



POSVEĆENI ZDRAVLJU VAŠE PORODICE

DONVAS[®] SODA BIKARBONA



PREČIŠĆENA

(Food Grade A-Class)

PRIRODNI REGULATOR KISELOSTI

DONVAS®

SODA BIKARBONA

PREČIŠĆENA

(Food Grade A-Class)

PRIRODNI REGULATOR KISELOSTI



DONVAS®

kapsule

KURKUMA MSM FORTE

DONVAS® Kurkuma MSM forte, 60 kapsula, dodatak ishrani

Sastojci	1-2 kapsule	%NRV*
suvi ekstrakt korena kurkume (<i>Curcuma longa</i>) standardizovan na 95% kurkuminoida	50-100 mg	/
metilsulfonilmetan	50-100 mg	/
suvi ekstrakt smole tamjana (<i>Boswellia serrata</i>) standardizovan na 65% bosvelinske kiseline	40-80 mg	/
L-askorbinska kiselina	40-80 mg	50-100
vitamin E	6-12 mg α -TE**	50-100
cink	5-10 mg	50-100

*Nutritivna Referentna Vrednost **Tokoferol Ekvivalenti

Sastojci: maltodekstrin, želatin, suvi ekstrakt korena kurkume (*Curcuma longa*) standardizovan na 95% kurkuminoida, metilsulfonilmetan, suvi ekstrakt smole tamjana (*Boswellia serrata*) standardizovan na 65% bosvelinske kiseline, L-askorbinska kiselina, DL-alfa-tokoferilacetat, sredstvo protiv zgrudnjavanja: magnezijum-stearat, cink-oksidi, sredstvo protiv zgrudnjavanja: silicijum-dioksid.

Namena proizvoda: DONVAS® Kurkuma MSM forte je preparat na bazi ekstrakta korena kurkume, ekstrakta smole tamjana, metilsulfonilmetana, vitamina C i E i cinka. Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju kostiju i hrskavice. Tamjan doprinosi očuvanju zdravlja kostiju i zglobova. Kurkuma doprinosi očuvanju zdravlja respiratornog, kardiovaskularnog i nervnog sistema, normalnoj funkciji imunog sistema, kao i očuvanju zdravlja jetre i kože.

Način primene: Dva puta dnevno po jednu kapsulu.

Upozorenja: Proizvod nije namenjen osobama preosetljivim na sastojke proizvoda, deci, trudnicama i dojiljama. Preporučena dnevna doza se ne sme prekoračiti.

Napomene: Proizvod nije zamena za raznovrsnu i uravnoteženu ishranu i zdrav način života. Čuvati van domašaja dece.

Način čuvanja: Čuvati na hladnom i tamnom mestu zaštićeno od svetlosti.

Neto količina: 30g (60 kapsula)

Broj i datum upisa u bazu podataka Ministarstva zdravlja Republike Srbije: 22390/2023 od 07.03.2023.



POKRENI SE

DONVAS®

gel

KURKUMA flex

KURKUMA flex gel DONVAS®
sa kurkumom, eteričnim uljima ruzmarina, nane i
ekstraktom ljute paprike.

- ⊕ Capsicum Annuum Extract
- ⊕ Curcuma Longa Root Extract
- ⊕ Menthol
- ⊕ Mentha Piperita Oil
- ⊕ Rosmarinus Officinalis Leaf Oil

Sastojci: Aqua, Alcohol, Glycerin, Capsicum Annuum Extract, Caprylhydroxamic Acid, Glyceryl Caprylate, Triethanolamine, Carbomer, Curcuma Longa Root Extract, Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin, Parfum, Menthol, Mentha Piperita Oil, Rosmarinus Officinalis Leaf Oil, Linalol, Limonene, Hydroxycitronellal.

Način upotrebe: Na čistu kožu naneti gel u tankom sloju i lagano masirati do potpune apsorpcije. Preporučuje se upotreba gela više puta dnevno.

Upozorenja: Samo za spoljašnju upotrebu. Posle upotrebe ruke oprati vodom i sapunom. Izbegavati kontakt sa očima, oštećenom kožom i sluzokožom. Ne preporučuje se osobama preosetljivim na neki od sastojaka proizvoda. Čuvati van domašaja dece.

MILD WARMING effect



POKRENI SE

200 ml

DONVAS®

MAGNESIUM

with LAVENDER and MINT

MAGNESIUM chloride gel DONVAS®

- sa etarskim uljima lavande i mente
- bogat esencijalnim mineralima
- hidrira i revitalizuje kožu tela
- pruža koži osećaj svežine

Sastojci: Aqua, Alcohol, Glycerin, Magnesium Chloride, Triethanolamine, Carbomer, Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin, Parfum, Menthol, Lavandula Hybrida Oil, Mentha Piperita Oil, Linalol, Limonene, Hydroxycitronellal.

Način upotrebe: Gel naneti u tankom sloju na čistu kožu i lagano masirati do potpune apsorpcije. Preporučuje se upotreba gela više puta dnevno.

Upozorenja: Samo za spoljašnju upotrebu. Posle upotrebe ruke oprati vodom i sapunom. Izbegavati kontakt sa očima, oštećenom kožom i sluzokožom. Ne preporučuje se osobama preosetljivim na neki od sastojaka proizvoda. Čuvati van domašaja dece.

MAGNESIUM Rapid Spray DONVAS®

- sa etarskim uljima lavande i mente
- bogat esencijalnim mineralima
- hidrira i revitalizuje kožu tela
- pruža koži osećaj svežine
- jednostavna primena

Sastojci: Aqua, Magnesium Chloride, Alcohol, Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin, Parfum, Menthol, Lavandula Hybrida Oil, Mentha Piperita Oil, Limonene, Linalol.

Način upotrebe: Sprej naneti na čistu kožu i lagano masirati do potpune apsorpcije. Preporučuje se upotreba spreja dva puta dnevno.

Upozorenja: Samo za spoljašnju upotrebu. Posle upotrebe ruke oprati vodom i sapunom. Izbegavati kontakt sa očima, oštećenom kožom i sluzokožom. Ne preporučuje se osobama preosetljivim na neki od sastojaka proizvoda. Čuvati van domašaja dece. Pre upotrebe sprej promućkati.

⊕ Lavender



⊕ Mint



COLD effect



120 ml

200 ml

DONVAS®

MAGNESIUM FREEZE

with ARNICA, MINT and EUCALYPTUS

MAGNESIUM freeze gel DONVAS®

- sa magnezijum hloridom, mentolom, ekstraktom arnike i etarskim uljima mente i eukaliptusa
- bogat esencijalnim mineralima
- pogodan nakon sportskih aktivnosti i napornog rada
- pruža koži osećaj svežine i relaksacije
- trenutno hladi

Sastojci: Aqua, Alcohol, Glycerin, Magnesium Chloride, Triethanolamine, Carbomer, Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin, Parfum, Arnica Montana Flower Extract, Menthol, Caprylhydroxamic Acid, Glyceryl Caprylate, Mentha Piperita Oil, Eucalyptus Globulus Leaf Oil, Limonene.

Način upotrebe: Gel naneti u tankom sloju na čistu kožu i lagano masirati do potpune apsorpcije. Preporučuje se upotreba gela više puta dnevno.

Upozorenja: Samo za spoljašnju upotrebu. Posle upotrebe ruke oprati vodom i sapunom. Izbegavati kontakt sa očima, oštećenom kožom i sluzokožom. Ne preporučuje se osobama preosetljivim na neki od sastojaka proizvoda. Čuvati van domašaja dece.

⊕ Arnica



⊕ Mint



⊕ Eucalyptus



COLD effect



200 ml

DONVAS®

MAGNESIUM

ALOE VERA

with ORANGE

MAGNESIUM Aloe Vera gel DONVAS®

- sa Aloe Vera ekstraktom i etarskim uljem pomorandže
- bogat esencijalnim mineralima
- pruža koži osećaj svežine
- nežno hidrira kožu, štiti i umiruje

Sastojci: Aqua, Alcohol, Glycerin, Aloe Barbadensis Leaf Extract, Caprylhydroxamic Acid, Glyceryl Caprylate, Magnesium Chloride, Triethanolamine, Carbomer, Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin, Parfum, Menthol, Citrus Aurantium Oil, Linalol, Limonene, Hydroxycitronellal.

Način upotrebe: Gel naneti u tankom sloju na čistu kožu i lagano masirati do potpune apsorpcije. Preporučuje se upotreba gela više puta dnevno.

Upozorenja: Samo za spoljašnju upotrebu. Posle upotrebe ruke oprati vodom i sapunom. Izbegavati kontakt sa očima, oštećenom kožom i sluzokožom. Ne preporučuje se osobama preosetljivim na neki od sastojaka proizvoda. Čuvati van domašaja dece.

+

Aloe Vera



+

Orange



COLD effect



200 ml

DONVAS®



SPORT CREAM *Strong*



200 ml

SPORT cream strong DONVAS®

- ★ sadrži izbalansiranu kombinaciju esencijalnih ulja mente, ružmarina, eukaliptusa u kombinaciji sa kamforom i mentolom
- ★ pogodan nakon sportskih aktivnosti i napornog rada
- ★ pruža koži osećaj svežine i relaksacije
- ★ redovna upotreba se preporučuje u slučaju povećanog mišićnog napora
- ★ trenutni osećaj hlađenja

Sastojci: Aqua, Alcohol, Glycerin, Glyceryl Stearate, Ceteareth-20, Ceteareth-12, Cetearyl Alcohol, Cetyl Palmitate, Alkylbenzoate, Cetearyl Ethylhexanoate, Paraffinum Liquidum, Triethanolamine, Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin, Parfum, Camphor, Menthol, Mentha Piperita Oil, Rosmarinus Officinalis Leaf Oil, Eucalyptus Globulus Leaf Oil, Limonene, Linalol.

Način upotrebe: Na čistu kožu naneti kremu u tankom sloju i lagano masirati do potpune apsorpcije. Preporučuje se upotreba kreme više puta dnevno.

Upozorenja: Samo za spoljašnju upotrebu. Posle upotrebe ruke oprati vodom i sapunom. Izbegavati kontakt sa očima, oštećenom kožom i sluzokožom. Ne preporučuje se osobama preosetljivim na neki od sastojaka proizvoda. Čuvati van domašaja dece.

DONVAS®



SPORT

GEL Strong



200 ml

SPORT gel strong DONVAS®

- ★ sadrži izbalansiranu kombinaciju etarskih ulja ruzmarina i mente, ekstrakta indijskog tamjana (Boswellia Serrata) sa dodatkom mentola i magnezijum hlorida
- ★ pogodan nakon sportskih aktivnosti i napornog rada
- ★ pruža koži osećaj svežine i relaksacije
- ★ redovna upotreba se preporučuje u slučaju povećanog mišićnog napora

Sastojci: Aqua, Alcohol, Glycerin, Magnesium Chloride, Triethanolamine, Carbomer, Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin, Parfum, Menthol, Mentha Piperita Oil, Rosmarinus Officinalis Leaf Oil, Boswellia Serrata Oil, Linalol, d-Limonene, Hydroxycitronellal.

Način upotrebe: Na čistu kožu naneti gel u tankom sloju i lagano masirati do potpune apsorpcije. Preporučuje se upotreba gela više puta dnevno.

Upozorenja: Samo za spoljašnju upotrebu. Posle upotrebe ruke oprati vodom i sapunom. Izbegavati kontakt sa očima, oštećenom kožom i sluzokožom. Ne preporučuje se osobama preosetljivim na neki od sastojaka proizvoda. Čuvati van domašaja dece.

COLD effect

DONVAS®

ŽALFIJA

rastvor za negu usne duplje

DONVAS® Žalfija rastvor za negu usne duplje 250ml - oralni rastvor za negu usne duplje i osvežavanje daha. Ne gutati.

Nije pogodan za decu mlađu od 12 godina.

Nije pogodan za osobe preosetljive na bilo koji od sastojaka.

Način upotrebe: DONVAS® Žalfija rastvor za negu usne duplje koristi se za ispiranje usne duplje i za osvežavanje daha. Pustiti da se rastvor razlije po sluzokoži usne duplje. 20 minuta nakon primene nemojte jesti ni piti.

Sastav/Ingredients: Aqua, Alcohol, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Salvia Officinalis Leaf Extract, Panthenol, Sodium Cyclamate, Salvia Officinalis (Sage) Oil, Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Eucalyptus Globulus Leaf Oil, Menthol, Limonene, Linalool.

Način čuvanja: Na suvom i tamnom mestu zaštićeno od svetlosti i na sobnoj temperaturi, van domašaja dece.

Neto količina: 250 ml e



DONVAS®

ŽALFIJA

oral spray

za negu usne duplje

DONVAS® Žalfija oral spray 30ml - oralni rastvor u spreju za negu usne duplje i osvežavanje daha. Ne gutati.

Nije pogodan za decu mlađu od 12 godina.

Nije pogodan za osobe preosetljive na bilo koji od sastojaka.

Način upotrebe: DONVAS® Žalfija oral spray prsnuti na jezik, po potrebi i pustiti a se rastvor razlije po sluzokoži usne duplje. 20 minuta nakon primene nemojte jesti ni piti.

Sastav/Ingredients: Aqua, Alcohol, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Calendula Officinalis Flower Extract, Origanum Vulgare Extract, Salvia Officinalis (Sage) Oil, Althea Officinalis (Marshmallow) Root Extract, Salvia Officinalis Leaf Extract, Menthol, Potassium Sorbate, Sodium Cyclamate, Sodium Benzoate, Limonene, Linalool.

Način čuvanja: Na suvom i tamnom mestu zaštićeno od svetlosti i na sobnoj temperaturi, van domašaja dece.

Neto količina: 30 ml e



DONVAS®

ČAJEVAC

oral spray

za negu usne duplje

DONVAS® Čajevac oral spray 30ml - oralni rastvor u spreju za negu usne duplje i osvežavanje daha. Ne gutati.

Nije pogodan za decu mlađu od 12 godina.

Nije pogodan za osobe preosetljive na bilo koji od sastojaka.

Način upotrebe: DONVAS® Čajevac oral spray prsnuti na jezik, po potrebi i pustiti da se rastvor razlije po sluzokoži usne duplje. 20 minuta nakon primene nemojte jesti ni piti.

Sastav/Ingredients: Aqua, Alcohol, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Melaleuca Alternifolia (Tea Tree) Oil, Menthol, Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Sodium Cyclamate, Limonene.

Način čuvanja: Na suvom i tamnom mestu zaštićeno od svetlosti i na sobnoj temperaturi, van domašaja dece.

Neto količina: 30 ml e



DONVAS®

VITAMIN D₃ oral spray

Vitamin D₃ oral spray DONVAS®, rastvor za raspršivanje je dijetetski proizvod u tečnom obliku – hrana za posebne medicinske namene koji se preporučuje za potrebe ishrane osoba sa nedovoljnim unosom ili povećanim dnevnim potrebama za vitaminom D, kod stanja/oboljenja kao što su:

- smanjene kognitivne funkcije
- oslabljen imunitet
- osteoporoza
- dijabetes
- autoimuna oboljenja
- prekomerni napori
- kardiovaskularne bolesti
- onkološka oboljenja

Aktivni sastojak	100 g	1 sprej doza (1 raspršivanje) 0,1 g
Vitamin D ₃ - holekalciferol	0,025 g	25 µg /1000 IU

Sastojci: zgušnjivač - sorbitol sirup 70%, prečišćena voda, prirodna aroma narandže, regulator kiselosti - limunska kiselina, konzervansi - natrijum-benzoat, kalijum-sorbat, holekalciferol (vitamin D₃).

Nutritivne vrednosti	100 g	1 sprej doza (1 raspršivanje) 0,1 g
Energetska vrednost (KJ/kcal)	710,5 ± 114 / 169 ± 27	0,7 ± 0,1 / 0,17 ± 0,02
Masti		
- ukupno (g)	0,17	< 0,01
- od kojih zasićene masne kiseline (g)	< 0,10	< 0,01
Ugljeni hidrati		
- ukupno (g)	70,20	0,07
- od kojih šećeri (g)	< 0,10	< 0,01
Proteini (g)	0,13	< 0,01
Soli (g)	< 0,10 ± 7%	< 0,01 ± 7%

- Lako i precizno doziranje
- Komforna primena
- Prijatnog ukusa narandže
- Veliko pakovanje, dovoljno za višemesečnu primenu

Pakovanje/neto količina: 30ml / 36g e (360 doza)

Način upotrebe: pre upotrebe sprej promućkati.

Skinuti zaštitne poklopce sa raspršivača. Raspršiti proizvod u usta. Preporučena dnevna doza za decu stariju od 3 godine i odrasle je od jedan do četiri puta dnevno u zavisnosti od preporuke lekara ili farmaceuta, uz redovne obroke.

Način čuvanja: čuvati na suvom i tamnom mestu zaštićeno od svetlosti i na sobnoj temperaturi, van domašaja dece.

Napomena/upozorenja: proizvod treba koristiti po preporuci i pod nadzorom medicinskog radnika. Osobe sa hiperkalcemijom, dokazanom toksičnošću vitamina D i one koje su osetljive na neki od sastojaka, ne treba da koriste preparat. U slučaju preosetljivosti na bilo koji sastojak potrebno je prekinuti uzimanje i posavetovati se sa lekarom. U periodu godine sa puno sunca smanjiti doze u skladu sa realnim potrebama/deficitom u organizmu. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti!

Proizvod se mora koristiti pod medicinskim nadzorom. Proizvod predstavlja nutritivno nepotpunu namirnicu i nije pogodan za upotrebu kao jedini izvor hrane. Proizvod nije namenjen za parenteralnu upotrebu. Proizvod predstavlja opasnost po zdravlje ako ga konzumiraju osobe koje nemaju zdravstveni problem za koji je proizvod namenjen.

Broj i datum upisa u bazu podataka Ministarstva zdravlja Republike Srbije: 18173/2021 od 11.02.2021.



ČAJEVI DONVAS®



DONVAS® ORIGANO ČAJ

čaj od divljeg origana

SASTAV: Divlji origano (*Origanum vulgare*), 100%

Divlji origano (vranilovka, vranilova trava) je lekovita biljka korišćena još u Staroj Grčkoj kao pomoć kod različitih zdravstvenih tegoba. Danas su studijama dokazana mnoga korisna svojstva divljeg origana. Među najvažnijima jeste antimikrobno i antigljivično dejstvo, a posebnu efikasnost pokazuje inhibišući rast kandidate. Takođe se koristi i kod urinarnih infekcija, kašlja, bronhitisa i otežanog varenja. Divlji origano je takođe bogat izvor vitamina K, važnog za zdravlje kostiju i sintezu faktora koagulacije. Sadrži visok nivo antioksidantnih materija.

NAČIN UPOTREBE: Kafenu kašičicu čaja preliti sa 200 ml ključale vode, sud poklopiti i ostaviti da odstoji 10 minuta. Procediti i piti dva do tri puta na dan po šolju čaja.

Upotrebljen kao začim, uz sva korisna svojstva obogaćuje i ukus hrane. Čuvati na suvom, tamnom i hladnom mestu.

Neto količina: 50 g



DONVAS® UVIN ČAJ

čaj od lista uve

SASTAV: Uva (*Uvae ursi folium*), 100%

Medvetka (uvin čaj) se vekovima koristi u tradicionalnoj medicini, a savremena istraživanja su potvrdila antiseptična i diuretična svojstva biljke. Blagotvorno deluje kod upale mokraćne bešike i mokraćnih kanala, zapaljenja bubrega, peska i kamena u mokraćnim kanalima, proliva i kod uvećane prostate. Kao adstrigens, deluje na skupljanje tkiva u gornjim slojevima mukozne membrane čime smiruje, jača i zateže iritirano i upaljeno tkivo. Time što pospešuje mokrenje ujedno doprinosi i eliminaciji mikroorganizama iz urinarnog trakta. Kako je uvin čaj najdelotvorniji u alkalnom urinu, najbolji efekat se postiže ukoliko se pre konzumiranja čaja popije trećina kafene kašičice sode bikarbone. Na ovaj način se izbegava i iritacija želuca kod osoba koje su osetljive.

NAČIN UPOTREBE: Jednu kafenu kašičicu lista medvetke preliti sa 200ml ključale vode. Sud poklopiti, ostaviti da stoji 15 min. Procediti i piti tri puta dnevno po jednu šolju čaja. Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i deci ispod 12 godina. Čuvati na suvom, tamnom i hladnom mestu.

Neto količina: 50 g



DONVAS® VIRAK ČAJ

čaj od nadzemnog dela virka

SASTAV: Virak (*Alchemillae herba*), 100%

Virak je biljka koja se vekovima koristi u tradicionalnoj medicini kao prijatelj zdravlja žena u bilo kom periodu reproduktivnog života. Srednjovekovni alhemičari su sakupljali kapi kiše i rosu sa listova virka i koristili je tvrdeći kako poseduje magične moći. Danas se zna da biljka sadrži tanine i flavonoide, a upotrebljava kod bolnih, pojačanih ili neredovnih menstruacija, cista, mioma, upale jajnika i kod tegoba u menopauzi. Zahvaljujući adstrigentnim svojstvima, koristi se i kod blagih, nespecifičnih proliva.

NAČIN UPOTREBE: Jednu kafenu kašičicu čaja preliti sa 200 ml ključale vode, ostaviti da odstoji 15 minuta i procediti. Piti dva do tri puta dnevno po jednu šolju čaja.

Čvati na suvom, tamnom i hladnom mestu.

Neto količina: 50 g





DONVAS® DUMBIR PRAH

mleveni đumbir

SASTOJCI: Đumbir (*Zingiber officinale*), 100%

Đumbir je začín koji se koristi kao dodatak jelima, ali se može pripremiti i kao čaj.

UPUTSTVO ZA UPOTREBU:

ČAJ OD ĐUMBIRA

1/4 kafene kašičice praha đumbira preliti sa šoljom vrele vode i ostaviti da odstoji deset minuta. Procediti i piti. Po ukusu se može dodati sok od limuna ili zasladiti sa malo meda ili stevije. Pije se jedna do dve šolje dnevno. Đumbir se može kombinovati sa kurkumom:

ČAJ OD ĐUMBIRA I KURKUME

1 šolja vode
1/4 kafene kašičice praha od đumbira
1/4 kafene kašičice praha od kurkume
malo mleka
med ili stevija po ukusu

Vodu zagrejati do ključanja. Dodati prah od đumbira i kurkume i kuvati na umerenoj temperaturi desetak minuta. Zatim procediti, dodati malo mleka (ili biljnog mleka) i zasladiti po ukusu. Đumbir u prahu se može dodati sosovima, supama, čorbama, kivanom voću, jelima sa povrćem, ali i kao dodatak pecivu i hlebu. Kod kuvanih jela treba ga dodati pri kraju kuvanja kako ne bi izgubio aromu. Pomešan sa vodom i limunom daje pikantan, osvežavajući napitak. Iako se ukus đumbira u prahu donekle razlikuje od ukusa svežeg đumbira, u nedostatku svežeg rizoma 1/4 kafene kašičice menja 1 supenu kašiku svežeg.

Čuvati na suvom, tamnom i hladnom mestu.

Neto količina: 100 g



DONVAS® KURKUMA PRAH

mlevena kurkuma

SASTOJCI: Kurkuma (*Curcuma longa*), 100%

Kurkuma je začín vekovima poznat indijskoj kulturi, i dodaje se gotovo svim karijima i sosovima. Danas je kao začín našao primenu širom sveta jer hrani daje jedinstvenu boju i bogat ukus. Može se uključiti u ishranu na više načina, a jedan od najboljih je u vidu "zlatnog mleka" jer se u tom obliku najbolje mogu iskoristiti najdragocenija svojstva ove biljke.

UPUTSTVO ZA UPOTREBU:

ZLATNO MLEKO

Za pripremu napitka potrebno je prethodno spremiti pastu od kurkume: 2 supene kašike praha pomešati sa malo vode, tako da se dobije ređa pasta, koja će se tokom kuvanja zgusnuti. Smesi dodati 1/2 kafene kašičice crnog mlevenog bibera i kuvati na umerenoj temperaturi 7-10 minuta. Ukoliko je smesa previše suva, potrebno je tokom kuvanja dodati još vode, tako da krajnji rezultat bude gusta pasta. Ova pasta se može čuvati u frižideru, u dobro zatvorenoj staklenoj teglici dve, najduže tri nedelje. Za pripremu zlatnog mleka potrebno je jednu kafenu kašičicu ove paste pomešati sa 1 dl vrelom mlekom, a kada se mleko prohladi dodaje se pola kašičice kokosovog ili nekog drugog kvalitetnog, hladno ceđenog ulja. Kako bi se postigao lepši ukus, može se dodati malo meda ili stevije. Iako originalni recept uključuje kravle mleko, za osobe koje ne koriste mlečne proizvode zlatno mleko se može napraviti sa bademovim, kokosovim ili nekim drugim biljnim mlekom. Može se piti ujutru ili uveče pre spavanja. Pasta od kurkume sa kojom se sprema zlatno mleko se može iskoristiti i kao dodatak jelima. Kurkuma se može dodati kajgani, jogurtu, supama, čorbama, pirinču, šejkovima, odlično se uklapa sa karfiolom, krompirima i korenastim povrćem. Takođe se može dodati jelima sa keljom i kupusom. Istraživanja su pokazala da kurkuma dodata mesu tokom pripreme smanjuje nivo štetnih heterocikličnih amina za 40%.

U svim kombinacijama dobro je voditi računa o sledećim elementima:

- da se kurkuma kuva 7-10 minuta
- da se doda crni mleveni biber
- da se doda kvalitetna masnoća

Pripremljena na ovaj način kurkuma postiže maksimalnu bioiskoristivost u organizmu.

Kurkuma se obično dobro podnosi kao dodatak ishrani.

ČAJ OD KURKUME I ĐUMBIRA

1 šolja vode
1/4 kafene kašičice praha od kurkume
1/4 kafene kašičice praha od đumbira
malo mleka
med ili stevija po ukusu

Vodu zagrejati do ključanja. Dodati prah od đumbira i kurkume i kuvati na umerenoj temperaturi desetak minuta. Zatim procediti, dodati malo mleka (ili biljnog mleka) i zasladiti po ukusu.

Čuvati na suvom, tamnom i hladnom mestu.

Neto količina: 100 g





DONVAS[®]

Family Pharm d.o.o.
Kralja Petra Prvog 13H
11130 Beograd, Republika Srbija

Tel: +381 (0)11 244 37 81
office@familypharm.rs
www.familypharm.rs
www.donvas.rs