



Goji-marja

“Maailman ravinteikkain hedelmä”

Huipputerveelliset goji-marjat (pukinpensaam marjat) sisältävät 21 eri mineraalia, mm. rautaa, kalsiumia, mangaania, magnesiumia, natriumia, seleeniä ja sinkkiä. Tiibetissä, Himalajan rinteillä kasvavissa goji-marjoissa on myös runsaasti antioksidanteja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Kiinassa goji-marjoja on jo pitkään pidetty arvossa terveyttä ja elinvoimaa lisäävien vaikutustensa ansiosta. Perinteisesti goji-marjoja on nautittu pitkäikäisyyden ja seksuaalisen kunnon saavuttamiseksi ja kohentamiseksi. Goji-marjojen on todettu myös parantavan unen laatua ja tasapainottavan mieltä. **Sana “goji” tarkoittaa suomennektuna iloista. Kiinalainen sanonta kuuluu: “Hän, joka syö goji-marjoja aamulla, pomppii ilosta koko päivän”.**

Goji-marjoissa on 12 kertaa enemmän proteiinia kuin omenoissa. Lisäksi marjat sisältävät 18 aminohappoa ja vitamiineja A, B1, B2, B6 ja E. Betakaroteenia goji-marjoissa on vieläkin enemmän kuin porkkanoissa.

Kuivattuna goji-marja on tummanpunainen, rusinankokoinen marja, jonka maku on sekoitus kirsikkaa ja karpalaa. Goji-marjoja voit napostella sellaisenaan terveellisenä välipaloina tai vaikkapa myslin tai puuron joukossa (kuten rusinoita) tai liottaa niitä jälkiruokiin nakkaamista varten. **Suosittelava päiväannos on 10-20 grammaa goji-marjoja.**

Ruohonjuuressa myytävät goji-marjat ovat kasvatetut viljelemällä suojaisissa laaksoissa, miljoonia vuosia vanhassa maaperässä. Goji-marjat on kerätty pudistelemalla hellävaraisesti pensaita, jolloin marjat ovat pudonneet mattojen päälle. Matot on siirretty varjoon kuivumaan, jotta marjojen ravintosisältö säilyisi mahdollisimman korkeana. Goji-marjoihin ei siis ole poimintavaiheessa lainkaan koskettu käsin, jotteivät ne hapettuisi ja muuttuisi mustiksi.

Ravintosisältö/ 100 grammaa goji-marjoja:
Energiaa 281 kcal

Proteiinia	11,4 g
Hiilihydraatteja	64 g
(joista sokereita)	55,8 g
Rasvaa	2,4 g
Kuitua	10,5 mg
Betakaroteenia	314 mg



Ruohonjuuren “super-ruuat”:

“Syö itsesi iloiseksi!”

ruohonjuuri ruohonjuuri
ekomarket ekokauppa

Maca-jauhe

“Voimaruokaa mielelle ja keholle”

Maca-juures (*Lepidium meyenii*) kasvaa Perussa, Andien rinteellä hyvin korkealla. 3000 vuotta sitten muinaiset inkat käyttivät maca-juuresta saadakseen voimaa ja vahvuutta. Vielä nykyisinkin perulaiset nauttivat nauriilta näyttävää macaa sen elinvoimaa lisäävien vaikutusten ansiosta.

Maca on täyttä ravintoa. Se sisältää runsaasti aminohappoja, kalsiumia, rautaa ja vitamiineista mm. B1-, B2-, B12- ja C-vitamiineja. Mieltä ja kehoa vitalisoiva ja energisoiva jauhe helpottaa stressiä, uupumusta, hidastaa ikääntymisen oireita, parantaa unen laatua ja hedelmällisyyttä ja auttaa osteroporoosissa, vaihdevuosisäilytyksessä, kuukautisongelmissa, PMS-oireissa (hormoonitoiminnan tasapainottaminen) sekä hiusten lähdössä. Kehon energiatasoa kohottava maca lisää myös vastustuskykyä.

Maca-jauhetta voit ripotella myslin, viilin tai jogurtin joukkoon tai kylmiin tai kuumiin juomiin tai keittoihin. Suositeltava päiväannos on kaksi ruokalusikallista maca-jauhetta.

Ravintosisältö/ 100 grammaa maca-jauhetta:

Energiaa	348 kcal
Proteiinia	10,7 g
Hiilihydraatteja	77,3 g
(joista sokereita)	40,7 g
Rasvaa	0,7 g
Kuitua	2,6 mg
Kalsiumia	0,142 g
Sinkkiä	27,3 mg



Raakakaakaovo

Kaakaovo on kaakaopapujen siemenistä uutettua miedonmakuista niin syötäväksi kuin ihonhoitoonkin soveltuvaa rasvaa. Luonnollisia antioksidantteja sisältävä kaakaovo valmistetaan käyttämällä kylmäpuristusmenetelmää, jolloin luonnolliset ravintoaineet säilyvät parhaiten. Kaakaovoin sanotaan olevan ylivoimaisesti paras kosteuttaja, ja sitä on käytetty ihon pehmentämiseen voosisatoja. Se on yksi tasapainoisimmista rasvoista mitä ihminen tuntee. Kaakaovo sulaa kehon lämmöstä, mistä syystä se imeytyy hyvin ihoon. Kaakaovoita suositellaan ihotulehdusten ja ihottumien hoitoon sekä raskausarpien ehkäisyyn ja hoitoon.

Raakakaakao

Raakakaakaopalaset ja -pavut
Raakakaakaomassa ja -jauhe

“Rakkauden ravintoa - Oikotie onneen”

Kaakao on kotoisin Keski-Amerikasta, jossa maya-intiaanit viljelivät kaakaopuita ja valmistivat niiden sadosta “Xocoatl”:iksi nimeämänsä juomaa. Myös muinaiset atsteekit tunsivat kaakaopavun arvon ja käyttivät sitä valuuttana kullan ja hopean rinnalla. Eurooppaan kaakao saapui espanjalaisen valloittajien matkassa. Etelä-amerikkalaisten uskonallisten traditioiden mukaan jumalat opettivat ihmisille kaakaonviljelyn ja erään uskomuksen mukaan kaakao oli yksi ihmisen luomiseen käytetyistä aineksista. Alkujaan suklaa ei sisältänyt sokeria ja siksi sitä pidettiin hyvällä syyllä sekä lääkkeenä, mahdollisuutena vaurauten ja hyvinvointiin että arvon mittana.

Raakakaakaopalaset (Cacao Nibs) ovat kaakaopavun palasia -ainetta, josta suklaakin valmistetaan. Tummalta suklaalta maistuvat raakakaakaopalaset ovat kaakaota alkuperäisessä ja käsittelemättömässä muodossaan, jolloin kaakaopavun kaikki terveyttä edistävät ominaisuudet ovat tallella.

Raakakaakaopalaset sisältävät valtavasti antioksidantteja, kohottavat elinvoimaa ja mieskuntoisuutta sekä vaikuttavat aivoihin hyvän olon tunnetta lisäävästi ja alakuloa karkottavasti.

Voit napostella “Jumalten ruoaksikin” kutsuttuja raakakaakaon palasia sellaisenaan tai vaikkapa murojen tai jogurtin joukossa. Äärimmäinen virkistävä aamunavaus on mutustella kaakaopalasia heti herättyäsi - ne ovat siis terveellinen vaihtoehto aamukahville. Suositeltava päiväannos on 10-20 grammaa kaakaopalasia.

Ruohonjuuressa myytävät raakakaakaotuotteet ovat kylmäprosessoituja, jolloin antioksidantit ja hivenaineet ovat tuotteissa tallella. Raakakaakao sisältääkin merkittäviä määriä mm. magnesiumia, tryptofaania, E-vitamiinia, serotoniinia, tebromiinia, B5-vitamiinia, sinkkiä ja kuparia. Näiden on esitetty vahvistavan luustoa, ehkäisevän kariesiä, ylläpitävän sydämen ja verenkierron hyvinvointia ja parantavan stressinsietokykyä. Kaakaon hermovälittäjäaineita aktivoivat ainesosat selittävät osan elinvoimaa ja mielihyvää tuovasta vaikutuksesta. Kaakaovoin sisältämä steariinihappo puolestaan laskee tutkimusten mukaan veren kolesteroliarvoja.

Raakakaakaopapuja kannattaa pureskella huolellisesti, jotta nautinto olisi täydellinen, sillä korkealaatuudessa kaakaopavussa on lukuisia makuvahteita. Kaakaopapuja itse jauhamalla saat valmistettua todella yllälistä kaakaojauhetta.

Yksinkertainen ja todellinen “terveys suklaa” valmistuu helposti **kaakaomassasta**, -voista, mahdollisesta makeutusaineesta, kuten hunajasta, agavesiirapista tai raakaruokosokerista, ripauksesta vuorisuloaa ja aidosta vaniljasta. Makeuttamaton suklaa sammuttaa suklaanhimon makeutettua nopeammin silti nautintoa vähentämättä. Kaakaomassan sulattamiseksi paras keino on lämminvesihaude.

Raakakaakaojauhe on kaakaomassasta kaakaovoin erottamisen jälkeen jäljelle jäänyttä kiinteää ainetta, joka on jauhettu hienoksi. CocoVi kaakaojauhe on lisäaineetonta, puhdasta kaakaota, joka sopii käytettäväksi, kuten tavanomainen kaakaojauhe juomiin ja leivontaan sekä mausteena ja väriaineena.



Ruohonjuuren "super-ruuat": "Syö itsesi iloiseksi!"

Lucuma

"Herkullinen kuidun ja vitamiinien lähde."



Andien laaksossa kasvava lucuma on muinaisten inkojen pyhä hedelmä, joka sisältää runsaasti kuitua, B1-, B2 ja C-vitamiinia, beetakaroteenia, rautaa sekä fosforia. Herkullisen makuista lucuma-jauhetta voi mainiosti ripotella puuron, viilin tai vaikkapa jäätelöannoksen päälle. Matalassa lämpötilassa kuivatussa Of the Earth'in lucuma-jauheessa ovat kaikki ravintoaineet tallella.

Yacon

"Terhakka terveysjuuri Andeilta"



Perulainen, mukavanmakealta maistuva superruoka, joka alentaa korkeaa verenpainetta ja helpottaa maksaongelmia. Yacon on ihanteellinen diabeetikoille verensokeria tasaavan vaikutuksensa ansiosta. Yacon-juuri parantaa myös kalsiumin imeytymistä ja ennaltaehkäisee siten osteoporoosia ja vahvistaa luita. Yacon-juuren nauttiminen helpottaa myös vatsavaivoja. Ripotellaan puuroon, viiliin tai jogurttiin.

Ohranorasjauhe

Ohranorasjauhe (Barley grass, Hordeum vulgare) sisältää runsaasti lehtivihreää sekä elimistön toiminnan kannalta välttämättömiä vitamiineja, mineraaleja ja proteiineja luonnollisessa muodossa. Kohottaa yleiskuntoa ja puhdistaa elimistöä. Alkalisovana ravintona ohranorasjauhe auttaa saavuttamaan elimistössä paremman pH-tasapainon.

"Yleiskuntoa kohottava Ph:n tasa-painottaja"

Inka-marjat

"Ravitsemuksellista kultaa."

Inka-marjat (Physalis Peruviana) ovat Andien rinteillä kasvavia, äärimmäisen ravinteikkaita marjoja. Maultaan makeankarvaat, proteiinirikkaat marjat sisältävät A-, C-, P-, B1-, B3- ja B12-vitamiineja. Niissä on myös ainoan P-vitamiinia (Bioflavonoidi), pektiiniä ja fosforia. Antioksidanttipitoiset inka-marjat alentavat kolesterolia ja tuhoavat viruksia elimistöstä. Inka-marjoja voit napostella sellaisenaan tai vaikkapa jälkiruokiin sekoitettuna.

Ravintosisältö/ 100 grammaa inka-marjoja:
Energiaa 325 kcal
Proteiinia 6,8 g
Hiilihydraatteja 72,2 g
(joista sokereita) 54 g
Rasvaa 0,2 g
Kuitua 14,5 mg



Spirulina & Chlorella

"Ravitsevat, vitalisoivat levät lisäävät vastustuskykyä"

Spirulina on mikroskooppinen levä, joka on kasvatettu kontrolloiduissa olosuhteissa makeassa vedessä. Spirulina-levä sisältää runsaasti proteiinia, vitamiineja (erityisesti B-vitamiineja ja beetakaroteenia) sekä kivennäisaineita (mm. fosforia, magnesiumia, rautaa, kaliumia, sinkkiä ja mangaania).

Chlorella-jauhe on luonnontuotteen mukainen, runsaasti ravintoaineita sisältävä puhdas leväjauhe. Erinomainen energialisä urheilijoille sekä immuniteetin vahvistaja toipilaille.



ruohonjuuri
ekomarket

ruohonjuuri
ekokauppa

Siitepöly

"Vahvistava, voimistava energia-boosteri!"

SIITEPÖLY on yksi täydellisimmistä ravinnonlähteistä, jonka luonto on meille suonut. Mm. B-12 -vitamiinia, useita aminohappoja ja kivennäisaineita sisältävänä sitä käytetään henkistä pirteyttä sekä fyysistä vitoalisuutta kohottamaan.

Siitepölyä käytetään yleisesti stressin, masennuksen, impotenssin, ruokahaluttomuuden, anemian, hermostuneisuuden ja eturauhasvaivojen hoitoon sekä ennaltaehkäisyyn.

Siitepöly vahvistaa verisuonia, tasapainottaa ruokahalua ja on erinomainen ravinnonlisä urheilijoille sekä myös paastojalle.

Annostus: 1-2 teelusikallista siitepölyä nautitaan aamulla tyhjään vatsaan huolellisesti pureskeltuna, nesteen kera. Siitepölyä voi käyttää joko jatkuvana ravinnonlisänä tai kuuriluontoisesti - esimerkiksi kahden viikon jaksoissa.

Siitepöly saattaa kohottaa verenpainetta, joten kohonneesta verenpaineesta kärsiville sitä ei suositella. Jos on syytä epäillä yliherkkyyttä, kannattaa siitepölyn nauttimista kokeilla hyvin varovasti, yksi pieni rae kerrallaan siedätyskokeiden omaisesti.



"Desinfioiva tulehduksien parantaja"

Propolis

Propolis, eli mehiläiskittivaha on monipuolinen hoitaja tulehduksiin sisäisesti ja ulkoisesti.

Propolista voit käyttää nielun- ja suun tulehduksiin, vatsatautiin, aftoihin ja huuliherpekseen. Propolis sopii käytettäväksi myös haavojen tai haavaumien hoitoon sekä hyönteisten pistoihin.