



JUST SUPERIOR

VODIČ ZA KORIŠĆENJE *Just Superior* PROIZVODA

Bilo da prvi put poručujete ili ste već neko vreme sa nama, želimo da naglasimo koliko dobru odluku pravite za sebe i svoje zdravlje ovakvim izborom hrane!

Ovde ćete pronaći odgovore na pitanja vezana za naše proizvode tipa koji proizvodi su prilagođeni dijabetičarima i keto ishrani, koji prirodno ne sadrže gluten, koje možete davati deci, koliko dnevno kog proizvoda da uzimate, kako najbolje u receptima da ih koristite, itd.

Želimo i da vas podsetimo da je svaki naš proizvod ili njegov sastojak došao direktno sa lokalnih plantaža zemlje u kojoj se gaji, kao i da je odabran kao jedan od najkvalitetnijih na svetu u svojoj kategoriji.

Za sve naše proizvode koji imaju direktan uticaj na zdravlje (Superior Superhrane), važno je imati na umu 3 stvari:

1. Sve naše superhrane (maka, spirulina, ašvagnda, itd.) su celovite biljke, minimalno prerađene, potpuno prirodne - nisu ekstrakti, a naravno nisu ni lekovi, i s obzirom na to treba im bar nekoliko nedelja da ispolje svoje prve pozitivne efekte na vaš organizam. Ove lekovite hrane u principu imaju sve bolje uticaje na naše zdravlje što se duže koriste.
2. Redovnost uzimanja je ključna. Bar prva 2,3 meseca, svaku superhranu treba uzimati svaki dan. Kako bismo joj dali prostora da ispolji svoje efekte, i krene da dovodi organizam u balans (na koju god temu). Nakon toga može se uzimati nekoliko puta nedeljno, idealno 4 do 5 puta.
3. Količina koju uzimate je druga ključna stvar. Zato što u datim preporučenim dnevnim količinama svake od superhrane se nalazi dovoljno nutrijenata ili fitonutrijenata da one ispolje svoje zdravstvene benefite. Naučna istraživanja koja su potvrdila zdravstvene benefite kvalitetnih superhrane (kakve su naše) se uvek odnose na neku minimalnu količinu unešenog proizvoda tokom nekog vremena. Znači ako je npr količina make potrebna za njene efekte od 3 do 5g svaki dan, a vi uzimate 2g tri puta nedeljno, logično je da ona možda uopšte neće ispoljiti svoje efekte ili hoće u vrlo maloj meri.

Koje su onda preporuke za korišćenje naših proizvoda? Naći ćete ih ispod u tabelama, a možete ih naći i [ovde](#). Na toj stranici dodatno možete naći kratke recepte koji će vam pomoći da na jednostavan i dovoljno ukusan način unesete svoju omiljenu superhranu. Ako se pitate da li superhrane mogu da s kombinuju, mogu! Nekada tako imaju i jače dejstvo!

Dodatno, na našem instagramu imate puno ideja za korišćenje i recepta. Na ova dva linka: [Superior Drinks for Superior Health 1](#) i [Superior Drinks for Superior Health 2](#) možete naći dodatne ideje (što naše što vaše) kako da sebi pripremite ukusne i zdrave napitke sa vašim superhranama. Dodatne ideje možete pronaći i na našem [blogu](#).

SUPERIOR SUPERHRANE	Doza za odrasle	Doza za decu (preko 3 god)	Doza za tinejdžere	Za trudnice i dojilje	Pogodno za dijabetes i keto ishranu	Prirodno bez glutena (nije sertifikovano bez glutena)	Eventualne kontraindikacije	Napomene za korišćenje	Kontaindikacije sa lekovima i dijagnostikovanim bolestima
SUPERIOR MAKE	3-5g (baš puna kafena kašičica do srednje pune supene kašike)	1,5g	2-3g	Nedovoljno istraženo pa bolje sačekati da ovi periodi prođu.	Da	Da	Ukoliko primetite da imate problem sa varenjem posle uzimanja sirove make, probajte našu gelatinizovanu maku.	Svejedno je da li uzimate superhrane uz obrok ili van njega i svejedno je kada ih uzimate tokom dana. Jedino je važno da se uzimaju u dovoljnoj količini i svaki dan.	Ukoliko imate bilo kakvu dijagnozu ili ste na terapiji lekovima, jedino ispravno je da se posavetujete sa lekarom, pre uvođenja bilo koje superhrane. U slučaju kad se lekari ne izjašnjavaju na temu neke superhrane, preporučujemo da počnete sa manjim dozama, uz postepeno povećavanje i praćenje kako vam organizam reaguje, konsultujući se sa lekarom u tom procesu.
SUPERIOR AŠVAGANDA	3-5g (srednje puna do baš pune kafene kašičice)	Nije za malu decu	2-3g	Ne	Da	Da	Zbog pojačavanja aktivnosti imunog sistema ne preporučuje se osobama sa autoimunim bolestima. Ne preporučuje se osobama na terapiji tireoidnim hormonima.	Maku i ašvagandu ljudi uzimaju uveče ukoliko žele mirniji san a ujutru ukoliko im je važnija energija i fokus tokom dana. Kurkuma takođe može da ima blago umirujuće dejstvo pa neko uzima i nju pri kraju dana.	Sve naše superhrane su celovite biljke, a ne ekstrakti. Naša spirulina je celovita spirulina, a ne 'plava spirulina' (koja uopšte nije spirulina), ašvaganda je dobijena mlevenjem celog korena a ne ekstrahovanjem pojedinih aktivnih komponenti, kurkuma je prah celog korena a ne samo izolovan kurkumin. Ovo znači da se aktivni biološki molekuli iz ovih biljaka, u našim proizvodima nalaze u kompleksu svih drugih fito, mikro i makro nutrijenata u svojoj celosti, i da deluju na blag i najprirodniji mogući način na organizam. Kada su takve superhrane u pitanju najmanje su šanse da loše reaguju sa nekim lekom ili zdravstvenim stanjem.
SUPERIOR SPIRULINA I HLORELA	1-3g (ravna do puna kafena kašičica)	1g	2g	Da	Da	Da	U slučaju temeljno proverenog proizvođača, porekla i detaljno analiziranih spiruline i hlorele, nema poznatih kontraindikacija.	Kurkumu je uvek poželjno uzeti sa bilo kojim izvorom masti (kokosovo ulje, kakao buter, obrok koji sardži masti,..) kao i sa malo crnog bibera.	
SUPERIOR KURKUMA	3-5g (srednje puna do baš pune kafene kašičice)	1,5g	2-3g	Da, u duplo manjim dozama od preporčenih za odrasle.	Da	Da	U slučaju preporučenih doza celovite kurkume u prahu (u poređenju sa izolovanim kurkuminom) ne bi trebalo da postoje bilo kakve kontraindikacije. Ako pijete medikamente za razređivanje krvi, smanjenje želudačne kiseline ili lekove za dijabetes, kurkumu koristite pažljivo a konsultujte se i sa lekarom.	Što se tiče žitarica i kravljeg mleka, postoji mogućnost da ako se uzimaju u istom obroku sa superhranama mogu da ometaju potpunu apsorpciju nutrijenata iz njih.	
SUPERIOR KAKAO PRAHOVI	5-15g (1 do 2 baš pune supene kašike)	5g	5-10g	Da	Da	Da	U preporučenim dozama nema kontraindikacija.	Sve navedene superhrane se mogu kombinovati i uzimati u isto vreme.	
SUPERIOR KAKAO MASA	10-20g (5-10 kakao diskova)	5g	5-10g	Da	Da	Da	U preporučenim dozama, nema kontaindikacija. Ukoliko se kakao masa koristi u ceremonijalnim dozama (30-42g) treba imati u vidu da je kakao vazodilatator, otvara krvne sudove, povećava protok i smanjuje krvni pritisak ako je visok.	Sve superhrane možete rastvoriti u toploj tečnosti, samo da ne bude previše vruća.	
SUPERIOR KONOPLJIN PROTEIN	15-30g (2-3 pune supene kašike)	10g	15-30g	Da	Da	Da	Proveren protein konoplje nema kontraindikacija.	Nema potrebe da pravite pauze nakon nekog vremena korišćenja ovih superhrana, osim ako vi želite. One mogu biti sastavni deo svakodnevnice ishrane.	



SUPERIOR HRANE	Za decu, trudnice i dojilje	Pogodno za dijabetes i keto ishranu	Pogodno za insulinsku rezistenciju	Alergen	Prirodno bez glutena (nije sertifikovano bez glutena)	Napomene
SUPERIOR KOKOSOVO BRAŠNO/PROTEIN	Da	Da	Da	Ne	Da	<p>Koristite za bezglutenske kolače, palačinke, vafle i hlebove ili kao superhranu u kašama i smutijima. Koristi se i kao zamena dela žitnog brašna u receptima, kako bi ih obogatilo proteinima i vlaknima. Dodajte 1 kašiku kokosovog proteina u smuti ili 1-2 kašike u kašu. Zamenite 1/5 (20%) običnog brašna u receptima sa kokosovim brašnom, i dodajte malo više tečnosti ili malo više jaja nego u originalnom receptu. Napravite poslastice i peciva samo sa kokosovim brašnom – u tom slučaju je najbolje da nađete recepte na našem sajtu koji su osmišljeni baš za ovo brašno.</p>
SUPERIOR BADEMOVO BRAŠNO, BADEMOV I LEŠNIKOV PUTER, PAKOVANI BADEM I LEŠNIK	Da	Da	Da	Orašasti plodovi	Da	<p>Koristite bademovo brašno za bezglutenske nutritivno bogate poslastice i peciva (kolače, palačinke, vafle, hlebove), ili ga dodajete u recepte sa žitnim brašnima kako biste ih obogatili proteinima i vlaknima. Možete jednostavo zameniti obično brašno u receptima sa bademovim u istoj količini, samo će testo zahtevati malo pažljivije rukovanje nego kad je u pitanju testo od glutenskog brašna.</p>
SUPERIOR KAKAO BUTER	Da	Da	Da	Ne	Da	<p>Kakao buter možete dodati u bilo koji smuti ili kašu kako biste ih nutritivno izbalansirali jednim od najzdravijih biljnih ulja na svetu. Možete ga koristiti za pravljenje čokolade, sladoleda, raznih mafina, kolača, i slično, kako biste im dali savršeno kremast i pun ukus. Kakao buter se koristi i za kožu, direktnim nanošenjem.</p>
SUPERIOR KOKOSOVO ULJE	Da	Da	Da	Ne	Da	<p>Kokosovo ulje se koristi kao mast ili ulje u različitim zdravim receptima, slanim i slatkim. Odlično je kao ulje za prženje i pečenje, jer je stabilno na visokim temperaturama. Koristi se kao superhrana u šejkovima i kašama zbog višestrukih dokazanih zdravstvenih benefita. Koristi se i u domaćim kozmetičkim receptima za kožu i kosu.</p>
SUPERIOR KOKOSOV SIRUP	Da	Ne	Da	Ne	Da	<p>Ukus i struktura tečnog meda, nije alergen, 100% je veganski i bezbedan na visokim temperaturama. Idealna zamena za šećer, med, javorov sirup, agavu i druge zaslađivače.</p>



SUPERIOR SLATKIŠI	Za decu, trudnice i dojilje	Pogodno za keto ishranu	Pogodno za dijabetes / insulinsku rezistenciju	Alergen	Prirodno bez glutena (nije sertifikovano bez glutena)	Veganski
MAČKICA & MACAN (OVSENI KEKSI)	Da	Ne	Da	Sadrže ovas i orašaste plodove (badem i lešnik)	Sadrži manje problematičan oblik glutena iz ovsa	Da
CRAZY ALMOND & COCO CHOCO COOKIES (BADEM KEKSI)	Da	Ne	Da	Orašasti plodovi (badem)	Da	Da
VEGE ČOKO KREM	Da	Ne	Ne	Orašasti plodovi (lešnik)	Da	Da
KETO VEGE ČOKO KREM SA STEVIJOM	Da	Da	Da	Orašasti plodovi (lešnik)	Da	Da
VEGE ČOKO GRANOLA	Da	Ne	Da	Ovas i orašasti plodovi (lešnik)	Sadrži manje problematičan oblik glutena iz ovsa	Da
VEGE KARMEL KREM	Da	Ne	Da	Orašasti plodovi (badem)	Da	Da