



RENŠKI HRAM

ŽE OD 1963



DOBROTE IZ RENŠKEGA HRAMA

Vrhunski kisi, ki obogatijo življenske užitke na tradicionalen način.

O RENŠKEM HRAMU

Nekaj besed o naših željah

V Renškem hramu že več kot 50 let zvesto sledimo tradiciji pridelave in proizvodnje kakovostnih kisov, s katerimi vam želimo ponuditi bogastvo slovenske preteklosti, izkušnje generacij pred nami in stik s pristanostjo domače pridelave.

Samo s predanim sledenjem trajno dokazanih in preizkušenih postopkov smo lahko izdelali tako vrhunske izdelke.

Z njimi želimo v vaše življenje znova vnesti vrednote, ki jih je divji sodobni ritem že skoraj pozabil in potrjeno veljajo za zdravju koristne: počasen, umirjen užitek izbranih sestavin, združenih na naraven način, pridelanih z naravnimi postopki.

Pokusite jih in prepričani smo, da bosta vaš duh in telo takoj zaznala sporočilo preteklosti: **tu si, da uživaš!**

Torej – uživajte!



JABOLČNI KISI RENŠKI HRAM

Kakovosten jabolčni kis slovenskega porekla

Jabolčni kisi iz Renškega hrama so po naravni poti pridobljeni iz jabolčnega vina, pridelanega v Sloveniji. Kljub nezadržnemu razvoju različnih amterialov se jabolčni kis prideluje v lesenih acetatorjih, saj menimo, da je les najbolj naraven material, ki vpliva na kakovost in pristnost kisa, narejenega po tradicionalnem domačem receptu.

Najbolj smo ponosni na BIO jabolčni kis iz kontrolirane ekološke pridelave in predelave. Kis je nosilec certifikata pooblaščenice kontrolne organizacije in znaka Ekološki izdelek.

Jabolko na dan prežene zdravnika stran. Jabolčni kis prav tako.

Zdravilnost jabolčnega kisa ni le marketinška poteza, saj so ga poznali že Egipčani, o njem so pisali tudi stari Kitajci, Hipokrat pa ga je priporočal kot odličen pripomoček pri obolenjih dihal in prebavnih motnjah. Nekaj tisočletij pozneje so ga japonski samuraji pili za krepkost, srednjeveški Perzijci pa so ga uporabljali kot dezodorant in zdravilni tonik, saj naj bi ohranjal mladost.

Kaj vsebuje?

Jabolčni kis je naravni vir antioksidantov in telesu zagotavlja življenjsko pomembne vitamine in minerale, kot so kalij, fosfor, natrij, magnezij, kalcij, vitamin C, betakaroten, pektin, in mnoge druge.

Nasveti za zdravje in vitalnost z uporabo jabolčnega kisa

Za krepitev imunskega sistema vsak dan...

...zamislimo si jutro, nekoliko kislo in tako ali drugače nespodbudno. Kaj naj zdaj z njim? Takole naredimo: v kozarec damo žličko medu, prilijemo malo domačega jabolčnega kisa, premešamo in kozarec dopolnimo z vodo. Še enkrat premešamo, nato spijemo. Še nič? Potem pojdimo na sprehod in postopek ponovimo pozneje; ne le zjutraj, ampak tudi čez dan. Lahko tudi brez sprehoda. Ta ni nujno potreben, je pa prijeten.

Kozarec z vodo razredčenega kisa, z medom ali brez, je namreč krepka pijača za dobro jutro. V tek spravi dogajanja v telesu, poživi delovanje jeter in spodbudi razstrupljanje. V prebavnem traktu učinkuje razkuževalno in pripomore k bolj zdravem razmerju drobnoživk v debelem črevesu. To je spet eden od tistih "splošnih eliksirjev", ki spodbujajo presnovo, ugodno vplivajo na vse telo in pripomorejo k dobremu počutju. Skrivnost ni toliko v količini kot v rednem uživanju. Ne nazadnje je s kisom težko pretiravati, saj je premočnega okusa. Pomembno je, da to osvežilno-krepčilno pijačo pijemo redno, vsako jutro ali dva- do trikrat na dan, ker tako zmerno, a vztrajno dobrodejno vplivamo na telesno presnovo in razstrupljalne procese.

Če vas mučijo revmatične bolečine v sklepih...

...boleča mesta čez noč ovijte s platneno krpo, ki ste jo dobro prepojili z jabolčnim kisom, čez pa povijte toplo flanelasto krpo.

Kadar vas boli grlo...

...v kozarcu zmešajte en del kisa s tremi deli mlačne vode. Grgrajte vsako uro tri, štiri požirke, nato izpljunite, ko se stanje izboljša, grgrajte na uro in pol do dve uri.

Super za telo...

...privoščite si masažo s kisovo raztopino, ki koži vrne naravni kisli plašč. V liter tople vode vlijte skodelico kisa, položite roke v raztopino in masirajte celotno telo: vrat, roke, noge, ramena, trebuh ... Masirajte v smeri proti srcu.

Ko vas bolijo noge...

...si lahko odpočijete tako, da v kopalno kad nalijete vodo do višine gležnjev in dodate pol kozarca jabolčnega kisa, nato pa vsako jutro in večer 5 minut "hodite" v njej.

Kadar imate glavobol...

...kanite nekaj jabolčnega kisa v vodo, to pa nalijte v inhalator. Paro vdihavajte v približno pet minut. Nato si privoščite počitek v mirnem prostoru vsaj 20 minut.

Kdor zaradi krčev v nogah ne more spati...

...naj med jedjo popije kozarec vode z dodatkom jabolčnega kisa. Krčem v nogah pa se lahko izognete tudi tako, da enkrat na dan popijete pol kozarca vode, kateri ste dodali eno čajno žličko medu in jabolčnega kisa ter žlico kalcijevega laktata.

Kadar imate utrujene in boleče mišice...

...ovijte okončine v krpe, ki ste jih namočili v jabolčni kis in nato oželi. Počivajte tri do pet minut in po potrebi postopek ponovite. Učinek bo še večji, če boste dodali ščepec popra.

Če se vam kolca...

...pojejte čajno žličko jabolčnega kisa. Njegov kisel okus bi moral ustaviti kolcanje.

Če imate prebavne motnje...

...v toplo vodo zmešajte 1 čajno žličko medu in 1 žličko jabolčnega kisa in popijte 30 minut pred obedom.

Če imate zamašen nos...

...zmešajte žličko jabolčnega kisa v kozarcu vode in popijte, da izboljšate prehodnost sinusov. Jabolčni kis vsebuje kalij, ki stanjša sluz in očetno kislino, ki preprečuje rasti mikrobov, ki tudi prispevajo k zamašenemu nosu.

Si želite shujšati...

... po vsakem obroku je priporočljivo popiti kozarec vode, v katerega vlijete dve čajni žlički jabolčnega kisa.

Če ste padli ter imate oteklino...

...potem boleče mesto ovijte s krpo, namočeno v jabolčni kis, nato pa slednjo še povijte s povojem. To ponovite vsaki dve ali tri ure. Bolečina bo popustila, oteklina pa hitreje uplahnila.

Če imate prhljaj...

...zmešajte $\frac{1}{4}$ skodelice jabolčnega kisa z $\frac{1}{4}$ skodelice vode. Dajte v plastenko z razpršilko ter popršite po lasišču. Glavo zavijte z brisačo in pustite delovati 15 do 60 minut, nato umijte lase kot običajno. Za najboljše rezultate ponovite 2x tedensko.

Povzeto po:

<http://www.ezdravje.com/novice/zdravje-in-dobro-pocutje/jabolcni-kis-in-lajsanje-bolecini/3644/>

<https://www.sensa.si/zdrave-odločitve/zdravilne-lastnosti-jabolcnega-kisa/>

<http://www.viva.si/Ekolo%C5%A1ka-prehrana/791/Kis-za-bolj%C5%A1e-razpolo%C5%BEenje>

<http://vizita.si/clanek/alternativno/jabolcni-kis-je-eliksir-zdravja-in-vitalnosti.html>

<http://www.rd.com/health/wellness/apple-cider-vinegar-benefits/>



Vse to in še več si lahko preberete na spletni strani
www.radimamsolate.si

e pošta: info@sampionka.si