

# Na co se často ptáte aneb 10krát o zelených potravinách

Přemýšlíte o koupi ječmene a chlorelly, ale nevíte přesně, co od nich čekat? Rádi vám poskytneme informace, které pro vás mohou být na začátku důležité. Sepsalí jsme 10 nejčastějších otázek, které v souvislosti se zelenými potravinami slycháváme.



## 1. CO MI PŘINESE ZAŘAZENÍ ZELENÝCH POTRAVIN DO JÍDELNÍČKU?

Vaše tělo se začne čistit,lepší se zažívání, imunita, urychlí regenerace a podpoří samoléčebné schopnosti organismu. Každodenní konzumace ječmene a chlorelly znamená výrazné vylepšení jídelníčku a tělu prospívá na mnoha úrovních. Díky pročištění a zbavení těla zatěžujících látek můžete ze začátku pocítit tzv. detoxikační reakci. Obvykle se projeví změnou frekvence stolice, větší potřebou odpočinku, někdy dočasným zhoršením chronických zdravotních potíží. Ve své podstatě se neliší od očisty probíhající při různých detoxikačních kúrách a změnách životosprávy. Pro komfortní průběh je vhodné navyšovat dávku zelených potravin postupně.

## 2. PO JAK DLOUHÉ DOBĚ POCÍTÍM POZITIVNÍ ÚČINKY ZELENÝCH POTRAVIN?

Někdo se cítí výrazně lépe již v prvních týdnech konzumace, u někoho nastupují výrazná zlepšení až později. Roli hraje dosavadní způsob života, aktuální onemocnění a další individuální faktory. Zelené potraviny prospívají tělu vždy. Výrazná zlepšení u chronických onemocnění ale obvykle vyžadují delší čas.

## 3. JAKÉ JSOU POZITIVNÍ ÚČINKY ZELENÝCH POTRAVIN?

Seznam je opravdu dlouhý. Pomáhají s detoxikací, zlepšují trávení, zvyšují imunitu i naši celkovou fyzickou a psychickou odolnost. Mimo to snižují hladinu cholesterolu, podporují krevtvorbu, pomáhají udržet hormonální rovnováhu a navozují samoléčebné pochody u velmi pestré škály onemocnění. Obecně mají adaptogenní účinek - hodnoty v našem těle, které jsou příliš nízké, zvyšují, a naopak. Výrazným přínosem je omezení chronické stresové reakce v těle, zlepšení regenerace, kvality spánku a celkové zvýšení výkonnosti.

## 4. KDY BĚHEM DNE ZELENÉ POTRAVINY JÍST A V JAKÉM MNOŽSTVÍ?

Doporučená preventivní denní dávka chlorelly pro dospělého je 20 tablet denně. Při zvýšené zátěži (fyzické i psychické) a léčbě akutního nebo chronického onemocnění se osvědčuje dávku navýšit. U ječmene jsou to dvě čajové lžičky za den, při zátěži více. Obě potraviny je možné konzumovat současně i zvlášť. V jedné dávce, nebo rozdělit do více denních dávek. Cílovou dávku i rychlost nastoupení konzultujte se svým radcem. Mé vlastní doporučení je 3 x denně 10 chlorell a 2-3x denně ječmen. Viz. dávkování, které vám zašlu nebo osobně předám.

## 5. POMŮŽE MI CHLORELLA NEBO ZELENÝ JEČMEN S HUBNUTÍM?

Ano, i tady pomáhají. Díky vysokému obsahu vlákniny snáz překonáte chuť na sladké. Vysoký obsah polysacharidů zase zvýší hladinu cukru v krvi a zabrání jejímu kolísání. Zlepší se metabolismus a tělo bude méně ukládat tuk. Kilogramy dolů jdou i pročištěním střev a odvodem přebytečné vody z tkání.



## 6. JSOU ZELENÉ POTRAVINY VHODNÉ I PRO DĚTI?

Ano, jsou pro ně velmi vhodné. Stejně jako u dospělých se uplatní v prevenci i léčbě řady onemocnění. Zlepší u dětí imunitu, zažívání, náladu i celkovou kondici. Ječmen i chlorella efektivně vyvažují zlovyky, které děti zatěžují. Přivést děti k denní konzumaci zelených potravin znamená vybudovat u nich velmi užitečný návyk pro období dětství, dospívání i do budoucna.

## 7. CO KDYŽ UŽÍVÁM ANTIKONCEPCI NEBO JINÉ LÉKY? MOHU ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU ZELENÉ POTRAVINY?

Můžete. Zelené potraviny jsou velmi zdravá strava a jsou vhodné u jakékoli léčby. Důležité je ale dodržet hodinový odstup mezi chlorellou a léky přijímanými ústy.

## 8. MOHU JÍST ZELENÉ POTRAVINY DLOUHODOBĚ?

Samozřejmě. Zdravou stravu vaše tělo velmi ocení. Ječmen i chlorella Green Ways jsou čisté a kvalitní potraviny, lze je jíst trvale bez ohledu na věk a zdravotní stav.

## 9. CO KDYŽ MÁM CELIAKII? MŮŽU I PŘESTO DO SVÉHO JÍDELNÍČKU ZAŘADIT MLADÝ JEČMEN?

Konkrétně zelené potraviny Green Ways lepek neobsahují. Jsou tedy vhodné a bezpečné i pro lidi zatížené celiakií.

## 10. MOHU JÍST ZELENÉ POTRAVINY I V DOBĚ TĚHOTENSTVÍ?

Samozřejmě. V tomto období zúročí zdravou stravu těhotná žena i děťátko. Zelené potraviny dodají antioxidanty, vitamíny, železo, hořčík kyselinu listovou a další klíčové živiny důležité pro zdravý vývoj dítěte i příjemné těhotenství. Díky chlorelle se navíc výrazně omezí přechod chemikálií přes placentu. U ženy zelené potraviny snižují riziko vzniku těhotenské cukrovky a dalších komplikací a tělo je lépe připraveno na porod. U děťátka podporují optimální růst, snižují riziko vzniku vývojových vad a přispívají k dobré imunitě.

# Chřipka a nachlazení? Díky zeleným potravinám už ne!

Přichází doba bacilů, epidemií, nemocí. Co kdybychom vám řekli, že letos to může být jinak? Že letos můžete svou imunitu posílit natolik, že chřipka nebo nachlazení brzy odezní, případně vůbec nepřijdou? Podívejte se, jak vám zelené potraviny pomůžou posílit imunitní systém a vypořádat se s nemocí.



Neléčená rýma prý trvá sedm dní. A ta léčená taky. Tuhle průpovědku jste určitě slyšeli od rodičů, přátel nebo známých. A možná se každý rok na začátku zimy bojíte, že letos vás to čeká znovu. Jakmile kolega v práci poprvé zakašle, je skoro jisté, že za pár dní to máte taky. Co kdyby to letos bylo jinak? Díky zeleným potravinám to není utopie.

## JAK TO FUNGUJE?

Když je vám špatně, potřebujete, aby se tělu prospěšné látky dostaly dovnitř a ty zlé zase ven. Je tedy potřeba najít takové doplňky stravy, které tělo obohatí o důležité vitamíny, minerály a enzymy a zároveň organismus detoxikují. Přesně tohle zelené potraviny umí.

## MLADÝ JEČMEN DODÁVÁ ENZYMY

Mladý ječmen dodává tělu enzymy, které se podílejí na všech chemických procesech v našem těle. Navíc působí jako katalyzátory a umožňují tělu provádět i takové chemické reakce, které by za normálních okolností neprobíhaly anebo probíhaly pomaleji.

Jinak řečeno - pokud chytne rýmu, jsou to (mimo jiné) enzymy, které pomáhají tělu se s nemocí vypořádat. Přesně ty enzymy, které do těla s ječmenem dostáváte.

## CHLORELLA DETOXIKUJE ORGANISMUS

Chlorella zase čistí organismus a škodlivé látky vyplavuje z těla. Jak to dělá? Je schopná na své buněčné stěny navázat toxiny. Tyto stěny pak s balíčkem nežádoucích škodlivin tělo vyloučí.

Zároveň obsahuje takzvaný chlorellový růstový faktor (CGF), který vstřebáváme přímo do krve. Tato látka podporuje růst buněk, jejich dělení, regeneraci tkáně a syntézu již zmíněných enzymů. Také pomáhá likvidovat cizí bakterie a podporuje tvorbu bílých krvinek, čímž posiluje obranyschopnost organismu.

## KAM PRO ZELENÉ POTRAVINY A NA CO SE ZAMĚŘIT PŘI VÝBĚRU?

Rozhodli jste obrnit své tělo proti každoročnímu nachlazení? Výborně, jen do toho! Při nákupu zelenáčů dbejte na to, jakým způsobem se pěstují a zpracovávají. A samozřejmě jaké je jejich složení.

Chlorella i zelený ječmen od Green Ways se pěstují a zpracovávají tak, aby v nich zůstalo zachované maximální množství účinných látek a aby byly dobře stravitelné pro organismus.

Obě zelené potraviny doporučujeme užívat současně, protože navzájem podporují své účinky. Běžná preventivní denní dávka chlorelly pro dospělého člověka je 5 g (20 tablet) a bohatá čajová lžička ječmene 2krát během dne.

## JAK SE PĚSTUJÍ ZELENÉ POTRAVINY GREEN WAYS?

Zelený ječmen se pěstuje bez použití pesticidů a herbicidů. Lístky ječmene se sklízí při výšce 20 – 25 cm. Po posbírání se vylisují a jejich extrakt se krátce šetrně suší při teplotě 31°C. Takto vzniká nepasterizovaný prášek, který si uživatelé doma připravují jako nápoj.

Chlorella se pěstuje v pásmu s nekolísajícím slunečním jasem (kdyby kolísala, snižovalo by to její kvalitu). Nejprve se v laboratoři vypěstují čisté a kvalitní řasy. Ty nejlepší se pak přesadí do kádí, kde týdny rostou a množí se. Odtud se sesbírají, pomocí mikroskopických filtrů vyčistí a naruší se jejich buněčná stěna pro dosažení lepší stravitelnosti a účinku. Poté se bez přidání jakýchkoli pojiv a dalších látek slisují do tablet.

## CO DÁL?

Zelené potraviny jsou vynikající a ty z kvalitních zdrojů vám udělají velmi dobrou službu. Nejsou ale samozřejmě jedinou pozitivní věcí, která má na naši imunitu vliv. Přidejte k nim přiměřený pohyb, dostatek odpočinku a bude vám ještě lépe. Výhodou je, že ječmen i chlorella zvyšují sportovní výkonnost, urychlují regeneraci a zlepšují spánek. Bude se vám tedy díky nim snáz udržovat celkově zdravý životní styl.

# Zelené potraviny nejsou lék, ale léčí. Jak to tedy je?

O zelených potravinách se často mluví jako o léku. Dokonce zázračném léku. Cítíme, že je čas vysvětlit, proč se o nich jako o léku mluví, i když lék jako takový nejsou.



## CO JSOU ZELENÉ POTRAVINY?

Jako zelené potraviny jsou obvykle označovány vysoce výživné a zdraví prospěšné obilné trávy, zelené mikrořasy a sinice. Green Ways si vybrala dva jejich hlavní zástupce - mladý ječmen a řasu chlorellu pyrenoidosu.

Mladý ječmen Green Ways je šťáva vylisovaná z čerstvých listů této užitečné rostliny. Ještě před tvorbou klásku jsou listy bohaté na enzymy, antioxidanty, vitamíny, pestrou škálu nenutričních fytolátěk a minerály, které naše tělo rádo využije.

Chlorella Green Ways je sladkovodní mikrořasa velmi bohatá na chlorofyl. Z výživového hlediska přináší podobné látky jako mladý ječmen a navíc obsahuje užitečný CGF faktor, proti patogenům působící chlorellin nebo v detoxikaci mimořádně přínosný sporopolenin.

## ZELENÁ PRO ZDRAVÍ

Jaké účinné a zdraví prospěšné látky se tedy v zelených potravinách nachází? Pojdme jich pár zmínit. Mladý ječmen obsahuje 4krát více vápníku než mléko a 10krát více železa než špenát. Najdeme v něm více než 12 druhů minerálů a 13 druhů vitamínů, významné antioxidanty jako je superoxidodismutáza (SOD), pro zdraví užitečné fenolické látky a další.

Chlorella do vašeho těla dostane chlorofyl, který kromě podpory krve tvorby pomáhá s celkovou regenerací organismu a zpomaluje stárnutí. Společně s chlorofylem se do těla dostávají vitamíny, kyselina listová nebo látka zvaná chlorellin (přírodní antibiotikum). Železa má chlorella ještě výrazně více, než ječmen. Bohatá je na obsah bílkovin. Spolu s ječmenem dodává tělu všechny esenciální aminokyseliny.

## NEJSOU LÉK, ALE LÉČÍ. JAK TO TEDY JE?

Nejdůležitější faktor ovlivňující naše zdraví je strava. Zařazení zelených potravin je výrazné vylepšení jídelníčku. Ječmen a chlorella dodávají tělu výše uvedené důležité látky, navozují šetrnou očistu, podporují organismus na více úrovních a v konečném důsledku tak obnovují a zlepšují regenerační schopnosti těla. Zelené potraviny pomáhají tělu, aby si pomohlo samo. Regenerační schopnosti našeho těla jsou totiž vynikající a překonávají sebelepší léky. Na nás je, abychom tělu poskytli k regeneraci podmínky.

Sečteno, podtrženo – zelené potraviny (právem nazývané superpotravinami) obsahují tolik účinných a pro tělo důležitých látek, že při jejich pravidelné konzumaci budete klasické léky potřebovat méně. Tím, že poskytují tělu tolik živin, totiž zabraňují vzniku a rozvoji celé řady potíží a onemocnění. Proto říkáme, že i když nejsou lék, tak vlastně léčí.