

Zelené potraviny...

- ... jsou přirozeným zdrojem životně důležitých látek
- ... sytí a čistí tělo
- ... mají zásadotvorný vliv na organismus
- ... nemají žádné vedlejší účinky
- ... obsahují velké množství chlorofylu
- ... mají vysoký obsah účinných antioxidantů

Jak dlouho užívat zelené potraviny?

Minimální doporučené dávkování udává, že v případě mladého ječmene je vhodné užívat 2–3× denně čajovou lžičku a u chlorelly 20 až 30 tablet denně rozdělených do 3–5 dávek. Jak už jsme zmiňovali, důležité je pravidelné dávkování – jedině tak můžete pocítit blahodárné účinky zelených potravin na svém těle.

Stejně tak důležité je uvědomit si, že nemůžeme očekávat okamžitě a viditelné změny na svém těle, zejména pak, pokud jsme jeho „žalostnému“ stavu nevěnovali po mnoho let přílišnou pozornost. Lidé se pochopitelně často ptají, jaká doba užívání zelených potravin je optimální pro jeho opětovné nastartování. Odpověď je ovšem velmi těžká a u každého jedince nesmírně individuální, protože každý žijeme jinak, jiným způsobem se stravujeme a pohybujeme se v odlišných prostředích. Užívejte tedy zelené potraviny minimálně po dobu, kdy na vás působí negativní vlivy, tj. dlouhodobý stres, trvání nemoci či zdravotních komplikací, zlozvyky, špatné životní návyky apod.



Názor odborníka

Martina Běhalová,
nutriční specialista

Zelené potraviny jsou podle mě opravdu „zázračným lékem“ a s ohledem na naše stravovací zvyklosti a prostředí, v němž žijeme, mají své nezastupitelné místo v našem jídelníčku. Mezi zelené potraviny řadíme kromě již zmiňovaného ječmene a chlorelly i spirulinu, mladou pšenici nebo např. výhonky vojtěšky. Zelené potraviny si žádají trpělivost, nemůžete očekávat výsledky hned, nějakou dobu našemu organismu přece jen trvá, než se po tak dlouhé době „pročistí“ – čím větší a dlouhodobější problémy máte, tím delší bude regenerace. Buďte si však jistí, že pozitivní výsledky se dostaví u každého. Pokud budete na sobě pozorovat zhoršení kvality pleti, vlasů, změny v oblasti zažívání – nemějte obavy, je to jen důsledek očisty a takovéto projevy nebývají výrazné. Trvají obvykle několik dnů, v případě velké toxické zátěže maximálně několik týdnů.

S mladým ječmenem a chlorellou mám dobré zkušenosti jednak u svých klientů a také já sama pocituji jeho příznivý vliv na posílení imunity a celkovou energetickou výkonnost organismu. Pokud pravidelně sportujete, zlepší se vaše fyzická – alespoň mně tedy ječmen výrazně pomohl při běhání a nepocituji už křeče, které mě dříve nečekaně „překvapily“ po delším běžeckém výkonu.

Moje rada zní: vyzkousejte a uvidíte sami, ale hlavně vydržte v pravidelném užívání... Začít s kúrou můžete kdykoliv.

Pravděpodobně je to již skutečně klišé, ale ZDRAVÍ máme jen jedno a je naší povinností jej opatrovat a chránit. Koneckonců jak chcete naučit své děti, aby správně jedly, pravidelně pily a celkově pečovaly o své tělo a zdraví, když jim vy sami nepůjdete příkladem?! Spokojení rodiče mají spokojené děti... ■