

Zelené potraviny – Když jídlo je naším lékem



Kniha přináší obsáhlý, ale čtivý přehled vědecky potvrzených účinků nejznámějších zelených potravin: mladé pšenice, mladého ječmene, alfalfy, spiruliny, chlorely, mořských řas i vybraných druhů zeleniny. Dozvíte se jak je užívat při potížích

~~Cena originálu 150,- Kč~~ **115,00 Kč**

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 115,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [BLUE STEP](#)

Zelené potraviny neboli výhonky obilovin, luštěnin a jednobuněčné řasy představují revoluci v péči o zdraví. Obsahují totiž nejen rostlinné barvivo chlorofyl, které má unikátní regenerační, protizánětlivé, hojivé a deodorační účinky, ale také většinu nezbytných vitaminů a minerálů, esenciální aminokyseliny, aktivní enzymy a další živiny v ideálních vzájemných poměrech. Díky tomu se vyznačují zcela unikátními účinky na lidské zdraví.

Kniha Zelené potraviny - když jídlo je naším lékem přináší obsáhlý, ale čtivý přehled vědecky potvrzených účinků nejznámějších zelených potravin: mladé pšenice, mladého ječmene, alfalfy, spiruliny, chlorelly, mořských řas i vybraných druhů zeleniny. Dozvíte se v ní i to, jak zelené potraviny užívat při konkrétních zdravotních potížích, jak je pěstovat a zpracovávat, jak se vyznat v nabídce potravních doplňků a řadu dalších zajímavých informací.

Z obsahu:

?MLADÁ PŠENICE
?MLADÝ JEČMEN
?ALFLFA
?CHLORELA
?SPIRULINA
?MOŘSKÉ ŘASY
?ZELENINA

ÚVOD

Pokud jste dětství prožívali před více než třiceti lety, možná si také ještě pamatujete na „kult vitaminu C“. Samozřejmě že už tehdy znala věda i ostatní vitaminy, k obyčejným lidem se však informace o jejich významu příliš nedostávaly. Zato „céčko“ bylo vnímáno málem jako nejdůležitější živina. Děti od rodičů i učitelů poslouchaly historky o ubohých námořnících postižených kurdějemí a každý večer poslušně cucaly kyselé vitaminové tabletky.

Dnes ovšem víme, že přínos tabletek pro zdraví nebyl příliš významný. A dokonce se ukazuje, že tělu nijak zvlášť neprospějeme, ani když budeme polykat všechny známé vitaminy, o minerálech nemluvě. Navzdory pokroku vědy se totiž znovu a znovu ukazuje, že člověk není chytřejší než příroda a sebedokonalejší multivitamin nikdy nedokáže nahradit živiny, které nám poskytuje přirozená, zvláště pak rostlinná strava.

Když se podíváme například na zmíněný vitamin C, samozřejmě zjistíme, že jeho význam je mimořádný. Je důležitý pro řadu tělesných funkcí a mimo jiné i pro zdraví pojivových tkání - je například prokázáno, že jeho nedostatek ve stravě několikanásobně zvyšuje riziko vzniku některých kloubních onemocnění. Když ale vědci v roce 2004 podávali vysoké dávky samotného „céčka“ morčatům trpícím artrózou, zjistili překvapivou věc: nejen že se stav jejich kloubů nezlepšil, on se dokonce výrazně zhoršil!

Rostliny totiž obsahují nejen vitaminy a minerály, ale i stovky dalších látek. A mezi nimi stále existuje dost takových, o jejichž významu mají vědci jen velmi mlhavé tušení. Tyto živiny navíc nejsou jen souborem izolovaných látek, ale fungují společně, jako soukolí dokonalého stroje. Některé navzájem zvyšují svoji účinnost či podporují vstřebávání, jiné se zase chrání před zničením při průchodu kyselým prostředím v žaludku...

Stále více odborníků na výživu se proto shoduje, že pestrý jídelníček, který obsahuje vysoký podíl syrové rostlinné stravy, je jednou z nejlepších věcí, které pro své zdraví můžeme udělat.

Zvláště výjimečné místo při tom zaujímají zelené potraviny. Jak už jejich název napovídá, jde o zelené rostliny, většinou výhonky obilovin, luštěnin či zelené řasy, které představují mimořádně bohatý a účinný koktejl živin - vitaminů, minerálů, bílkovin, enzymů, chlorofylu a dalších. Konzumují se buď ve formě čerstvě připravených šťáv nebo se suší a melou na prášek, který pak slouží k přípravě nápojů nebo se přidává do jídla. Protože jsou zhotovené z rostlin, obsahují všechny živiny v ideálních poměrech nutných pro jejich správné vstřebávání a využití. Díky tomu mají zcela unikátní vliv na lidské zdraví a představují jak vynikající součást prevence, tak i vhodný doplněk léčby mnoha nemocí. Na následujících stránkách se tedy podíváme na jejich účinky blíže, a to ve světle nejnovějších vědeckých poznatků.
