia, përveç celulitit dhe disa kileve shtesë, edhe puçrat. Mundësia që këto produkte të jenë shkaktatrët është pothuajse zero, për më tepër, është e vërtetë që ajo ç'farë ne konsumojmë ndikon në shëndetin tonë. Duke lënë mënjanë ato ç'farë thuhen mbi mishin dhe fitores së vegjetarianëve se prej kohësh konsumojnë një dietë vegjetariane, duhet thënë se po disa ushqime janë të pasura me toksina që, po ti përdorim gjatë, na sjellin probleme. Kjo është arsyeja pse revista "**Byrdie**" intervistoi themeluesin e *'Top Balance Food'* për të kuptuar se si mund ta frenojmë këtë problem duke filluar që nga tavolina. Askush nuk do të donte të ndalej para ushqimeve "junky", por është e rëndësishme të dini cila dietë ka efekt të shëndetshëm dhe cila jo.

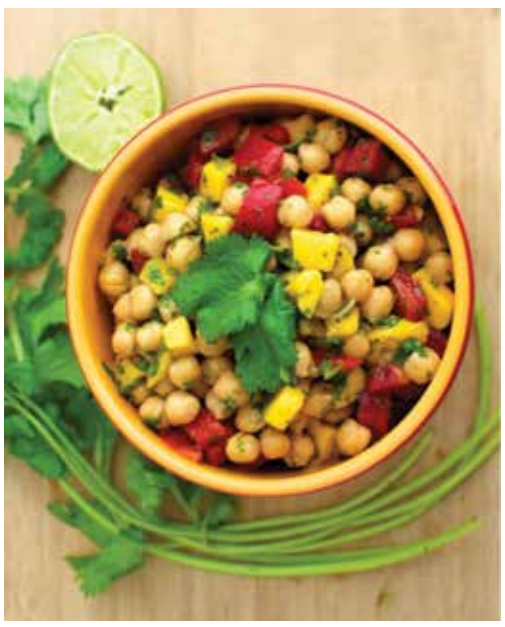
Këshilla e parë: pini shumë ujë, mund të duket e thjeshtë por një gjë e tillë se si mund të hidratoheni është shpesh një sjelle e cila nënvlerësohet. Së dyti, mos e teproni me produktet e qumështit dhe sheqerit të rafinuar, duke preferuar në vend të tyre ushqime të pasura me fibra dhe vitamina A, E dhe D të cilat ndihmojnë për të mbajtur një lëkurë "të pastër". Pra, le të përpiqemi të gjejmë një alternativë për të ndërtuar një dietë 7- ditore për ti thënë kështu lamtumirë puçrrave në fytyrë.

MËNGJESI

Zgjidhja 1: Omletë me të bardha veze dhe kërpudha, spinaq ose speca jeshile, të gatuar me pak vaj ulliri.
Zgjidhja 2: Kos soje Yosoi Natyal me një gjysmë banane dhe një spërkatje kanelle.
Zgjidhja 3: Smoothie me qumësht soje, goji berry, mjedra dhe boronica.
Zgjidhja 4: Kos soje me mollë ose dardhë dhe kanellë pluhur.
Zgjidhja 5: Vezë të ziera dhe një frut sipas dëshirës.
Zgjidhja 6: Omëletë nga dy vezë të marinuara me pak kripë Himalaje dhe piper Sichuan, shoqëruar nga një tas me avokado, domate dhe kastravec.
Zgjidhja 7: Drithëra me qumësht soje ose bajame "Valsoia", 6 kokrra arre, një majë luge kanellë dhe një gjysmë gote me boronica.

DREKA

Zgjidhja 1: Supë me kungull ose karrota dhe fileto pule e pjekur në skarë.
Zgjidhja 2: Sallatë me avokado, baby spinaq, rukola dhe ton peshku, kinoa e marinuar me vaj ulliri dhe limon (mund ti shtoni një vezë të zjerë sipas dëshirës.
Zgjidhja 3: Fileto peshku shpatë i pjekur në skarë i marinuar me limon dhe majdanoz, piper Tazmanie dhe kripë qiproje me limon.
Zgjidhja 4: Sallatë me bishtajore (fasule, thjerrëza, qiqra) me qepë, speca jeshile, piper dhe një lugë çaji vaj ulliri.
Zgjidhja 5: Sallatë gjeldeti të zjerë shoqëruar me domate, kastraveca, majdanoz dhe qepë të kuqe.
Zgjidhja 6: Kungull i njomë i zjerë i mbushur (i hapur në mes, ku i janë hequr farat) me ton peshku të konservuar, një lugë hummus qiqrash dhe domate qershi (pomodorini).
Zgjidhja 7: Bishtaja me gjoks gjeldeti i pjekur në skarë, feta lime dhe domate të thara në diell.



DARKA

Zgjidhja 1: Fileto salmoni (ose peshk shpatë) lulelakër me vaj ulliri të aromatizuar me një thelb hudhër.
Zgjidhja 2: Makarona (spageti) integrale me zemra angjinare dhe spinaq. Të hidhen në një tigan me pak vaj ulliri dhe të shuhen me verë të bardhë.
Zgjidhja 3: Sallatë kinoa me ton peshku të konservuar në shëllirë dhe brokoli të zjerë të marinuar me pak vaj ulliri
Zgjidhja 4: Gjoks pule i pjekur në skarë i shoqëruar me avokado dhe kastravecë të marinuar me lëng lime dhe vaj ulliri
Zgjidhja 5: Hamburger viçi (salmon ose perime) i pjekur në skarë me sallatë jeshile, mustardë dhe bukë integrale ose thekre.
Zgjidhja 6: Makarona integrale të kavërdisur në një tigan me kungull, kërpudha dhe spinaq
Zgjidhja 7: Salmon i pjekur në skarë me asparagë të pjekur dhe kinoa të kuqe.

8 përfitime nga 'Uji i Kokosit' që nuk i dinit deri tani

Uji i kokosit është pija e famshme e cila ofron një alternativë të shijshme në zëvëndësimin e ujit. Ky lëng i pastër është i mbushur me vlera ushqyese që sjellin përfitime të shumta shëndetësore. Ju paraqesim 8 përfitimet e ujit të kokosit të cilat shpjegojnë pse është bërë kaq popullor:

Ndihmon humbjen në peshë

Përmbajtja e yndyrës në ujin e kokosit është shumë e ulët, kështu që mund të konsumohet menjëherë nga paketimi pa frikën se mund të shtoni kile. Gjithashtu redukton ndjenjen e urisë dhe ju bën të ndiheni të ngopur prej natyrës së tij të pasur me vlera ushqyese.

Lëkurë perfekte

Për personat me puçrra ose pika të zeza në sipërfaqe të lëkurës, aplikimi ditor i ujit të kokosit mund të sjellë efekte të shkëlqyera, pasi ka aftësinë për të pastruar dhe tonifikuar lëkurën. Ai gjithashtu rigjeneron lëkurën nga brenda, duke e pire cdo dite ju eliminoni yndyren e tepert nga lekura. Kjo shpjegon edhe arsyen pse produkte të tilla si kremi i fytyrës, shampoja, balsamet apo kremra e trupit që përmbajnë gjurmë të ekstraktit të kokosit janë më efektive.

Kura e fundit për dhimbjen e kokës

Herën tjetër kur ta teproni me pijën, më shumë se stomaku juaj mund të mbajë, mund ta trajtoni duke konsumuar ujë kokosi. Ujë i kokosit zëvendëson elektrolitet esenciale të humbura gjatë episodeve të shpeshta të të vjellave dhe urinimit.

Lehtëson tretjen

Nëse ju vazhdimisht keni vështirësi gjatë proçesit të tretjes, uji i kokosit mund të sigurojë një burim lehtësues. Për shkak të përqendrimit të lartë në fibra, ai ndihmon në parandalimin e dispepsisë (mos-tretjes) dhe zvogëlon shfaqjen e përhapjes së refluksit acid.

Rrit hidratimin

Përbërësit në ujin e kokosit janë mënyra më efektive në hidratimin e trupit të njeriut, më shumë se sa ato të sportit dhe pijeve energjike. Gjatë ushtrimeve fizike ose gjatë periudhave të zgjatura të aktivitetit fizik, trupi i njeriut humbet lëngje të pasura me minerale. Megjithatë, uji i kokosit shërben si një e mesme e shkëlqyer e zëvendësimit me 294 mg kalium dhe 5 mg të sheqerit natyral kristalor, ndryshe nga pijet sportive që përmbajnë gjysmën e përmbajtjes së kaliumit dhe pesë herë më shumë sasinë e sheqerit të përpunuar. Përveç kësaj, sasia e natriumit është vetëm 25 mg, e cila është relativisht e ulët në krahasim me 41 dhe 20 mg që gjendet respektivisht në pijet sportive dhe pijet energjike.

Redukton presionin e gjakut

Në shumë raste, një nivel i tepruar i elektroliteve mund të rezultojë në presionin e lartë të gjakut. Uji i kokosit përmban një furnizim të mjaftueshëm të secilit elektrolit, ndaj ai mund të përdoret si një mekanizëm balancues. Në disa raste, rekomandohet që uji i kokosit të konsumohet në fillim të çdo dite për të nxitur balancimin e këtyre elektroliteve.

I pasur në lëndë ushqyese

Ndryshe nga çdo pije tjetër në treg, uji i kokosit përmban pesë elektrolitet thelbësore që janë të pranishme në trupin e njeriut. Këto përfshijnë: kalciumin, magnezin, fosforin, kaliumin dhe natriumin. Për shkak të përbërjes së tij unike, uji i kokosit mund të konsumohet nga individë me kushte të ndryshme mjekësore.

I përputhshëm me gjakun e njeriut

Meqënëse është isotonik për plazmën e njeriut, uji i kokosit mund të përdoret në raste emergjente ekstreme për të shpejtuar rihidratimin e trupit të njeriut, nëse ka administrim intravenoz. Nuk është e pazakontë që kjo pije është përdorur në vendet më të varfra, në vendet e botës së tretë për të shpëtuar jetën e njeriut.

Sa mund ta konsumoni?

Uji i kokosit mund të shijohet si një pije e thjeshtë ose e kombinuar me produkte të tjera të lëngshme. Nuk ka asnjë të dhënë se ç'farë sasie duhet të konsumohet në bazë ditore, por ekspertë nga Klinika Mayo sugjerojnë fuqimisht që ju të kujdeseni të keni një jetë aktive, nëse konsumoni sasi të mëdha të ujit të kokosit që çdo sasi prej 250 ml është e shoqëruar me 45 deri në 60 kalori.

Kur kërkoni për ujin e përsosur të kokosit për ta shijuar, duhet të siguroheni që të ketë një ngjyrë kafe të fortë, pasi kjo tregon se fruti është i pjekur. **Ujë Kokosi me tre shije frutash mango, ananas dhe shegë gjeni në rrjetin e dyqaneve Neranxi në paketim 500 ml.**

Turmeriku shëron stomakun

Irritimi i stomakut formohet në bazë të sëmundjeve të shumta të vazhdueshme, dhe një pjesë dominuese e tyre fillon brenda traktit të zorrëve si një përgjigje e sistemit imunitar që formon përkeqësimin e vazhdueshëm.
Kjo recetë është më e efektshme se përdorimi i ilaçeve, është arma më e mirë për luftimin e irritimit të stomakut. Është e shkëlqyer si një shtresë mbrojtëse e traktit të zorrëve. Konsumimi i këtij lëngu do t'ju japë një metodë karakteristike për të lehtësuar trupin në mënyrë të shijshme: i pasur me kasjus dhe i aromatizuar me shije rigjeneruese.

Zakonisht i drejtohemi medikamenteve farmaceutike, për shëmbull kur kemi dhimbje koke i drejtohemi ibuprofenit, ky është një ilaç i përkohshëm, është zgjidhja që shoqëron simptomat dhe përdorimi për një kohë të gjatë ndoshta mund të shfaqë probleme në shëndet.
Megjithatë, jo të gjithë llojet e irritimeve janë të dëmshëm. Irritimi intensiv është reagimi mbrojtës dhe i kufizuar i trupit nga ndotjet ose dëmtimi. Kur rrezoheni nga biçikleta ose kur ndjeni organet tuaja të fryra ndërsa luftoni me të ftohtin, përkeqësimi që përjetoni synon të përmirësojë trupin tuaj dhe të rigjenerojë kapacitetin e indeve. Në qoftë se përkeqësimi ngulmon për shkak të një përgjigje të sistemit imunitar, ndjeshmërisë ose kompleksiteteve të tjera të mirëqënies, merr formën e një irritimi kronik i cili mund të sjell probleme për një kohë të gjatë.
Disa erëza të ndryshme Ayurvedike Indiane mund të ndihmojnë për të ulur përkeqësimin e vazhdueshëm dhe dhimbjet. Kurkumini, një kompleks i cili gjendet tek ngjyra e theksuar e shafranit të indisë, redukton inflamacionin në trup. Vetitë kuruese të Kurkuminit janë të efektshme pasi përdoret për një shumëllojshmëri të barnave për dhimbjet e kyçeve.

Përzierja e shafranit të Indisë me piperin e zi, ndihmon trupin për të asimiluar dhe për të tretur ushqimin, për shkak të ndikimit të përmbajtjes së piperinës dhe kurkuminit. Piperi i zi përmban vlera të fuqishme terapeutike, është i njohur si "sundimtari i erëzave" përmendet për vlerat e tij anti-bakteriale, për parandalimin e kancerit dhe vetitë zbutëse. Piperi i zi është gjithashtu i jashtëzakonshëm për ata që vuajnë nga problemet e tretjes së ushqimit, pasi është shumë më i lehtë në shije dhe i butë në stomak. Një tjetër rrënjë, e krahasueshme në pamje me Shafranin e Indisë dhe gjithashtu i njohur për vetit e tij qetësuese, është edhe xhinxheri. Xhinxheri përdoret në gatime të shumta Aziatike, mund ta merrni në formë pluhuri ose rrënje.
Nëse miksoni xhinxher me limon në një vazo të madhe me ujë në mëngjes, dhe e konsumoni atë përgjatë gjithë ditës, atëherë kjo është një metodë e mirë pasi jeni furnizuar me antioksidantë dhe mbani trupin tuaj të hidratur gjatë ditës. Xhinxheri është përdorur si një mjekim i zakonshëm për të trajtuar problemet me stomakun, migrenën dhe toksinat, studimet e bëra tregojnë se xhinxheri ka me të vërtetë veti të fuqishme qetësuese, pra si xhinxheri dhe turmeriku janë shumë të efetshëm dhe janë të këshilluar si ilaçe tradicionale, të dy bashkë mund të qetësojnë stomakun e rënduar dhe të irrituar.

Shtoni kanellë për shije dhe për më tepë përfitime
Kanella, një tjetër erëz përbërëse e këtij lëngu, e njohur për aromën dhe shijen e veçantë, është gjithashtu një zëvendësues i mirë i sheqerit, shtoni një sasi të mirë të saj mbi pije, tërshërën e mëngjesit dhe kos, në gatime të ndryshme dhe ëmbëlsira. Kanella është më shumë se një erëz e mirë për të shtuar shijen. Kjo erëz kaq e këndshme gjithashtu ka veti zbutëse, të cilat mund të ndihmojnë për qetësimin e enjtjeve, sidomos pas lëndimeve të forta.

Arrorët dhe farat
Arrorët dhe farat janë të dobishëm për shkak të yndyrnave të pangopura, u vijnë në ndihmë traktit të zorrëve dhe ndërtojnë suplementet e asimiliuara.
Ka tre mënyra për të marrë sasinë e duhur të frutave të thata që të përmirësojnë punën e traktit të zorrëve. Grijini ose miksojini dhe konsumojini në sasi të moderuar. Gjalpi apo qumështi i kokosit dhe qumështi i bajames, gjithashtu mund të bëjë të njëjtën punë. Duke qënë një nga frutat e thata më të buta, kasjusi, kur përzihet me ujë, arrini të përftoni një qumësht të pasur me yndyrna, i ngjashëm me qumështin shtazor.
Në pikën kur jeni duke u përpjekur për të shëruar traktin e zorrëve, mundohuni të reduktoni deri në minimum hyrjen e laktikëve, ata duke grumbulluar sheqer mund të kenë një ndikim acid në trup. Shumë individë kanë stomak të ndjeshëm dhe përdorimi i laktozës u krijon fryrje, ndaj kjo është mënyra më e mirë që ta zëvëndësoni me qumësht bajamesh ose kokosi.
Konsumi i tij është ideal në mbrëmje pas një dite të lodhshme, sepse ndihmon në qetësimin e stomakut dhe traktin e zorrëve nëse keni konsumuar shumë ushqim jo të shëndetshëm. Të gjithë mund të përfitojnë nga vetitë rigjeneruese të këtij lëngu të shijshëm por edhe kurues. Kushtojini pak vëmëndje kujdesit të mirëqënies tuaj duke lehtësuar problemet e stomakut dhe traktit të zorrëve.

Receta me Turmerik:
"Toddy qetësues"

250ml qumësht kokosi ose bajamesh
1/2 lugë çaji turmerik
1/4 lugë çaji kardamom
1/4 lugë çaji kanellë pluhur
1/4 lugë çaji xhinxher
Pak piper të zi
Pak vanilje pluhur
Pak stevia
2 yll anisa
Përgatitja: Ngrohni qumështin e bajames në zjarr të mesëm për rreth 2-3 minuta, ndërkohë shtoni erëzat, yllin anisa, turmerikun, kardamonin, xhinxherin pluhur, vaniljen dhe piperin, dhe përzjejini mirë. Largojeni nga zjarri dhe shtoni kanellë dhe stevia.

Përbërësit e kësaj recete, i gjeni të gjitha tek dyqanet e rrjetit Neranxi.

Përshpejtoni metabolizmin, largoni toksinat dhe dobësohuni me shpejt!

Provoni këtë recetë të thjeshtë dhe efektive dhe do shihni rezultate të mahnitshme në 72 orë!

Mënyra e jetesës ndikon shumë në shëndet, nëse jeni i kujdesshëm në zgjedhjen e ushqimeve të shëndetshme dhe keni një mënyrë jetese të rregullt, atëherë ka gjasa të jeni më energjik dhe më të lumtur. Por nëse bëni të kundërtën, do të filloni të keni probleme me mostretjen e ushqimit, shtimin në peshë, kapsllëkun, probleme me stomakun dhe traktin e zorrëve. Ndërkohë ka shumë barna konvencionale që premtojnë për të përmirësuar metabolizmin tuaj, për të ndihmuar me uljen në peshë dhe për të larguar toksinat nga trupi më lehtë. Të gjitha këto ilaçe janë kimikate dhe mund të kenë efekte anësore që mund të jenë të dëmshme për shëndetin tuaj. Joshja për mjekim alternativ është duke u zgjeruar, jo vetëm për efektivitetin dhe koston, por edhe për përbërësit natyrorë që përmbajnë, të cilët nuk kanë efekte anësore në organizëm. Kjo pije e mrekullushme natyrale, ndihmon në rënien në peshë, largimin e toksinave dhe nxitjen e metabolizmit. Kjo pije është 100% organike, dhe avantazhi i saj është se përbërësit mund ti gjeni fare lehtë.

Përbërësit:

-2 gjethe selino, ose 1 lugë çaji fara selinoje Indiane
- Specë djegës pluhur
- 2 lugë xhinxher pluhur
- Lëngun e një gjysëm limoni
- 1 filxhan lëng domate.

Përgatitja:

Në një mikser përzieni përbërësit si: specin djegës, lëngun e limonit, lëngun e domates dhe xhinxherin sëbashku derisa të përfitoni një masë homogjene, hidheni përzierjen në gotë dhe shtoni selinonë. Konsumojeni këtë përzierje çdo ditë midis vakteve. Në 72 orët e përdorimit ju menjëherë do të shihni përmirësime në trupin tuaj, por në të njëjtën kohë mos harroni se nevojitet të hiqni dorë nga ushqimet e pashëndetshme dhe mënyra e jetesës së parregullt si konsumimi i alkoolit, duhanit dhe ushqimet e proçesuara.

Çaj i përgatitur me fara lini, ilaçi i efektshëm për rënien në peshë

Farat e linit përmbajnë shumë minerale si: kalcium, natrium, hekur, fosfor si dhe acide organike të pangopura, acid linoleik, proteina dhe enzima. Kjo farë është ideale për shkrirjen e yndyrave dhe largimin e toksinave nga trupi, rregullon nivelin e sheqerit, përmirëson metabolizmin dhe rregullon oreksin.

Farat e linit duhet të jetë gjithmonë në menunë tuaj.

Çaj i përgatitur me fara lini për rënien në peshë.

Çaj i përgatitur me farat e linit është aleati më i mirë në luftën e rrënies në peshë për forma të përsosura trupore. Çaji aktivizon djegjen e yndyrave dhe trupi furnizohet me minerale të rëndësishme që do të përmirësojn ë shëndetin tuaj.

Përbërësit:

250 ml ujë
1-2 lugë fara lini.
1 kokërr limon

Përgatitja: Vendosni farat e linit në ujë të ftohtë për disa orë dhe përzjejini herë pas here. Vendoseni në zierje masën për rreth 5 minuta dhe pastaj kullojeni. Nëse dëshironi të përmirësoni shijen, mund të shtoni disa erëza, si nenexhik, kamomil, ftua, mente etj.

Fara Lini gjeni të gjitha dyqanet e rrjetit Neranxi.

Konsumoni 2-3 gota të këtij çaji në ditë, një filxhan me stomakun bosh gjysmë ore para çdo vakti. Nëse e konsumoni rregullisht, lëkura juaj do të bëhet e shëndetshme dhe me shkëlqim.

Farat e linit si ilaç:

Për eliminimin e gurëve në veshka konsumoni një përzierje me 1 lugë çaj fara lini me ujë ose lëng. Për inflamacion, ulcerat dhe sëmundjet e mushkërive përgatitni një përzierje me 1 lugë çaji fara lini, vaj lini dhe disa pika uji të ngrohtë dhe aplikojnë atë në vendet ku ndjeni dhimbjet. Nëse keni probleme me hemorroide, kollë, pickime të insekteve, mund të jetë e dobishme edhe për tuberkulozin, nëse ju konsumoni një lugë gjelle në ditë. Për plagët dhe djegiet vendosni pak farë liri mbi to.

Xhinxheri, lufton kancerin më mirë se kimioterapia

Shkenca moderne ka konfirmuar se xhinxheri nuk është vetëm i shijshëm dhe i shëndetshëm, por mund të përmbajë edhe disa veti medicinale dhe është në gjendje për të luftuar kancerin e prostatës, mitrës dhe zorrës së trashë.

Xhinxheri përmban komponente anti-kancer

Një studim i publikuar në gazetën e Kimisë Ushqimore dhe Toksinologjisë, sugjeron se xhinxheroli dhe paradoli (substancat e përfshira në xhinxher), janë komponent anti-kancerogjenë që ndihmojnë në parandalimin e kancerit. Por fuqia shëruese e xhinxherit nuk ndalet aty. Ka një numër studimesh të reja të cilat tregojnë se xhinxheri mund të vrasi qelizat e kancerit në vezore, prostatë dhe në zorrën e trashë, si agjent anti-kancer mund të jetë më i fuqishëm se kimioterapia.

Xhinxheri vret qelizat e kancerit në prostatë

Gazeta Britanike e Ushqimit publikoi rezultatet e një studimi amerikan, në të cilën një ekstrakt xhinxheri pengonte rritjen e qelizave të kancerit të prostatës tek njeriu. Rezultati ishte një dozë prej 100 mg xhinxher / për kilogram të peshës trupore. Në studim, xhinxheri redukton rritjen e tumorit përafërsisht me 56%. Studiuesit kanë vlerësuar se 100 gram xhinxher i konsumuar çdo ditë do të japë rezultate të njëjta për një person me peshë trupore 70 Kg. Studimi ka treguar se përdorimi i xhinxherit kundër kancerit, nuk ndikon në qelizat e tjera në trup, të tilla si qelizat e stomakut ose kockave. Studiuesit arritë në përfundimin se: xhinxheri është më efektiv se sa kimioterapia, sepse kimioterapia prek edhe qelizat e tjera të shëndetshme në trup. Xhinxheri shërben jo vetëm për të luftuar qelizat e kancerit në prostatë, ajo mund të shërbejë edhe për të eliminuar qelizat e kancerit në vezore.

Xhinxheri eliminon qelizat e kancerit ovarian (të mitrës)

Angiogjeneza është termi që pershkruan fillimin e kancerit. Nëse ju jeni në gjendje për të parandaluar kancerin të prekë vezoret, atëherë ju mund të parandaloni me sukses kancerin. Në një studim të botuar në "BMC Mjekësia Plotësuese dhe Alternative", shkencëtarët gjetën se përbërësit aktivë në rrënjën e xhinxherit kanë veti anti-angiogjenike dhe mund të pengojnë në mënyrë efektive rritjen e qelizave të kancerit. Në eksperimentet e paraqitura në Shoqatën Amerikane për Kërkimet e Kancerit, shkencëtarët nga Universiteti i Miçiganit treguan se xhinxheri ndihmon në eliminimin e qelizave të kancerit ndryshe nga kimioterapia, ku qelizat e kancerit në vezore nuk bëhen rezistente ndaj kësaj terapie. Me efekte më pak anësore, më pak toksikuese dhe pa mundësinë e zhvillimit të rezistencës ndaj ilaçeve, xhinxheri aktualisht mund të ofrojë më shumë përfitime për ata që vuajnë nga kanceri i vezoreve se kimioterapia tradicionale.

Xhinxheri dhe kanceri kolorektal (i zorrës së trashë)

Në vitin 2003, në konferencën e Kërkimeve dhe Parandalimit të Kancerit, shkencëtarët paraqitën dëshmi se xhinxheri mbron kundër kancerit kolorektal. Kjo është vetëm një nga studimet që tregon se xhinxheri mund të ndihmojë në parandalimin e kancerit. Në një studim të publikuar në Gazetën e të Ushqyerit në 2015 (SHBA), studiuesit kanë treguar se xhinxheri jo vetëm parandalon kancerin e zorrës së trashë, por edhe eliminon qelizat e kancerit, duke e bërë parandalues kundër kimioterapisë dhe një opsion terapeutik për ata që vuajnë nga kanceri kolorektal.

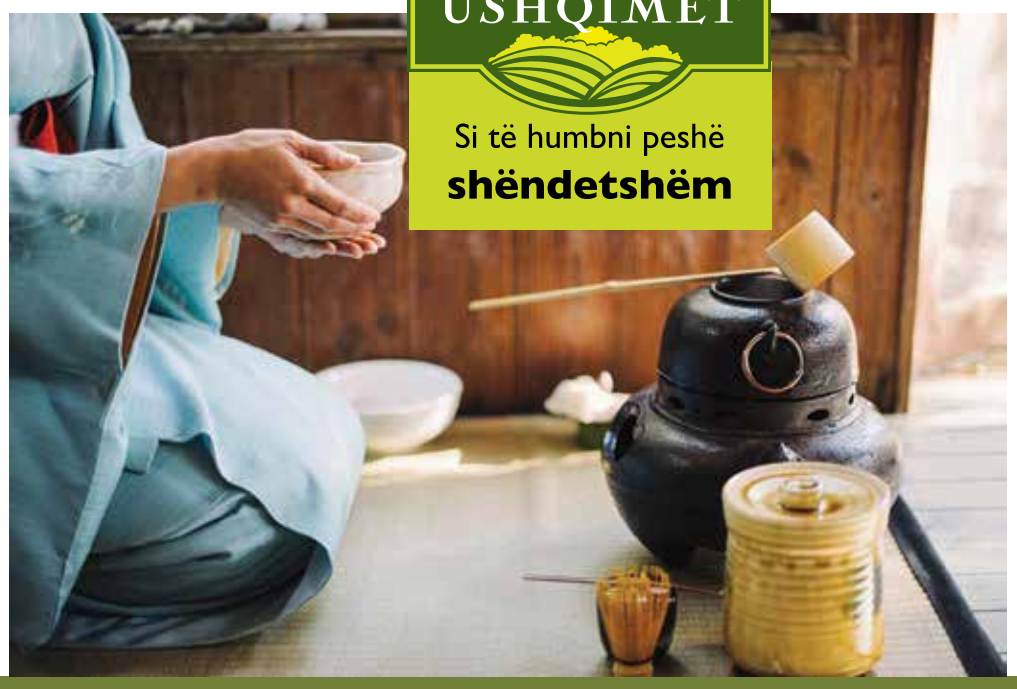
Pse xhinxheri tregon potencial më të mirë sesa kimioterapia?

Provat tregojnë se xhinxheri mund të ndihmojë në parandalimin e disa lloje të kancerit dhe është efektiv në eliminimin e kancerit të mitrës, prostatës dhe zorrës së trashë, por ndryshe nga kimioterapia, xhinxheri ofron një alternativë natyrale më pak të rrezikshme se kimioterapia. Xhinxheri nuk i dëmton qelizat e shëndetshme, nuk shfaq varësi si ilaçet, nuk është helmues, por ai parandalon kancerin dhe vret qelizat tumorale.

Si mund ta përdorim xhinxherin në mjeksi?

Zbulimet e përshkruara më sipër sugjerojnë se konsumimi i rregullt i xhinxherit si pjesë e një diete dhe një mënyrë jetese të shëndetshme mund të ndihmojë në parandalimin e kancerit, duke mos e lejuar të lëshojë rrënjët e tij vdekjeprurëse. Është e rekomanduar në përgjithësi konsumimi i jo më shumë se 4 gram xhinxher në ditë, dhe për gratë shtatzëna rekomandohet jo më shumë se 1 mg në ditë.

Xhinxher rrënjë dhe pluhur gjeni tek të gjitha dyqanet e rrjetit Neranxi.



TË FILLOSH DITËN ME MATCHA

Matcha në thelb është çaj jeshil në formë pluhur. Japonezët e kanë përdorur atë në ceremonitë e tyre prej shekujsh. Mund ta shijomë atë në një gotë me ujë të ngrohtë si një çaj, me qumësht të ngrohtë, në smoothie ushqyese, ose gatime të shëndetshme të përgatitura në shtëpi. Duhet të konsumoni një total prej 10 gota çaji jeshil normal për të arritur fuqinë ushqyese të vetëm 1 filxhani çaj me Matcha. Sepse me Matcha pluhur në të vërtetë jeni duke konsumuar gjethen të plotë dhe të gjitha të mirat e saj. Matcha ka një aromë të këndshme dheu me një shije të ëmbël që mbetet në qellzën tuaj, duke e bërë atë pjesë të ditës suaj të përkryer.

Disa përfitime nga pirja e Matcha-s

Përmban nivelet ekstremisht të larta në antioksidantë duke luftuar radikalet e lira në trup, të cilat dëmtojë qelizat e indeve dhe ADN-në, duke shkaktuar plakjen e parakoshme dhe rritjen e rrezikut të sëmundjeve.

Nxit metabolizmin për djegie efikase të yndyrës, ndihmon në rënien në peshë dhe menaxhimin e peshës trupore në mënyrë natyrale dhe të shëndetshme.

Për shkak të përmbajtjes së lartë të klorofilës, i cili i jep matcha-s një ngjyrën të thellë të gjelbër, matcha është një pastrues dhe pije detoksifikuese e shkëlqyer, pastron gjakun dhe largon toksinat e padëshiruara nga trupi.

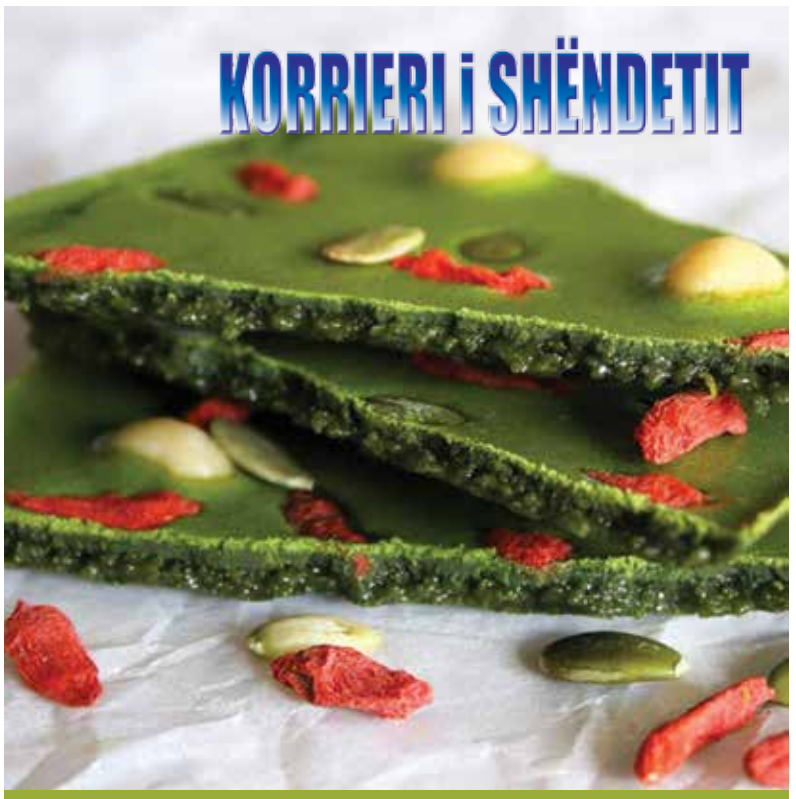
Matcha vepron si një shtesë e përditshme multivitaminë / multiminerale me cilësi të lartë: është një burim i mirë i vitaminës C, e cila mbështet një sistem të fortë imunitar, si dhe sasi të lartë mineralesh të rëndësishme përfshirë: selenin, zinkun dhe magnezin.

Matcha përmban amino-acidet L-tianinë, të cilat mund të përmirësojnë gjendjen shpirtërore dhe përqendrimin, redukton ankthin dhe stresin, duke ju dhënë kështu një gjendje të përkryer të ekuilibruar dhe relaksuese (duke e bërë atë automatikisht një zëvendësues të shëndetshëm të kafesë).

Ndihmon për të mbajtur nivelin e sheqerit në gjak të qëndrueshëm, keshtu mund të parandalojmë diabetin duke përmirësuar cilësinë e jetës dhe duke rritur jetëgjatësinë.

Matcha pluhur, çaji jeshil, është shumë më e ulët në kafeinë se sa kafeja (e cila është një stimulues i fuqishëm), dhe siguron një furnizim konstant të energjisë për një kohë të gjatë, pa rritur në mënyrë drastike nivelet e kortizolit siç mund të bëjë kafeja, që mund të shkaktojë probleme në gjëndrat e veshkave nëse përdoret në mënyrë të tepruar ose afatgjatë, ku përfundojnë duke pësuar rënie të energjisë gjatë fundit të ditës. Në përgjithësi, konsumi i rregullt i Matchas mund të ndihmojë për të ulur mundësinë e sëmundjeve, si ato kronike, plakjen e parakohshme, çregullime të gjëndjes shpirtërore, reduktim të kujtesës dhe mundësisht deri në trajtimin e kancerit, duke rritur përmirësimin e shëndetit dhe vitalitetin. **Ja forma më klasike e përgatitjes se çajit Matcha:**

Përbërësit: 1 lugë Matcha pluhur
240 ml ujë i ngrohtë
Përgatitja: hidhni Matcha-n pluhur në filxhanin e çajit, shtoni shumë pak ujë të ngrohtë, përzieni derisa të marrë formën e një paste homogjene, pastaj shtoni gradualisht ujin e ngrohtë, përziejeni mirë, pijeni dhe ju bëftë mirë.



Çokollatë e Gjelbër me Matcha dhe Goji Berry

Përbërsit:
10g Gjalpë kakao Callebaut
3 lugë gjelle vaj kokosi i ngurtë
2 lugë çaj jeshil japonez Matcha pluhur
1 lugë pluhur kakao Dezan
2 lugë gjelle mjaltë ose shurup panje
pakëz ekstrakt vanilje
pakëz kripë rozë himalaje
1 lugë lëkurë limoni.
Për dekor: makadamia ose lajthi, fara kungulli dhe Goji Berry
Përgatitja: Hidhni gjalpin e kakaos në një tas dhe vendoseni tasin mbi një tenxhere të vogël me ujë të valuar. Shkrihet gjalpi i kakaos dhe shtoni vajin e kokosit. Shtoni çajin jeshil Matcha pluhur dhe kakaon. Shtoni vanilje, kripë dhe ëmbëlsuesin e zgjedhur sipas dëshirës dhe përziejeni derisa çdo gjë është kombinuar dhe homogjenizuar. Hiqeni tasin nga të nxehtit dhe vazhdoni ta përzieni ngadalë derisa çokollata fillon të shkrijë pak. Shtoni lëkurën e limonit, hidhni çokollatën e përgatitur në një tepsi ku kemi shtruar letër kuzhine dhe shtoni dekoruesit tuaj. Vendoseni në frigorifer dhe lëreni të ftohet plotësisht.

Matcha pluhur gjeni tek të gjitha dyqanet e rrjetit Neranxi.

Smoothie me Matcha për shkrirjen e dhjamit

Matcha jeshile pluhur, është bazike për smoothit që shkrijnë dhjamin. Sasia e lartë e proteinave, dhe karbohidrateve të ulëta, meritë e qumshtit të kokosit e mban shndërrimin në energji në nivele të shëndetshme duke larguar urinë, ndërkohe farat kia shtojne fibrat per nje tretje të shendetshme
Provoni këtë recetë për të humbur dhe shkrirë dhjamin:
Pergatitja:
1 luge supe matcha caj jeshil pluhur
½ filxhanit me akull
½ filxhanit me qumësht kokosi
½ filxhan me kos soje Yosoi
1 lugë gjelle me fara kia të regjura më parë në 60ml ujë
Miksojeni dhe dekorojeni me arrë kokosi, mango dhe fara kia

receta

Cheesecake me Dulce de Leche

Përbërësit:
Për pjesën krokante:
180 gr vafer ose biskota frollini 'Valsoia'
3 lugë sheqer Fak me Stevia "Tate& Lyle"
1/4 lugë çaji kripë 'Himalaje'
5 lugë gjalpë, i shkrirë 'Gioia'
Për kremin:
400 gr Dulce de Leche
230 gr krem djathi në tempemperature ambienti
1 filxhan krem i rrahur panna "Debic" 35% yndyrë
2 lugë sheqer pluhur
1-2 lugë çaji gjalpë "Gioia"
3-4 pjeshkë të mëdha (jo shumë të pjekura)
3-4 lugë ose më shumë sheqer kaf "Brown Soft Sugar"

Përgatitja:
Fillimisht përgatisni pjesën krokante, në një mikser grimconi biskotat, shtoni sheqerin, kripën dhe gjalpin, përzieni mirë masën. Hidheni masën e përgatitur në një tepsi me letër kuzhine, shtypeni mirë derisa masa të bëhet uniformë dhe vendoseni në pjekje ku furra të jetë ndezur paraprakisht, piqeni për rreth 10 minuta. Pasi të jetë pjekur, lëreni të ftohet plotësisht.Vendoseni në frigorifer nëse dëshironi që proçesi i ftohjes të përshpejtohet. Në një tigan të madh, rrihni kremin e djathit për rreth 3-4 minuta. Shtoni Dulce de Leche, rriheni derisa masa të homogjenizohet. Në një tas tjetër rrihni panën dhe sheqerin pluhur rreth 3 minuta. Me një spatul ëmbëlsirash përzieni rreth 1/3 e panës së rrahur në përzierjen e kremit të përftuar nga Dulce de Leche dhe kremi i djathit, pastaj shtojeni në shtresën krokante, mbulojeni dhe vendoseni në frigorifer për rreth 2 orë. Qëroni dhe prisni në feta pjeshkët. Në një tigan në zjarr të mesëm shkrini 1 lugë gjelle gjalpë, kur gjalpi të jetë ngrohur shtoni fetat e pjeshkëve, duke i kaluar një skuqje të lehtë nga të dyja anët, duhet vetëm të zbuten pak jo të karamelizohen, skuqini për rreth 1 minutë, pastaj shtoni mbi to 1-2 lugë gjelle sheqer kaf, mjaftueshëm sa për të mbuluar sipërfaqën e pjeshkëve.Tundeni pak tiganin në mënyrë që sheqeri të bjerë në fund të ti. Gatuajini pjeshkët për rreth 3-4 minuta pa i përzierë, pasi të kenë marrë ngjyrë, kalojini në anën tjetër dhe gatuajini pak, nëse nevojitet mund të shtoni më shumë sheqer. Hiqni pjeshkët e karamelizuara, lërini të ftohen plotësisht, ose nëse dëshironi mund ti vendosni në frigorifer për rreth 10-15 minuta. Pasi pjeshkët të jenë ftohur, vendosini mbi Cheesecake-un e ftohur në momentin që do ta shërbeni.

Dulche de Leche dhe produktet e tjera i gjeni tek dyqanet Neranxi.

Pops me boronicë dhe portokalle

Përbërësit: për 9 pops
1 gotë boronica të ngrira
2 kokrra portokalle (pulpën)
¾ filxhan qumësht kokosi
½ filxhan lëng kokosi
½ filxhan krem kokosi (ajka e qumshtit te kokosit me 17% yndyrë i lënë gjithë natën në frigorifer)
Përgatitja: Ngrohni paraprakisht furrën në 200 C. Vendosni boronicat në tavën e pjekjes për rreth 15 minuta. Shtrydhni një nga portokallet dhe lëngun hidheni mbi boronicat e pjekura. Hiqini nga furra dhe lërini të ftohen. Pritni portokallet e mbetura në gjysëm dhe lëngun në gjysëm. Gjysmën e një portokalli priteni në copa të vogla. Në një tas shtoni qumështin, lëngun dhe kremin e kokosit, copat dhe lëngun e portokallit, dhe boronicat e pjekura. Në forma hidhni sasi të barabarta të përgatitjes dhe vendosini në ngrirje brënda natës. Në mengjes janë gati për tu servirur.

WHITE PEARL ESPRESSO

(Recete e krijuar nga Peter Hernou - Kampion Bote i "Latte Art")

Përbërësit:
- 1 bustinë (35 g) Cokollatë me Qumësht (Finest Belgian Hot Chocolate White)
- Qumësht "Icla" me 3.5% yndyrë (Rekomandohet) 200g

Përgatitja: Hidhni bustinën e Callebaut Finest Belgian Hot Chocolate White në një gotë. Avulloni Qumshtin derisa të keni një sasi të mirë shkume, dhe hidheni në gotë.(Rekomandohet të avullohet në temperaturë 72°C).
-1 Ekspres Dopio: Përgatisni një ekspres dhe hidheni në gotë. Hidheni në qendër në mënyrë që të krijojë nje efekt me shtresa.
Dekori: Lereni te pushoje shkurtimisht dhe spërkateni Crispearls™ mbi shkumë.

Produktet Callebaut i gjeni tek të gjitha dyqanet e rrjetit Neranxi.

COCO BEACH

Përgatitja:
25 ml. Vodka
1 cl.Shurup Maracuja Toschi
1⁄2 Shurup kanelle Toschi
1/2 cl. Lëng Portokalli
Ne krye te gotës disa copa kokosi dhe ananasi të freskët
Miksojeni dhe shërbejeni në një gotë "Tiki-Mug".

Bëje magjike dhe të paharrueshme këtë Verë me kokteilet Toschi

Produktet Toschi i gjeni ekskluzivisht për Shqipërinë tek të gjitha dyqanet e rrjetit Neranxi

VIRGIN COLADA

Përgatitja:
Lëng Lime i freskët
Lëng ananasi
Shurup arre kokosi Toschi
Miksojeni dhe shërbejeni me copa akulli

SPICY AMARENA
Përgatitja:
2 cl. Shurup amarena Toschi
2 cl. Shurup Lime Toschi
12 gjethe të freskëta menteje
4/5 copa xhinxheri të freskët
3 feta limoni Seven Up "në majë"
mix dhe shërbejeni me kuba akulli

SWEET JANE
Përgatitja:
2 cl. Shurup me vanilje Toschi
4 cl. Shurup me ananas Toschi
6 cl. lëng portokalli
10 gjehte menteje të freskrët Seven Up "në majë"
Miksojeni dhe shërbejeni me kuba akulli

recetat
Si të humbni peshë **shëndetshëm**

Tartë me Matcha

Matcha
nxit metabolizmin, duke rritur humbjen në peshë, përmbanë antiokidantë të fuqishem. Matcha përmban katekinë, një substance e cila ndihmon në lufton kundër kancerit, diabetit, sëmundjet e zemrës, infeksionet virale, kushtet neurodegjenerative dhe humbje në peshë.

Përbërësit:
Për Brumin:
250 g gjalpë "Gioia"
175 g sheqer kaf
40 g miell bajamesh
400 g miell Tandoi
1 vezë + 1 e verdhë veze
1-2 lugë gjelle ujë të ftohtë
Mbushja:
1/4 filxhan niseshte misri
¾ filxhan sheqer kaf
400 ml qumësht Lilac 3.5%,
4 të verdha vezësh
2 lugë gjelle gjalpë Gioia
2 lugë gjelle çaj jeshil Matcha
Vanilje pluhur
Një majë luge kripë
Lime, boronica, manaferra të zeza për dekor

Përgatitja: Në mikser përzieni gjalpin, sheqerin, miellin e bajameve, miellin, kripën dhe vaniljen. Punojeni brumin derisa të bëhet si thërrime. Shtoni të verdhat e vezëve dhe ujin nëse është e nevojshme. Pasi brumi fillon të mblidhet formoni një top, dhe vendoseni në frigorifer për 1 orë. Formën, lyejeni me pak gjalpë, hapni brumin në mënyrë të njëtrajtshme, dhe vendoseni sërisht në frigorifer. Ngrohni furrën në 180 gradë, dhe vendoseni në pjekje për rreth 20 minuta, pastaj hiqeni dhe lëreni të ftohet plotësisht. Ndërkohë përgatisni kremin, rrihni të verdhat e vezëve me ¼ sheqer dhe gjalpë për rreth 4 minuta derisa të bëhet krem i bardhë, ndaloni përzierjen dhe shtoni niseshten e misrit, përziejeni sërish. Ndërkohë, nxehni qumështin me sheqerin e mbetur, vendoseni në zierje, hidhni gjysmën e qumështit ngadalë në përzierjen me vezë, duke e përzier pa ndaluar, pastaj kalojeni në tiganin ku kemi qumështin e mbetur, vendoseni në zierje derisa masa të fillojë të trashet, nga përfundimi para se ta hiqni nga zierja shtoni çajin Matcha dhe vaniljen. Pasi kremi të jetë gati lëreni të ftohet plotësisht. Kur kremi të jetë ftohur hidheni mbi brumin e tartës dhe zbukurojeni me boronica, gjethe mente, feta lime dhe manaferra të zeza.

Përbërësit i gjeni tek dyqanet e rrjetit Neranxi.

Smoothie me Acai Berry dhe Granola Hikrre

Përbërësit:
4 lugë gjelle Acai Berry pluhur
1 filxhan qumësht kokosi (ose qumësht soje)
1/2 filxhan boronica të freskëta ose të ngrira
1/2 filxhan qershi
1/4 filxhan feta ananasi
1/4 filxhan mango të freskët
2 hurma arabie të mëdhaja
Për dekor:
Feta mango, granola, fara kia, kakao magro, manaferra, lule të ngrënshme dhe gjalpë kikiriku.
Granola me hikërr:
2 gota hikërr të papërpunuara
1 filxhan bajame natyrale
1/2 filxhan kasjus natyral
1/2 filxhan fara susami (të zi + të bardhë)
1/4 filxhan fara kia
1 filxhan arrë kokosi pluhur
3/4 filxhan mjaltë ose shurup panje
1/4 filxhan vaj kokosi
1 lugë gjelle ekstrakt vanilje
1 lugë çaji kafe çastit (opsionale)
majë luge kripë Hawaiane

Acai
mund të na ndihmojë jo vetëm për të humbur peshë, por për të mbajtur një peshë të shëndetshme. Promovon shëndetin e lëkurës. Ndihmon tretjen: Acai gjithashtu mund të ndihmojë në mbajtjen e sistemit tonë të tretjes pastër dhe në funksion optimal të tij.

Përbërësit i gjeni në rrjetin e dyqaneve Neranxi.

Përgatitja: në mikser hidhni qumështin e kokosit, manaferrat, anansin, mangon, hurmat e arabisë dhe acai berry pluhur, përzieni mirë, pastaj kalojeni smoothin në një gjysëm arrë kokosi ose në një enë qelqi. Për granolat miksoni hikrrën, bajamet, kasjusin, farat e susamit, farat kia dhe arrën e kokosit së bashku pastaj përhapini në letër pjekje në furrë në 170°C, në një tas shkrini gjalpin e kokosit dhe mjaltin, shtoni ekstraktin e vaniljes dhe kafen, largojeni nga zjarri dhe hidheni përzierjen mbi miksin e pjekur, përhapeni mirë dhe spërkateni me kripë. Piqeni edhe për 25-30 minuta të tjera, përzieni 1-2 herë gjatë pjekjes. Granola është gati kur hikrra të marrë ngjyrë kafe të artë. Lëreni granolën të ftohet plotësisht para se ta coptoni dhe ta fusni në smoothin e ftohur. Në siperfaqe i shtoni përbërës për dekor.

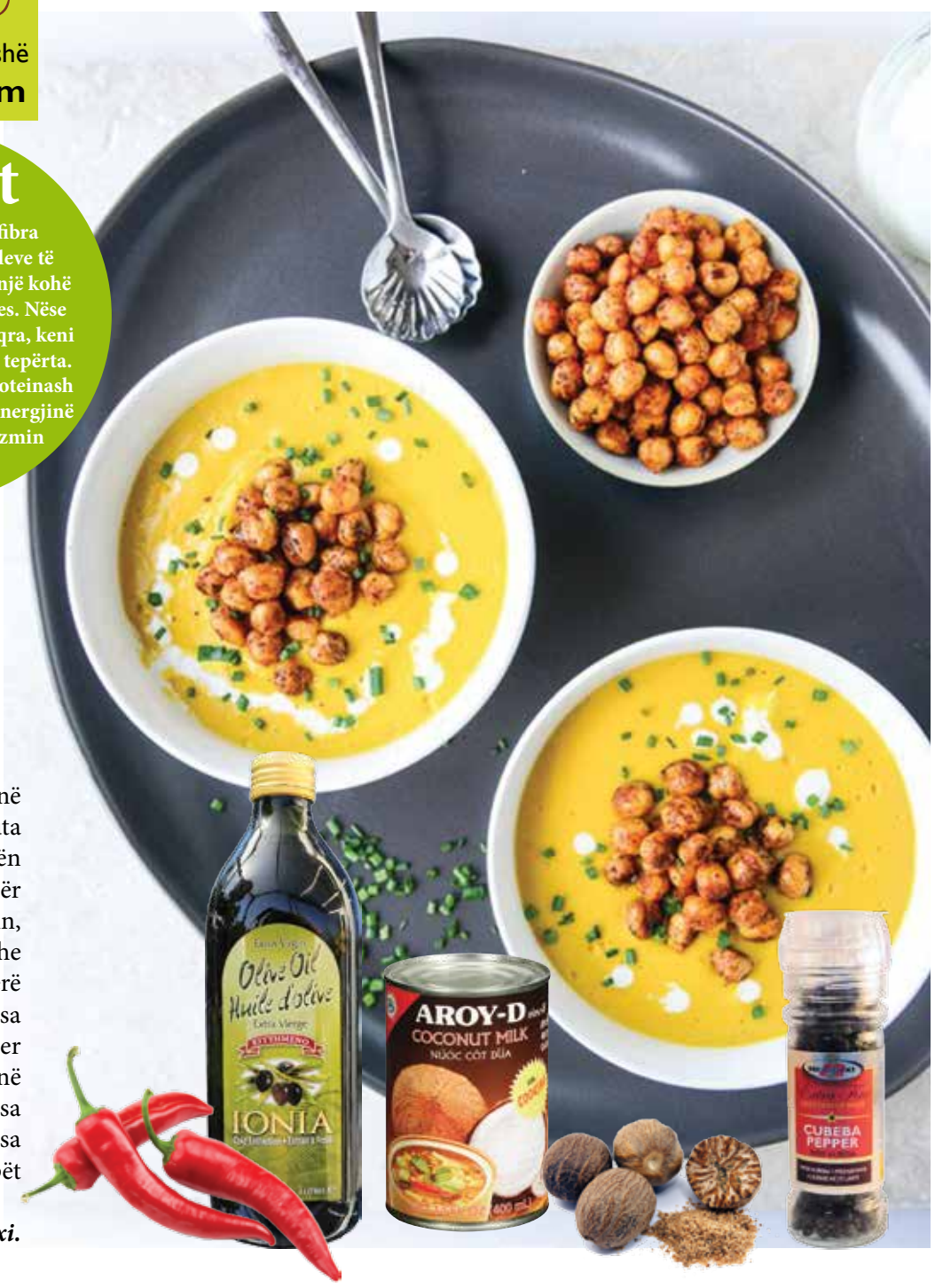
Supë me Qiqra

Përbërësit:
2 lugë vaj ulliri Nutria
2 lugë gjalpë i pakripur Gioia
1 qepë e ëmbël, e prerë
2 thelbinj hudhër, të grirë
1 majë fara spec Bukove
4 gota kubik kungulli të verdhë
1/2 lugë çaji kripë Himalaje
1/2 lugë çaji piper Kubeba
1/4 lugë çaji piper i kuq i tymosur
1/8 lugë çaji arrë Indi pluhur
2 gota lëng pulle ose perimesh
170 gr djathë i tymosur Gruyere
1/2 filxhan qumështi kokosi, plus shtesë për zbukurim
2 lugë gjelle qepë e njomë (chives)
Qiqra pikante:
2 gota qiqra (nëse janë të konservuara, kullojini dhe lërini të thahen
1/2 lugë gjelle vaj ulliri
1/4 lugë çaji kripë Hawaiane
1/4 lugë çaji piper Jeshil
1/4 lugë çaji piper i kuq i tymosur
1/4 lugë çaji piper i kuq
Përgatitja: piqni qiqrrat e marinuara me erëzat dhe vajin e ullirit në furrë, në 200 °C për rreth 20 minuta, tundeni tepsinë dhe piqini edhe për rreth 20 minuta të tjera. Në një tenxhere të madhe shtoni vajin e ullirit dhe gjalpin, shtoni qepën me farat e specit dhe një majë luge kripë, përzieni, skuqini deri sa të zbuten, për rreth 5 minuta. Shtoni hudhrën dhe skuqeni për një minutë. Përzieni kungullin, kripën, piperin, specin e kuq dhe arrën e indit. Mbulojeni tenxheren dhe gatuajeni kungullin derisa të jetë zbutur pak, 6 deri në 8 minuta, përzieni herë pas here. Shtoni lëngun e pulës dhe vendoseni përzierjen në zierje. Zjejini derisa kungulli të jetë zbutur plotësisht. Pasi përzierja të jetë zier kalojeni në mikser dhe përziejeni derisa të bëhet një krem homogjen. Hidheni supën përsëri në tenxhere dhe vendoseni në zjarr të mesëm-të ulët. Shtoni djathin, lëreni derisa të shkrihet, shtoni qumështin e kokosit dhe vendoseni sërisht në zierje për disa minuta. Në momentin e servirjes shtoni qiqrrat pak qumësht kokosi dhe qepët e njoma.

Përbërësit i gjeni tek dyqanet e rrjetit Neranxi.

Qiqrat

Përmbajtja e lartë në fibra ndihmonë në uljen e kileve të tepërta, pasi mbajnë për një kohë të gjatë ndjenjën e ngopjes. Nëse konsumoni rregullisht qiqra, keni shanset për të ulur kilet e tepërta. Përmbajnë sasi të lartë proteinash dhe mineralesh, shtojnë energjinë dhe forcojnë metabolizmin



Shishqebab Salmoni me Erëza

Farat e Kuminit

Rrisin sekretimin e qumështit, pastrojnë zorrët, janë të mira për gastritin, për inflamacionin e zorrëve, fryrjet, kapsllëkun. Farat e kuminit janë cilësuar si një nga produktet më të efektshme i cili ndihmon në rënien në peshë në mënyrë të shpejtë dhe të natyrshëme.

Përbërësit për 4 persona:

700 gr fileto salmoni pa lëkurë (mundësisht egër), të prerë në kubik
2 lugë gjelle rigon
2 lugë çaji fara susami
1 lugë çaji fara kumini
1 lugë çaji kripë Himalaje
¼ lugë çaji farë speci Bukove
2 kokërr limon, i prerë në feta të holla
2 lugë gjelle vaj ulliri
16 shkopinj bambuje të njomur në ujë për rreth 1 orë.

Përgatitja:
Vendosni në ngrohje grillën.
Miksoni rigonin, farat e susamit, farat e kuminit, kripën dhe farat e specit në një tas, marinoni salmonin dhe vendosini në shkopinj së bashku me fetat e limonit dhe vendosini në skarë, duke i kthyer herë pas here, piqini derisa salmoni të ketë marrë ngjyrë, rreth 5-8 minuta.

Përbërësit i gjeni tek dyqanet e rrjetit Neranxi.

NERANXI 1991

USHQIMET
Produkte e Reja
tek Dyqanet Neranxi

KAPSULAT MEDI GRUN, REVOLUCIONI I MJEKËSISË BIMORE

Të shërohesh, të humbash peshë apo të rifitosh energji të reja, tashmë është e mundur me kapsulat gjermane 100% bimore!

Kompania "MediGrün Naturprodukte GmbH" prodhon një gamë të produkteve superiore organike, lëngje natyrore dhe shtojca dietike në standardet më të larta gjermane. Nga analizat eshte provuar se jo domosdoshmërisht produktet e shtrenjta janë ato që konfirmojnë cilësinë, por ata që mbështeten në fuqinë e natyrës, si produkte MediGrün. Produktet duke përdorur natyrën si farmacinë më të madhe në botë janë ato që kanë kënaqur klientët duke zgjeruar numrin e tyre. Interesi në shëndetin e klientëve tanë rritet nga viti në vit, ndaj dhe kompania jonë ka sjellë produkte të reja për tregun botëror.

Kjo thekson dhe fuqinë e natyrës, duke punuar me kompani analitike dhe të njohura në drejtim të teknologjisë ushqimore me mjekët dhe nutritionistës të cilët rekomandojnë produktet tona në klinikat e specializuara. www.lefo.de është Instituti i Kontrollit të Cilësisë së Ushqimit, i pavarur dhe i akreditуar nga Ministria e Shëndetësisë së Gjermanisë, i cili vërteton certifikimin e produkteve MediGrün për shitje dhe tregëtim. MediGrün është kompani e certifikuar për produkte organike dhe ka licensën OPC të kongresit, për shpërndarjen, importit dhe eksportit, e miratuar për të gjitha shtetet me networkun e tyre.

Kompania Neranxi ka ekskluzivitetin e Produkteve të Kompanisë Gjermane Medi Grün për Shqipërinë dhe Kosovën.

MOMORDICA kompleks (60 kapsula) - Parandalo Diabeti -Mbron nga Kanceri -Antispasmatike - Rinovon Qelizat - Kuron Psoriasisin - Përmirëson Tretjen

Mormodica është përdorur në mjekësinë tradicionale për trajtimin e diabetit duke ulur nivelet e sheqerit në gjak, kancerit sidomos atij te gjirit, melcise, prostates, zorres se trashe dhe kancerit ne gjak(leucemise), çrregullimeve të zorrëve, është antispasmatik, analgjezik, qetësues dhe ka efektë tonifikues për trupin, përmirëson qarkullimin e gjakut, stimulon rinovimin e qelizave, lufton lodhjen (fizike dhe mendore), lufton dhimbjet e forta te kokes dhe rrit energjinë. Gjatë viteve shkencëtarët kanë vërtetuar shumë nga përdorimet tradicionale të kësaj bime te hidhur (Momordica charantia) që vazhdon të jetë një zgjidhje e rëndësishme natyrore në sistemet e mjekësisë bimore. kapsulat momodica janë duke u bërë më gjerësisht te perdorura në Shtetet e Bashkuara dhe Europe për diabet, viruset, ftohjet dhe gripit, kancerit dhe tumoreve, kolesterolit të lartë, dhe psoriasis. fruta dhe ekstrakti i farave të koncentruar gjenden në kapsula si keto qe keni ne duar. Përbërësit: Extrakt Momordica Charantia, Extrakt i gjetheve të Gynema Sylvestre (fruti i mrekullise), Garcinia cambogia, pluhur frutash, ekstrakt boronice, mana të zi, mbushës: celulozë Micro Krista, agjent qetësues: kripëra magnezi të acideve yndyrore. Materiali i kapsulave: xhelatinë e fortë. Përdorimi: 2 kapsula në ditë

RASPBERRY KETONE - Ketone Mjedre (60 kapsula) Shkrijnë Dhjamin e Barkut - Djegin Yndyrën në gjithë trupin - Presin Oreksin - Rrisin Energjinë e Trupit

Ketonet e Mjedrës është një shtesë unike natyrore dietetike. Ketonet kanë një strukturë molekulare të ngjashme me molekulat e njohura si capsaicina dhe sinefrina. Kjo familje molekulash ndihmon në rritjen e metabolizmit. Kur metabolizmi rritet, trupi djeg më shumë yndyrë duke promovuar rënien në peshë. Sipas disa studimeve, ketonet janë çelësi i cilësisë i cili mbron kundër shtimit në peshë dhe yndyrnave të pashëndetshme në mëlçi. Ketonet e Mjedrës janë miksi i fuqishëm i superfrutave dhe anti-oksidantëve, pa mbushës, lidhës dhe përbërës artificial. Ky miks natyral gjithashtu përmban çaji jeshil, i pasur me antioksidantë e cila mbron trupin nga radikalet e lira, stresi dhe dëmtimet. Ketonet e Mjedrës shkrijnë dhjamin e barkut, djegin yndyrën në gjithë trupin, presin oreksin, rrisin energjinë e trupit. Përbërësit: ketone mjedre, uthull molle pluhur, grejpfrut pluhur, Acai pluhur, Guarana, çaji jeshil, niseshte tapioke, stearatë magnezi. Përdorimi: 2 kapsula në ditë.

100% ACEROLA ORGANIKE PLUHUR (60 kapsula) Parandalo Diabetin - Mbron Zemrën - Parandalon Rrudhat - Parandalon Kancerin - Ekuilibron Hormonet

E njohur si Acerola, emri latin. (Malpighia glabra), është "qershi e Barbadosit", pemë amtare në Amerikën Qendrore dhe tani e kultivuar kryesisht në Brazil.Acerola është e pasur në vitaminë C (Mesatarisht 100 g Acerola të pjekura përmbajnë 1700 mg C), dhe gjithashtu përmban vitamina A, thiaminë, riboflavin, niacin. Njerëzit e kanë përdorur atë në mjekësinë tradicionale.Acerola përdoret për të trajtuar ose parandaluar ekzemën, një sëmundje të shkaktuar nga mungesa e vitaminës C. Acerola është përdorur edhe për parandalimin e sëmundjeve të zemrës, "forcimin e arterieve" (arteriosklerozë), mpiksjes së gjakut dhe kancerit.Acerola përdoret për të trajtuar ftohjen, gjakderdhjen në sy (hemorragji retinale), prishjen e dhëmbëve, infeksionet ngjitëse, depresionin, alergjitë dhe çrregullimet e kolagjenit.Atletët e përdorin Acerolën për përmirësimin e forcës fizike.
Përbërësit: pluhur i frutave Acerola ekstrakt me 17% vitaminë C natyrale. Përdorimi: 1kapsulë në ditë.

MUMIJO-Shilajit 200mg (30 kapsula) Rrit Aktivitetin Seksual- Rrit Potencën Mashkullore - Trajton Infertilitetin - Qetëson Menopauzën - Kuron Aneminë

Mumijo është i vjetër 2000 vjet në mjekësinë aziatike, Ruse, Perse, Kineze, dhe Tibetiane. Ai është formuar me anë të aktivitetit të pllakave tektonike të tokës një 'lëng mali' i florës së Azisë qëndrore. Mumijo arrin të piqet pas 20 viteve të bimëve të balsamosura dhe është substanca origjinale, e më shumë se 80 mikro dhe makro elementëve të ndryshëm dhe përmban më shumë se 10 amino-acide. Rekomandohet për: Rigjenerimin e kockave, sidomos pas thyerjeve. Kundër inflamacionit: bajamet, sinuset dhe bronkit.Trajton osteoporozën. Forcon sistemin imunitar. Normalizon potencën, rrit aktivitetin seksual, trajton infertilitetin dhe problemet e menopaizes tek femrat.Trajton ulçerat e stomakut dhe traktin e zorrëve.Trajton infeksionet e forta urogjenitale.Alergjitë,hemorroidet,dhe përmirëson qarkullimin e gjakut. Përmban shumë minerale për trajtimin e anemisë. Përdoret nga atletët që praktikojnë sportet ekstreme: maratonë,Triathlon, çiklizëm, etj. Shilajit eshte i zi dhe ngjitës, i larë me ujrat pranverore derisa pastrohet nga të gjitha mbetjet ranore dhe ajo që mbetet është molekule e pastër Shilajit. Nga 100 kg Shilajit lëndë e papërpunuar, në fund të procesit të pastrimit mbetet vetëm 10% Shilajit i pastër bioaktiv.Vetëm substanca origjinale e shilajitit gjendet në kaspulat që ne ofrojmë. Përmban: pluhur mumijo-shilajit 200 mg, Kopleks acidi fulvik,Vitaminë B1 0- 5 mg,Vitamina B2-0.5 mg, Vitamina B6- 0.5 mg,Vitamina B9- 70 mcg ,Vitamina B12- 1mcg,Vitamina C -25 mg. Materiali i kapsulave: xhelatinë e fortë.
Përdorimi: 4 kapsula në ditë, trajtim për 30 ditë, ndërpriteni 10 ditë dhe rifillojeni sërisht trajtimin për 30 ditë. Bëni të paktën 2 cikle në vit.

GELENK ACTIVE - ARTIKULACIONE AKTIVE (60 kapsula) - Forcon Flokët dhe Thonjtë - Përmirëson gjendjen e Lëkurës - Heq rrudhat - Lufton Aartritin Remautoid

Kolagjeni i hidrolizuar është një proteinë e lidhur me vitaminën E, duke ushqyer dhe gjallëruar qarkullimin.Vitamina E mbron qelizat nga radikalet e lira dhe është një antioksidant i fuqishëm. Kolagjeni-(shtesë ushqimore), i cili rindërton indet, i cili lejon qarkullimin e toksinave dhe yndyrnave, duke i eleminuar ato, dhe ka efekt në ushqyerjen dhe hidratimin e qelizave. Efektet e kolagjenit përmirësojnë kushtet dhe cilësinë e lëkurës, pastron lëkurën nga puçrat dhe e rigjeneron atë, gjithashtu redukton shfaqjen e rrudhave. Artriti reumatid: eliminon dhimbjet në nyje dhe rigjeneron indet. Rrit potencën seksuale, rigjeneron prostate, i bën enët e gjakut më fleksibël, largon mbetjet e yndyrnave në organet e brëndshme (mëlçi, zemrër, zorrë, etj), është e rekomanduar për shërim pas një operacioni - përmirëson gjendjen e flokëve dhe thonjve, forcon zemrën - redukton celulitin. Mbron enët e gjakut dhe të trurit për shkak të arteriosklerozës. Përmban: kolagjen të hidrolizuar 200 mg, mikrokristalinë celulozë-115 mg,Vitaminë E-15 mg.
Përdorimi: 2 kapsula në ditë para ushqimit.

VAJ SALMONI (90 kapsula) Mban Diabetin nën kontroll - Forcon Zemrën - Kuron Artritin - Trajton Alergjitë - Ul Kolesterolin - Rrit Imunitetin - Parandalin Depresionin

Vaji i Salmonit është një burim i acideve yndyrore EPA omega-3 dhe DHA acide yndyrore poliunsaturated, yndyrna të cilat trupi nuk arrin ti sintetizoje vetë. Konsumi i Omega -3 është shumë i rëndësishëm për njerëzit që vuajnë nga diabeti dhe me probleme kardio- vaskulare. Mund të përdoret në trajtimin e artritit, alergjive, sëmundjeve të zemrës, për aktivitetet fizike intensive të atletëve, rritjen e imunitetit, për parandalimin e depresionit, për funksionimin dhe zhvillimin e trurit në mënyrë të duhur, gjithashtu ul kolesterolin. Përmban: vaj salmoni 500 mg,Vitaminë E natyrale 5 mg. Përdorimi: 3 kapsula në ditë para ushqimit.
Të mos përdoret nga fëmijët nën moshën 3 vjeç.

L-CARNITINE 300mg (60 kapsula) Djeg Yndyrnat - Forcon Zemrën - Trajton Kancerin - Mbron Mëlcinë - Kuron sëmundjen Celiak - Antioksidant i Fuqishëm

L-Carnitina është sot një prej shtesave ushqimore më të njohura, e përdorur nga atletët, por sidomos në parandalimin dhe trajtimin e sëmundjeve. Ky amino-acid sintetizohet në mëlçi dhe veshka nga lisina dhe mathionina, dy amino- acide esenciale për shëndetin. Është gjetur kryesisht tek bimët si soja.Veç rëndësisë së tij si një djegës yndyre, L-cernitina është e dobishme në rritjen e shëndetit të zemrës dhe trajtimin e shumë sëmundjeve të kancerit. Ka aftësinë të mbrojë mëlçinë dhe dhe nervat periferike, është e dobishme në sëmundjet celiac, është efektive edhe në rastin e kancerit të gjirit, mund të zvogëlojë madhësinë e tumorit dhe ka efekte antioksidative shumë të forta. Ndihmon në sëmundjet kardiovaskulare, sëmundje ishemike të zemrës, shërim nga infarkti miokardik. Nuk lejohet të përdoret nën moshën 12 vjeç, gjatë shtatëzanisë dhe ushqyerjes me gji tek femrat. Për njerëzit të cilët kanë problem me frymëmarrjen nevojitet keshilla e mjekut për ta përdorur. Përmban: L-carnitinë -300 mg. Përdorimi: 3 herë në ditë nga1 kapsulë.

PROPOLIS (30 kapsula) Rrit Qëndrueshmërinë - Eliminon Lodhjen -Rigjeneron Indet - Shëron Plagët - Shëron mishtrat e dhëmbëve - Antiviral- Anti-viral - Anti-inflamator

Propolisi është kompleks bimor në formë rrëshire, përbërje të ndryshme pëlhure, dylli, vajra esenciale, hekur, mikroelemente - bakër, zink, mangan, kobalt, plus polen, flavonoide, sekrecione të pështymës së gjëndrës së bletëve. Propolisi është përdorur si një bio-stimulator i cili rrit qëndrueshmërinë dhe eleminon lodhjen. Për shkak të vetive antivirale, anti-toksike dhe anti-inflamatore, propolis gjen shumë përdorim. Është një situmulues i mirë i rigjenerimit të indeve të dëmtuara, të çarave dhe sidomos djegieve. Është shumë e dobishëm në shërimin e plagëve dhe shenjave pas operacioneve. Propolis oral shëron mukozën dhe është e dobishme në ndalimin e gjakderdhjeve në mishrat e dhëmbëve. Është një antiseptik i fuqishëm. Përmban: Propolis pluhur -170 mg,Vitaminë B1-0.50 mg,Vita- minë B2-0.50mg, acid folik- 70µg,Vitaminë B6-0.50 mg,Vitaminë C-25 mg,Vitaminë B12-1 µg,Vitaminë C-25mg. Përdorimi: 3 kapsula në ditë.

GINKGO BILOBA (60 kapsula) - Lufton: Stresin - Migrenën - Alzhajmerin - Nxit Qarkullimin e Gjakut - Lufton Impotencën - Rregullon glukozën tek diabetikët

Përbërësit: Ginkgo Biloba, vitaminë B1, vitaminë B2, vitaminë B6, acid folik, vitaminë B12, niseshte misri.
Kjo bimë është përdorur në mjekësinë tradicionale kineze për më shumë se 500 vjet. Përbërësit aktiv në xhinko përmbajnë flavonoide, terpenoide dhe acide organike. Studiuesit argumentojnë se efekti i dobishëm është e lidhur me aftësitë e saj antioksidante. Ginkgo Biloba ndihmon në stimulimin e kujtesës, në trajtimin e humbjes se kujteses tek te moshuarit, rrit përqendrimin.Ajo gjithash- tu ka aftësinë për të reduktuar stresin, lufton impotencëm dhe ndihmon në funksionet njohëse, veçanërisht në rastet e Alzhaimer. Lufton migrenën dhe dhimbjet e forta të kokës. Gjithashtu nxit qarkullimin e gjakut dhe rregullon glukozën tek diabetikët. Lehtëson sindromën paramenstruale PMS. Një përfitim tjetër i rëndësishëm nga veprimi i Ginko për t'u theksuar është se përballon efektet e kimioterapisë. Përdorimi: 4 kapsula në ditë.

IMMUNOSAN (60 kapsula) Largon Baktere e Këqija- Largon Stresin - Rrit Imunitetin - Lufton Debulesën - Mbron zorrët nga të ftohtit - Lufton Infeksionet e Organizmit

Ky produkt përmban tri bakteret (Lactobacillus acidofilus, Enterococcus thermophilus dhe Lactobacillus rhamnosus) Të treja në sasi të njëjta dhe në total një kapsule ka të paktën 5 miliardë baktere të mira. Doza e rekomanduar ditore është 10 bilion baktere duke konsumuar produkte bulmeti.Avantazhi i Immunosan është se është stabël dhe merret më lehtë nëpërmjet kapsulave. Udhëzimet e përdordorimit:Për ftohje të intestinit të zorreve, rrit imunitetin. Largon bakteret e këqija nga trupi duke e bërë më rezistent ndaj infeksioneve. Largon stresin. Përdoret pas kurave me antibiotik dhe ftohje të zakonshme. Kur e keni tepruar me pijen, dhe keni imunitet të dobet dhe debulesë.
Përbërësit: Inuline, Lactobacillus acidophilus, Enterococcus thermofilus, Lactobacillus rhamnosus magnesium stearate.
Përdorimi: 2 kapsula në ditë para ose pas vakteve me një gotë ujë. Ju rekomandojmë 2 cikle në vit.

GOOD NIGHT (60 kapsula) Frocon zemrën-Antisklerotike-Lufton Ankthin -Zgjeron Arteriet - Lufton pagjumësinë - Qetëson sistemin nervor - Dhuron mirëqenie të përgjithshme

Përbërësit: Murriz pluhur, fara lulëkuqe, lule pasioni pluhur, niseshte misri, vitaminë B1, B2, B6, acid folik.
Material i kapsulës: xhelatinë e forte.Vetite e Bimeve: Murrizi-Acidet triterpenike zgjerojne arteriet ne pergjithesi dhe ato koronare ne vecanti. Fuqizojne muskulaturen e zemres. Aminopurinat rregullojne qarkullimin e gjakut. Perdoret si mjet antisklerotik. Fuqizon zemren e demtuar nga shqetesimet nervore, ne goditjet e forta nervore, ne veshtiresite e frymemarrjes, ne pagjumesi etj.Farat e Lulëkuqes- janë përdorur si një mjekim natyror kundër ankthit dhe stresit, dhe kanë një efekt qetësues dhe sedativ për sistemin nervor. Lule pasioni -përdoret për trajtimin e çrregullimeve të gjumit dhe historikisht në mjekësinë popullore për të trajtuar dhimb- jet, pagjumësinë në lidhje me krizat nervore dhe histeritë. Një gjumë i qetë nxit mirëqenien e përgjithshme. Përdorimi: 1 kapsulë në ditë në mbrëmje.

MULTIVITAMINA + MINERALE A-Z (60 kapsula) - Shtojnë Rruazat e Kuqe të Gjakut - Shtojnë Masën muskulare - Anti stress- Rrisin fuqinë mendore dhe fizike

Kapsulat përmbajnë të gjitha vitaminat e mundshme dhe të gjitha mineralet dhe mikro-mineralet e nevojshme për jetën.
Përmban vitaminat:A, C, D3, E, B1, B2, B3, B6, B12,Acidi folik, K1+ Mineralet: Kalcium, Magnez, Hekur, Zink, Baker, Selen, Mangan, Krom, Molibden.
Kapsulat shërbejnë:- për të shtuar rruazat e kuqe të gjakut (kundër anemisë),- për të rritur imunitetin - për të rritur fuqinë fizike dhe mendore
- për të shtuar masën muskulore dhe zvogëluar masën dhjamore në bark (kundër mbipeshës), - për të rritur koncetrimin, vëmendjen, logjikën, - për të larguar stresin, depresionin (e lehtë), dobësinë, ligështinë Kapsulat mund të merren edhe nga personat e shëndoshë (për kënaqësi, për të patur një jetë të shëndetshme) ndërsa janë pothuajse të domosdoshme për personat që merren me sport, fitness, punë fizike, për personat e sëmurë, me stres, për ushtarët, policët, rojet e sigurisë, për personat që rrinë shumë pa gjumë, etj Përdorimi: 2 kapsula në ditë.

BIO XHINXHER (60 kapsula) Lufton Artritin - Lufton Infeksionet - Anti-Kancer - Ul Kolesterolin - Mbron Zemrën - Shkrin Dhjamin -Afrodiziak i Fuqishëm

Xhinxheri është një lloj ilaçi tradicional indian i përdorur kundër dhimbjeve të artritit.
konsumimi i lartë i xhinxherit ndihmon për të reduktuar dhimbjet që shkaktojnë infeksionet. Xhinxheri i është një trajtim omeopatik për infeksione të ndryshme. Përdoret aktualisht në mjekësinë moderne për të trajtuar të përzierat që shkaktohen nga kimioterapia, madje edhe të përzierat në mëngjes gjatë shtatzënisë. Xhinxheri mund të ndihmojë në luftën kundër sëmundjeve të zemrës dhe uljen e kolesterolit. Ai shkrin ydnyrnat në organizem duke ndihmuar rënien nga pesha në një kohë më të shpejtë. Në mjekësine arabe është konsideruar afrodiziak pasi shton deshirën seksuale. Përbërësit: 100% Xhinxher Organik. Materiali i kaspulës: xhelatinë e fortë. Përdorimi: 2 kapsula në ditë.

BIO SPIRULINA 400mg (60 kapsula) Pastron zorrët - Shkrin Yndyrën - Trajton Aneminë - Trajton Diabetin - Anti-Kancer - Forcon Imunitetin - Forcon Muskujt

Shtesë ushqimore ekologjikisht e pastër.
Spirulina përmban rreth 50 nutrientë bioaktivë të cilat përfshijnë rregullimin e funksioneve të trupit. Spirulina (spirulina platensis) përmban nje kombinim të fuqishëm të substancave esenciale për trupin e njeriut, disa shumë të rralla dhe të rendësishme. Spirulina është lehtësisht e tretshme, normalizon mikroflorën e zorrëve, pastron trupin, dhe siguron rënie nga pesha në mënyrë natyrale që rezulton si pasojë e shkëmbimt të përmbajtjes së substancave toksike në kyçe, muskuj dhe limfë. Forcon muskujt, përmirëson shikimin, forcon flokët, elasticitetin e lekurës, normalizon nivelin e kolesterolit, forcon sistemin nervor , parandalon dhe trajton arteriosklerozen, rregullon presionin e gjakut, trajton aneminë, hepatitin, gastritin, diabetin, hipogliceminë dhe përmirëson imunitetin. Përmban: 100% Spirulina Organike. Përdorimi: 3 kapsula në ditë për një përiudhe 3-6 muaj.

USHQIMET
Produkte e Reja
tek Dyqanet Neranxi

NERANXI 1991

PRODUKT I RI

REISHI Ling Zhi

Kërpudha e Pavdekësisë

Kërpudha Reishi, quhet ndryshe (Lingzhi), është një kërpudhë e cila përshkruhet si "e ashpër" dhe e "drunjtë" me një shije të hidhur. Trupi i frutit (mbi tokë) dhe pjesa e micelit (filamentet e lidhura me një grup kërpudhash) janë përdorur si ilaç.

Kërpudha Reishi përdoret për forcimin e sistemit imunitar, dhe parandaluar infeksionet virale të tilla si: gripi, gripi i derrit, dhe gripi i shpendëve, problemet e mushkërive duke përfshirë astmën dhe bronkitin, sëmundjet e zemrës dhe duke kontribuar për mire në gjëndje të tilla si: tensioni i lartë i gjakut dhe kolesteroli i lartë, sëmundjet e veshkave, kanceri dhe sëmundjet e mëlçisë.

Ajo është përdorur edhe për HIV / AIDS, sindromën e lodhjes kronike (CFS), probleme me pagjumësinë, ulcerat në stomak, helmimet dhe herpes.

Përdorime të tjera përfshijnë: reduktimin e stresit dhe parandalimin e lodhjes. Ndryshe nga kërpudha e tjera, Reishi përmban acid ganoderik, e cila i jep një shije të butë të hidhur.Ajo ka efekte anti-inflamator dhe anti-kancerogjen.

Reishi gjithashtu përmban PS-G polysaccharides, të cilat forcojnë sistemin imunitar, pengojnë proceset e vdekjes qelizore dhe veprojnë si antioksidantë. Gjithashtu përmban proteina dhe një përqindje të lartë të fibrave dietike, që rregullojnë tretjen dhe përshpejtojnë detoksifikimin nga toksinat e dëmshme.

Reishi gjithashtu përmban minerale si: fosfor, kalcium, magnez, kalium, natrium, zink, mangan, hekur dhe bakër.

Disa substanca të tjera bioactive gjithashtu të pranishme në pluhur Reishi janë edhe: ergosteroli, mannitoli, kumarini, alkaloidet, laktonet, acidet yndyrore të pangopura dhe adenosinet. Së bashku, ata ndihmojnë për të përmirësuar mirëqenien e përgjithshme dhe për të rritur fuqinë fizike.

Pëdorimi: Këshillohen të merret 5.2 gr çdo ditë.

LAMTUMIRË KAPSLLËK!

ZGJIDHJA ËSHTË LËVORJA PSYLLIUM

PRODUKT I RI

Lëvorja Psyllium e njohur gjithashtu si Ispaghula, Isabgol ose Psyllium, ësshtë pjesë e farave të bimës Plantago Ovata,është vendase në Indi dhe Iran, dhe në mjekësinë tradicionale zakonisht janë përdorur farat e bimës. Në Perëndim, shumica e njerëzve përdorin suplemente të bëra nga lëvorja Psyllium, një burim i pasur i fibrave të tretshme që lehtësojnë kapsllëkun dhe ulin kolesterolin. E pasur me fibra të tretshme ajo nuk përbën rrezik për organizmin, gjithsesi para se të përdorni lëvoren Psyllium këshillohuni me mjekun lidhur me dozën e duhur të cilën duhet të merrni.

Doza e përgjithshme: Doza e saktë varet nga arsyeja e përdorimit të saj. Qendra Mjekësore në Universitetin e Pitsburgut raporton një dozë për të rriturit 3-6 gr, dy deri tre herë në ditë, por në disa kushte të veçanta mund të kërkohen doza më të larta. Fëmijët mund të marrin gjysmën e dozës së sugjeruar, e cila arrin deri në 9 gr në ditë gjithsej, gjithmonë konsultohuni me pediatrin tuaj para se tia jepni fëmijëve.

Doza për kolesterolin e lartë: Një analizë e dalë nga tetë studime, e botuar në numrin e shkurtit të vitit 2000 në "The American Journal of Clinical Nutrition", shqyrtoi efektet e lëvorës Psyllium tek kolesteroli dhe u gjet se një dozë prej 10.2 gr në ditë ulte kolesterolin e keq (LDL), me rreth 7 %, kur kombinohej me një dietë të ulët në yndyrë. Një meta-analizë e 21 studimeve, e botuar në numrin e korrikut në "European Journal of Clinical Nutrition", të vitin 2009 u zbulua se doza mes 3 g dhe 20.4 g ulte kolesterolin. Efekti ishte në proporcion të drejtë me dozat e përdorura. Nëse dëshironi të merrni Psyllium për të trajtuar kolesterolin e lartë, flisni me mjekun tuaj në lidhje me dozën e duhur.

Doza për probleme të tjera shëndetësore: Universiteti i Sistemit Shëndetësor ne Michigan, raporton se nga kërkimet dhe mjekët përdorin dozat e mëposhtme ditore:

Për kapsllëk: 5 gr një deri dy herë në ditë.

Sëmundjet divertikulare (një gjendje në të cilën spazma e muskujve në zorrën e trashë në praninë e divertikulave shkakton dhimbje barku dhe çrregullime të funksionit të zorrëve, pa inflamacion) rekomandohet: 7 gr.

Sindroma zorrëve të irrituara: 3.25 gr, tre herë në ditë

Diabeti: 5.1 gr, tre herë në ditë me ushqim

Diarrea: 9 – 30 gr në ditë.

Hemorroidet: 7 gr tre herë në ditë

Trigliceridet e larta: 15 gr

Pini të paktën 280 ml ujë në çdo dozë të marrë dhe shumë lëngje gjatë ditës për të parandaluar kapsllëkun. Nëse konsumi i juaj në fibra ka qënë i ulët deri tani, niseni me sasi të vogla për të lejuar trupin të rregullojë dhe reduktojë efektet anësore si gazrat dhe fryrjet abdominale. Shmangeni përdorimin e Psyllium në qoftë se ju keni bllokim të zorrëve, probleme në gëlltitje, dhimbje të pashpjegueshme barku ose gjakderdhje të zorrës së trashë.

USHQIMET
Produkte e Reja
tek Dyqanet Neranxi

NERANXI 1991

KINOA E BARDHË

KINOA E ZEZË

KINOA E KUQE

{Chenopodium quinoa}

KINOA, SUPER DRITHI I SË ARDHMES

Organizata e Ushqimit dhe e Bujqësisë FAO (Food and Agricultural Organization of the United Nations) deklaroi vitin 2013 si 'Viti ndërkombetar i Kiona-s', duke e klasifikuar Kinoan si të vetmin ushqyes bimor që përmban të gjithë aminoacidet esenciale, oligoelementët dhe vitaminat pa patur gluten. Kinoa e zezë dhe e kuqe pas gatimit e ruan më mirë formën se sa kinoa e bardhë. Dhe koha e gatimit është 2-3 minuta më shumë se kinoa e bardhë. Vlerat ushqyese janë po të njëjta me Kinoan e bardhë apo si quhet ndryshe Kinoa e Fildishtë, me ndryshimin se përqindja e agjentëve ushqyes dhe antioksidantëve është më e larte te Kinoa e Kuqe dhe akoma më e lartë tek Kinoa e Zezë. Kinoa është lloj 'fare' që konsumohet në të njëjtën mënyre si drithërat (gruri, tërshëra) por nuk bën aspak pjesë në këtë grup. 'Chenopodium Quinoa' është emri shkencor por quhet 'pseudo-drithër' duke qenë se përdoret si e tillë, mund të shndërrohet lehtësisht në miell edhe pse është pjesë e së njëjtës familje si spinaqi dhe panxhari. Nëse e krahasojmë me pjesën më të madhe të drithërave, përmban më shumë proteina, ndër të cilat përmendim amicoacidin lisine dhe isoleucine. Përmban gjithashtu yndyrë, pjesa me e madhe jo e saturuar si acide yndyrore Omega-6 dhe Omega-3. Përsa i përket kalorive përmban më pak hidrate se drithërat dhe fibra jo të tretshme duke e klasifikuar në ushqimet me indeks glicemik të ulët dhe me veti të larta detoksifikuese. Përmban minerale si kalium, manganez, magnez, kalcium, fosfor, hekur, zink dhe ofron vitamina të grupit B dhe vitamina E me funskione të larta antioksiduese. Me të gjitha vlerat e përmendura më sipër, Kinoa është ushqim ideal për një dietë të shëndetshme dhe te ekuilibruar dhe gjithashtu në raste të semundjes celiake, probleme te ndryshme të trejtes, të obezitetit, të diabetit, të kolesterolit dhe sëmundjeve kardio-vaskulare. Fito-nutrientet antioksidantë (vecanërisht dy flavonoidet quercitin dhe kaempferol) dhe fito-nutrientët anti-inflamatore (acide fenolike duke përfshirë acidet hidrocinamike dhe hidroksibenzoike) të gjendur në të e bëjnë të jetë një ushqim që ndihmon në uljen e rrezikut të sëmundjes së kancerit. Ka vetëm 172 kalori për 1⁄4 e një filxhani me Kinoa të tharë. Eshtë pa gluten. Miliona njerëz kane zbuluar se ndihen më mire dhe kanë humbur peshë ndërkohë ata reduktojnë dhe produktet me bazë gruri. Është një karbohidrat kompleks me indeks të ulet glicemik. Dhe njëkohësisht është shumë e mirë për menaxhimin e peshës.

Këshilla për gatimin dhe ngrënien e Kinoas:

• Gjithmonë Kinoan shplajeni me ujë.Vendosni Kinoan në një enë kulluese në ujë të ftohtë dhe rrjedhshëm derisa e gjitha lënda shkumëzuese(që quhet saponinë) të jetë shplarë (zhdukur).• Kinoa mund të përdoret në sallatë ose mund ta zjeni në ujë deri sa të zbutet(si trahana). Gjithashtu Kinoa pudding zëvendëson më së miri orizin dhe miellin e zakonshëm. (Sultiash kuinoe) • Me Kinoa mund edhe të bësh popcorn (në vend të misrit) shumë e përdorur për femijët në Peru.• Është e kështillueshme që Kinoa të mbahet në një enë të mbyllur (e gatuar); në frigorifer, do të zgjase 4 deri në 6 muaj. Në gjendje të thatë ka afat 2-3 vjet.

Produkte për Bare TOSCHI

Kompania Toschi është themeluar në vitin 1945 në Vignola (Modena) Itali, kur Giancarlo dhe Lanfranco Toschi zhytën për herë të parë qershitë e famshme Vignola në alkool për ti ruajtur dhe shijuar ato gjatë gjithë vitit.

Gjatë 70 viteve të saj në këtë biznes, kompania ka zgjeruar jashtëzakonisht gamën e produkteve; tani ato shkojnë nga frutat në alkool tek likerët si (Fragolì, Mirtillì, Nocino, Nocello, Lemoncello, Amaretto), nga shurupe për kokteile dhe long drinks deri tek toppings dhe Aceto Balsamico e Modenas IGP (PGI, tregues i mbrojtur gjeografikisht).

Misioni i Toschi Vignola është që të ofrojë produkte të cilësisë në treg, në të njëjtën kohë duke respektuar traditën dhe veçoritë territoriale. Certifikimi i cilësisë: Në vitin 2000 Toschi Vignola mori certifikimin UNI-EN-ISO 9001: 2000. Në vitin 2006 ajo mori certifikimin IFS për të gjitha produktet e saj.

Kompania Neranxi prej 12 vjetësh është distributor eksluziv i Kompanise italiane Toschi.

Një barist profesionist mund të zgjedhë lirisht në këtë gamë të gjerë produktesh, për t'iu ofruar klientëve koktejle shumë të veçanta, por edhe shtëpiaket mund të zbulojnë falë "Toschit" disa aftësi në përgatitje koktejlesh, që do të befasohen edhe vetë.

Produktet Toschi i gjeni tek Kompania Neranxi për profesionistët, dhe në rrjetin e dyqaneve Neranxi për familjarët.

Shurupe pë r Bare Toschi në paketim mini, 250 ml

Ammos

Potam - Himarë, Albania
+355 69 70 27 890
ammoshimare@gmail.com
ammos
ammos_himare

BEACH BAR • RESTAURANT • BED & BREAKFAST

Studentët e Institutit Kulinar Neranxi të pranishëm në çeljen e sezonit të ri Turistik, në Sarandë dhe Ksamil

SEZONI I RI
TURISTIK
Sarande -Ksamil 2016

Saranda ka festuar në datat 3 dhe 4 Qershor 2016, Festën e Midhjes e cila po shndërrohet në një traditë të këtij vendjo tashmë. Aktiviteti është organizuar nga Bashkia e Sarandës e cila, është promotore e promovimit të midhjes si një produkt të rrallë ujor që rritet në Liqenin e Butrintit dhe që konsiderohet nga vendasit, si perla e Sarandës. Për herë të parë, çelja e sezonit është bërë në Ksamil dhe Kompania Neranxi dhe Instituti Kulinar Neranxi, kanë preferuar të kenë një pjesmarrje masive, me shumë specialistë të Kompanisë, si profesorë dhe studentë të shkollës së Kulinarisë Neranxi.

Si gjithmonë të gatshëm për të kontribuar në promovimin e kuzhinës dhe turizmit shqiptar, studentët e Institutit Kulinar Neranxi, kanë filluar tashmë të gatuajnë për turistët dhe vizitorët shqiptarë dhe të huaj të cilët janë të shumtë.

Vizitorët kanë mundësi të degustojnë recetat më bazë midhjen, frutat dhe prodhime të ndryshme deti, të shoqëruara me salcat dhe erëzat e mrekullueshme të Kompanisë Neranxi. Nuk do të mungojnë pizzat, krepat, waffles, kokteilet granitat, patatinat meksikane dhe sigurisht akulloret fantastike artizanale italiane. I pyetur për këtë aktivitet dhe për aktivitetin në përgjithësi të gjithë bizneseve me markën Neranxi, presidenti i tyre Nikollaq Neranxi shprehet: "Edhe pse është një situatë jo e mirë ekonomike në vend, ne vendosëm të investojmë për një aktivitet të tillë, si një kontribut për turizimin shqiptar dhe për imazhin e mirë të këtij vendi- u shpreh Nikollaq Neranxi.

KORRIERI i SHËNDETIT

Këshilla nga nutricionisti

i Institutit Kulinar Neranxi,
Dr. N. Neranxi

Flora bakteriale dhe aktiviteti metabolik i saj

"Flora e zorrëve është e kundërt me mëlçinë: ndërsa kjo e fundit kryen një numër të lartë të reaksioneve kimike oksiduese, flora kryen reduktime, duke çliruar metan, hidrogjen dhe amoniak dhe duke transformuar në mënyre fondamentale përmbajtjen e zorrëve."

Mikroorganizmat e zorrëve formojnë një ekosistem shumë kompleks. Popullatat mikrobike shtohet (rritet) nga stomaku drejt pjesëve fundore të zorrëve dhe arrijnë maksimumin e tyrë në zorrën e trashë. Tipi i të ushqyerit është i rëndësishëm në ruajtjen e florës bakteriale, por nuk është gjithçka e qartë se cili mund të jetë ndikimi i të ushqyerit mbi popullatën mikrobike. Personat që konsumojnë pak mish dhe shumë karbohidrate do të kenë një florë bakteriale më të zhvilluar. Në florën bakteriale mbizotërojnë mikroorganizmat anaerobe dhe, nga ana biokimike, proceset fermentative. Aktivitetet e tyre metabolike janë të shumta. Flora është e kundërt me mëlçinë: ndërsa kjo e fundit kryen një numër të lartë të reaksioneve kimike oksiduese, flora kryen reduktime, duke çliruar metan, hidrogjen dhe amoniak dhe duke transformuar në mënyrë fondamentale përmbajtjen e zorrëve.

Shumë tipe të ndryshme të reaksioneve mund të kryhen nga mikroorganizmat e strehuara në zorrët..

Një pjesë e amidonit dhe karbohidrateve të tjera, si dhe celuloza, që nuk treten në zorrën e hollë, shpërbehen nga flora bakteriale dhe fermentuese, me prodhimin e acideve yndyrore me varg të shkurtër. Polisakaridet komplekse që ndërtojnë fibrat mund të jenë objekt i veprimit të florës bakteriale.

Shumë amina dezaminohen dhe ureja shpërbehet nga ureaza në amoniak dhe anhidrid karbonik. Bakteret janë akoma të afta të formojnë amide. Një shembull klasik është formimi i N-acetilhistaminës. Flora bakteriale mund të formojë nitrozeamina, që kanë aktivitet kancerogjen.

Flora bakteriale mund të veproje edhe mbi shumë steroide, sikurse kripërat biliare. Të sintetizuara në mëlçi dhe të sekretuara në bilën, janë acidet kolanik të zevendësuar dhe të konjuguar (lidhur) me glicinën dhe taurinën. Ato pësojnë një cikël aktiv enteropatik dhe vetëm rreth 5% eliminohet me feçet në çdo cikël. Flora bakteriale ka një rol të rëndesishëm në metabolizmin e këtyre komponimeve.

Kolesteroli përthithet pjesërisht në zorrë dhe mund të modifikohet nga flora bakteriale. Metabolitet kryesore janë koprostanoli dhe koprostanoni.Koprostanoli paraqet rreth gjysmën e steroleve neutrale fekale, ndërsa koprostanoni rreth 10-15%. Mbetja është kolesteroli i pamodifikuar.

Ndër aktivitetet e florës bakteriale, duhet të përmendet formimi i vitaminave. Vitamina K sintetizohet dhe përthithet në zorrët. Nevoitet të kuptohet që administrimi i antibiotikëve që mund të shkatërrojnë florën bakteriale (si neomicina) mund të çojë në alterime të koagulimit të gjakut, nëqoftese vitamina nuk është e pranishme në sasi adekuate në ushqimet.

Edhe vitamina B12 mund të sintetizohet nga flora bakteriale, por humbet me feçet. Ne fakt, biosinteza e saj kryhet në zorrën e trashë, por përthithet në zorrën e hollë. E ndryshme është situata në ruminantet, të afta të përthithin vitaminën B12 të formuar nga flora bakteriale gastrike. Për këtë mishi dhe qumështi i këtyre kafshëve janë ndër burimet e vit. B12 më të rëndësishme në të ushqyerit e njeriut.

Biotina sintetizohet nga flora bakteriale, por ecuria është analoge me atë të vit.B12, kështu që kontributi i florës bakteriale në të ushqyerit biotinik mungon.

Disa vitamina të grupit B mund të sintetizohen nga flora bakteriale, si folati dhe tiamina, por, për një aresye ose një tjetër, kjo sintezë nuk është e mjaftueshme të mbulojë nevojat..

Disa proteina nuk mund të përdoren, sepse vijnë nga sekrecionet ose luspimi i qelizave të epitelit të zorrëve. Këto mund të konsumohen nga flora bakteriale, që ndër të tjera, është e aftë të fermentojë aminoacidet, duke filluar me reaksionet e dekarboksilimit ose të dezaminimit. Kështu, formohen amina dhe acide yndyrore me varg te shkurtër, pastaj përthithen.

Shume amina të prodhuara kështu (ose të futura si të tilla me ushqimin) kanë efekte mbi sistemin nervor, por metabolizohen nga mëlçia. Në rastin e difekteve hepatike të rënda, ato nuk detoksilohen dhe mund të manifestojnë efektet e tyre të dëmshme.

Ruminantet, të afte të përdorin për qëllime energjitike fibrat ushqimore, përthithin kryesisht acidet yndyrore me varg të shkurtër, si acetik, propionik dhe butirik, të prodhuara nga fermentimi në zorrë i celulozës dhe komponente të tjera të fibrave. Acide të tjera yndyrore me varg të shkurtër, si formik, valerik, kaproik dhe me varg të degëzuar si izobutirik dhe izovalerik, prodhohen në sasi të vogla.

Pigmentet biliare sekretohen si bilirubinë të lidhur me acidin glukuronik. Flora bakteriale çon në një dekonjugim të kësaj përbërjeje. Bilirubina reduktohet pastaj në bilinogjen, që mund të përthithet dhe eliminohet me urinën.

USHQIME TË MIRA PËR TRETJEN DHE ZORRËT:

1- LIMONE
2- FARA KIA
3- FARAT E LINIT
4- FARAT E KUNGULLIT
5- HUDHRA
6- ARRA E KOKOSIT
7- PESHKU
8- PERIMET
9- TËRSHËRA
10- XHINXHER
11- LEGUMINOZET

INSTITUTI KULINAR NERANXI

QENDRA SHQIPTARE PROFESIONALE E GATIMIT

Mësoj për Shqipërinë!

Filluan regjistrimet për vitin e ri shkollor 2016-2017,
shkollë dy-vjecare për shef kuzhine dhe shef pasticerie
si dhe kurse 1-9 mujore për degët:

- **Kuzhinë**
- **Pasticeri**
- **Xhelateri**
- **Bukëpjekës**
- **Picajol**
- **Barman**
- **Kamarier**
- **Menaxhim hoteli**

Zgjidhni profesionet e bukura
të artit të kulinarisë

Ju mirëpresim!

Instituti Kulinar Neranxi

Kontakt

Adresa: Autostrada: Tiranë- Durrës, Km 7, Yrshek, Tel: +355 42 406 500/ 501;
+355 4 240 66 36; Cel: +355 68 60 40 205; e-mail: info@ikn.al; www.ikn.al