

Jestliže je pro vás pojem „zelené potraviny“ nový a marně si lámete hlavu nad tím, co může být na okurce, cuketě nebo zelené paprice nového a trendového, pak nezdoufajte. Donedávna bych si hlavu lámala asi stejně jako vy. Jenže jsem se dostala vzhledem ke svým zdravotním komplikacím právě k zeleným potravinám a jejich účinky mě naprosto ohromily.

**TREND**  
třetího tisíciletí.

# zelené potraviny

Příroda je mocná čarodějka a naše tělo vybavila tak, aby bylo schopné poprat se s řadou obtíží. Ovšem stejně jako auto nepojede, když nebude mít benzin, olej apod., tak naše tělo není schopné fungovat, nemá-li k dispozici vše potřebné. Vlivem tepelných a chemických úprav je naše strava totiž ochuzována o značně důležité látky. Nehledě na to, že řada potravin přijde o důležité a zdravé prospěšné živiny ještě dříve, než se dostanou k nám na stůl. Můžeme se snažit sebevíc, můžeme nakupovat sebelepší zeleninu, ale nikdy nebudeme schopni dostat z ní opravdu všechny živiny a vitamíny, které nabízí. Důvod? Nastrouháte-li si například ředkvičku, tak již po pěti minutách na vzduchu klesne její obsah vitamínu C na polovinu. Potraviny dramaticky ztrácejí vitamíny (zvláště pak B1 a B2) také vařením – v mladém ječmeni, který tyto vitamíny obsahuje, zůstávají téměř nedotčené.

## Zelená je dobrá

Hned v úvodu vás musím upozornit, že se opravdu nebude jednat o zástupce zeleniny se zeleným nádechem, nýbrž o produkty, které se nacházejí někde na pomezí potravinových doplňků a potravin. Zelené potraviny mají komplexní účinek na organismus – čistí jej, hojí záněty, podporují obnovu střevní flóry, doplňují tělu minerály, vitamíny, stopové prvky a antioxidanty.

Zdraví je pro nás pochopitelně velmi důležité, a pokud chceme zachovat jeho přirozenou kvalitu, pak bychom mu měli pravidelně dodávat dostatek živých, ekologicky pěstovaných živin s dostatkem vitamínů. Poslední výzkumy ukázaly, že Chlorella pyrenoidosa s mladým ječmenem jsou doslova „napumpované“ živinami, které nám v dnešním moderním světě scházejí. Budeme-li konzumovat opravdu plnohodnotnou zeleninu, můžeme svůj život výrazně zkvalitnit.

Stejně tak, chceme-li, aby naše tělo bylo odolné a mělo sílu bojovat proti nepříznivým vlivům a nemocem, musíme mu dodat potřebné živiny. Nemoci jsou totiž důsledkem nerovnováhy v těle, ovšem právě zelenina a látky v ní obsažené dokážou nesmírně důležitou věc – vážou na sebe obrovské množství škodlivin.

### Proč tedy zelené potraviny konzumovat?

... protože jde o čistou a kvalitní zeleninu, která je schopná dodat tělu to, co se mu z tepelně a chemicky upravených potravin nedostává.

... protože jen tělo s dostatkem živin a vitamínů může fungovat, jak má.

Zelené potraviny vám pomohou řešit problémy s parodontózou, s nadváhou, se záněty, s chudokrevností, s dlouhodobými střevními problémy, s vleklymi a stále se vracejícími angínami, s vysokou hladinou cholesterolu, se štítnou žlázou, s pálením žáhy, s kožními chronickými problémy, s lymeskou boreliózou... Vhodná je pro vás, také pokud si rádi dopříváte smažená a mastná jídla, rádi se opalujete, kouříte, jste vegetariáni a obávajíte se, že vaše strava není dost pestrá, hodně pracujete a jste přepracovaní, aktivně sportujete... a při spoustě dalších a dalších zdravotních komplikací či více náročných aktivitách, kdy je potřeba tělu dodat sílu a chuť bojovat.

Lidské zdraví je závislé na plynulém přísunu čerstvých živin, a to jak rostlinného, tak živočišného původu.

Mluvíme-li o zelených potravinách, máme na mysli **mladý ječmen a sladkovodní řasu Chlorellu pyrenoidosu**. Čím jsou tyto potraviny odlišné? Výrazně vyčnívají svými vlastnostmi nad všemi ostatními potravinovými doplňky a i nad potravinami samotnými. Důležité je ovšem zmínit to, že tento druh potravin neslouží jako klasický lék a rozhodně proti ničemu ve vašem těle nebojuje. Jedná se spíše o velmi silné harmonizátory vašich tělesných procesů. Takže pokud máte pocit, že si vaše tělo žádá zlepšení kvality buněk, pak rozhodně neváhejte. Mezi nejdůležitější vlastnosti zelených potravin patří bezesporu lehce zásadité pH (7,5), podpora obnovy normální střevní mikroflóry a výrazné antioxidační působení.



### Řasa Chlorella pyrenoidosa

má vysoký obsah vlákniny a příznivě stimuluje nervo-svalové ploténky v hladké svalovině střevní stěny. Tato řasa působí opravdu blahodárně na naše zažívací a vylučovací ústrojí, a to díky již zmiňovanému obsahu vlákniny, která mechanicky čistí naše střevo. Ovšem i v tomto případě může vlivem špatného dávkování dojít k jistým problémům. Aby si trávicí trakt zvykl na účinky vlákniny obsažené v chlorelle, musíme řasu dostatečně zapíjet. V opačném případě se mohou dostavit zácpy. Je to způsobeno hlavně tím, že rozmělněné tablety řasy si začnou vybírat vodu z okolí.

Velmi důležité je také správné užívání chlorelly. Pokud řasu dávkuje nepravdělně, se největší pravděpodobností budete mít zácpu – tudíž nedosáhnete požadovaného efektu a patrně nabudete dojem, že tato zelená potravina nemá žádné účinky. Odborníci doporučují podávat chlorellu třikrát denně, zejména proto, že to vyplývá z přirozených vlastností chlorelly a z biorytmů našeho těla. Důležitý je proto plynulý přísun.

**Mladý ječmen** zase disponuje vysokým obsahem enzymů a skutečně velkou koncentrací antioxidantů. Ve srovnání s pšenicí obsahuje 25x více vápníku, více než dvojnásobek hořčíku, 5x více železa a o polovinu méně fosforu. Za zmínku jistě stojí významné množství manganu a zinku a je dvakrát účinnější než špenát – nejucelenější zásadotvorná strava.

Tato zelená potravina obsahuje dále také vitamíny, které aktivují enzymy napomáhající při prevenci nemocí a patologických jevů. Mladý ječmen se pyšní skutečně vysokým obsahem betakarotenu, vitamínu C, E a vitamínů řady B, B1, B2, B3, B6, biotinu, kyseliny listové, kyseliny pantotenové a cholinu – příbuzného vitamínu B.

Samozřejmě i v případě mladého ječmene platí, že klíčem k úspěchu je jeho pravidelné konzumování.

