

Zelené potraviny a jejich pět nejdůležitějších vlastností

Mladý ječmen, je vylisovaná šťáva ječmene usušená při nízké teplotě 31 stupňů. 1 lžička prášku obsahuje tolik vitamínů, fytoolátek, stopových prvků, minerálů a enzymů, jako 2 hlávky čerstvé, syrové a organicky pěstované brokolice.

Chlorella pyrenoidosa, je jednobuněčná sladkovodní řasa, která na rozdíl od ječmene obsahuje vlákninu a ta má schopnost na sebe navázat toxiny z potravy, těžké kovy usazené v organismu a jiné odpadové látky a vyloučit je z těla. Neobsahuje žádná plniva ani konzervační látky, je největším zdrojem chlorofylu.

1. Zelené potraviny (ZP) **sytlí a čistí** zároveň - ječmen vyživuje, sytlí buňky a chlorella naopak čistí.

2. ZP obsahují velké množství **chlorofylu**, buňka chlorofylu má téměř stejné složení jako buňka červené krvinky – hemoglobinu (rozdíl je v tom, že centrální prvek u chlorofylu je Mg a u hemoglobinu Fe). Má schopnost pohlcovat pachy, protizánětlivý prostředek, urychluje hojení ran, vředů a zánětů – vnitřních i vnějších. Proto ZP jsou ideální pro lidi s poruchou krvetvorby, anemické, astmatiky,...

3. ZP obsahují **enzymy** - 22 enzymů, které namíchala sama příroda. Tyto enzymy jsou komplexní, přírodní. Enzymy příznivě ovlivňují metabolické pochody, působí proti zánětům, otokům, podporují a až o polovinu zkracují rekonvalescenci po úrazech a po operacích.

4. **Zásadotvornost** – vyrovnává pH v organismu, většina lidí má překyselené prostředí (astmatici, alergici, cukrovkáři, lidé nemocní rakovinou,...), což je živná půda pro viry, bakterie, kvasinky. MJ má pH jako mateřské mléko.

5. **Antioxidanty** – chrání naše buňky před působením volných kyslíkových radikálů. V MJ je antioxidant - superoxididmutáza, který je 400x účinnější než vitamín E.

ZP jsou komplexní a přirozené - tráva - počátek potravinového řetězce na souši, řasa ve vodě. A čím níže v potravinovém řetězci jdeme, tím jsou potraviny hodnotnější.