

# ZELENÉ POTRAVINY A JEJICH PŘÍNOS PRO AKTIVNÍ SPORTOVCE

---

*Každý sport s sebou nese opotřebením organismu. Zelené potraviny podporují výstavbu mladého i regeneraci staršího organismu. Sportovci by měli zelené potraviny užívat úměrně rostoucí zátěži a to až několika násobně více oproti běžné populaci.*

**V posledních letech je vidět stále zřetelnější odklon od uměle vyráběných multivitaminů. Ukazuje se totiž, že v přirozených rostlinných zdrojích se nejen nalézají všechny důležité živiny, ale navíc jsou zde v optimálních poměrech podporujících jejich vstřebávání a využití. Potvrzením tohoto trendu jsou i tzv. zelené potraviny.**

Zelené potraviny jsou ovšem nejen zdrojem většiny potřebných vitaminů a minerálů, ale mají i řadu dalších pozitivních účinků na zdraví. A zvláště přínosné mohou být i pro sportovce, především co se týká urychlení regenerace a léčby zranění.

Zelené potraviny jsou bohaté na **rostlinné barvivo chlorofyl**, který je známý svými desinfekčními a regeneračními účinky – mimo jiné výrazně podporuje hojení všech typů poranění.

Vědecky potvrzen je i jeho **protirakovinný efekt**.

Zajímavý je i fakt, že dokáže účinně **potlačovat tělesné pachy**.

Chlorofyl má také podobné složení jako hemoglobin (liší se jen jediným atomem- železo vs. hořčík), a díky tomu je **prospěšný při chudokrevnosti** – ve vědeckých studiích vykazovali chudokrevní pacienti užívající chlorofyl spolu se železem výrazně lepší pokroky v léčbě než ti, kteří dostávali jen samotné železo. Chudokrevnost přitom může být jednou z příčin zvýšené únavy a zhoršené výkonnosti.

V mladém ječmeni a řasách najdeme i vysoké množství **aktivních enzymů**, které jsou důležité pro fungující trávení, hojení poranění i imunitu. Kromě toho působí výrazně zásadotvorně: neutralizují metabolické překyselení, které může být příčinou chronických zánětlivých procesů, zubního kazu, nadváhy i bolestí zad.

**Zásadotvorný efekt** bývá oceněn především po tréninku za hranicí anaerobního prahu, kdy vám napomáhá urychlit regeneraci.

**Ovlivnění sportovního výkonu úpravou výživy a užíváním Chlorelly pyrenoidosy a Mladého ječmene bylo prokázáno studií na sportovcích** (bylo vybráno 44 sportovců ze 17 sportovních odvětví, mužů i žen různého věku a různé výkonnosti).

U všech sledovaných sportovců bylo zaznamenáno zlepšení zdravotního stavu, minimální nemocnost s rychlou rekonvalescencí a tím brzký nástup do tréninkového procesu bez velkých časových ztrát. Onemocnění a jejich recidivy se časově výrazně minimalizovaly.

Zřejmé bylo rovněž zkrácení doby regenerace i po velmi intenzivní a opakované zátěži. Zlepšila si i psychika ve stresových situacích. U všech došlo k výraznému vzrůstu výkonnosti a zlepšení sportovních výsledků.

### Účinky Ječmene GW®

- podpora pitného režimu sportovců
- velmi účinné antioxidanty chrání svalové a vazivové buňky před poškozením volnými kyslíkovými radikály, které vznikají při sportovní zátěži
- obsah aminokyselin je zárukou podpory svalové tkáně
- obsažené enzymy příznivě působí proti zánětům, otokům, podporují a až o polovinu zkracují rekonvalescenci po úrazech (nejen pohybového systému) a po operacích
- molekula chlorofylu až na centrální atom (hořčík) je totožná s molekulou hemoglobinu (železo) a pouhou změnou těchto prvků se rychle obnovuje červená krevní řada
- zásadité pH ječmene odstraňuje překyselení organismu a podporuje odbourávání kyseliny mléčné, prodlužuje aerobní svalovou činnost

### Účinky Chlorelly pyrenoidosy GW®

- omlazuje a regeneruje organismus
- detoxikuje a čistí díky vysokému obsahu vlákniny, odstraňuje těžké kovy
- stimuluje růst a vývoj člověka
- podporuje trávení, působí probioticky a upravuje vylučování
- podporuje myšlení a paměť
- chrání srdce a cévy, snižuje cholesterol
- pomáhá urychlit regeneraci po fyzické zátěži
- působí antibakteriálně

### Společný užitek zelených potravin GW®

- chlorofyl působí deodoračně a detoxikačně, potlačuje zápach potu, odstraňuje z organismu jedovaté látky
- zdroj bohaté a čisté energie jak pro vytrvalostní, tak i pro nevytrvalostní a silové sporty
- podporuje střevní peristaltiku, působí proti zácpě
- výrazně zvyšují vlastní obranyschopnost, brání vzniku infekčních onemocnění
- působí jako adaptogen, upravují a harmonizují činnost organismu
- výrazně zlepšují rekonvalescenci a regeneraci sil po náročných zátěžích a výkonech
- neobsahují žádné zakázané či sledované látky z hlediska případné antidopingové kontroly
- jsou zdrojem vitality, síly, vytrvalosti, dobré nálady a pevného zdraví