

Účinek zelených potravín na organizmus a návod na konzumáciu

Chlorella pyrenoidosa – zdravotné použitie

- zápal dutín, mandlí, dýchacích ciest, močových ciest,
- zápal kože, atopická dermatitída, akné
- imunostimulačná schopnosť, podpora pri zníženej imunite organizmu
- pálenie záhy (odstránenie prekyslenia organizmu, zabránenie návratu žalúdočnej kyseliny späť do tráviaceho traktu, reflux)
- alergie
- gynekologické zápal u žien (kvasinkové infekcie spôsobené antibiotikami), plesne, candida, mykózy
- herpes, afty v ústnej dutine
- depresie (antidepresívne pôsobenie)
- energetický príjem (návrat energie pri vyčerpanosti – pôsobí pri dlhodobjšom užívaní)
- epilepsia – účinkuje pri vysokých dávkach (3x 50 tabl. u dospelého človeka, deti – individ. dávkovanie), najlepšie v spolupráci a pod dohľadom lekára. Zabezpečí takmer úplné odstránenie záchvatov
- podporná liečba pri ulceróznej kolitíde, Crohnovej chorobe, syndróme dráždivého čreva
- chemoterapia – pomáha rýchlejšie regenerovať a obnovovať črevnú mikroflóru a vstrebávať živiny na obnovu a regeneráciu organizmu

Účinek chlorelly pyrenoidosy na zdravotný stav organizmu:

- stimulácia činnosti oboch čriev, hlavne pohyb v strednej časti
- vláknina chlorelly dokáže z tráviaceho traktu odstrániť toxický odpad a ťažké kovy
- odstránenie nánosov na stenách čriev
- potláča a odstraňuje zápal na slizniciach
- pôsobí na proces obnovy črevnej flóry, podporuje jej množenie (význam pri zlej činnosti pečene a alergiách)
- obsahuje chlorofyl – pôsobí protizápalovo, dezodoračne, napomáha zlepšenie krvného obrazu (anémie, zrážanlivosť krvi, ...)
- výrazná podpora imunitného systému



Dávkovanie:

- tabletky sa podávajú celé, môžu sa cmúľať, hrýzť, rozdrviť (malým deťom alebo sypať na zhojenie otvorených rán alebo popálenín)
- dávkovanie sa zvyšuje postupne pridávaním po 1 tablete 3x denne,

tz. **1.deň** 3x 1 tabl., **2.deň** 3x 2 tabl., **3.deň** 3x 3 tabl. atď. až po dávku ¼ tablety na 1kg hmotnosti denne (**najlepšie je postupne zvyšovať dávky po 3 - 5 dňoch**) u **deti** polovičná dávka ako dospelý človek

POZOR! – konzumácia chlorelly musí byť v 1-hodinovom odstupe od liekov, ktoré Vám predpísal lekár, inak sa zníži účinok lieku.

KONTRAINDIKÁCIE:

Chlorellu nie je možné konzumovať **pri akútnych** zápaloch v tráviacom trakte (žalúdočné vredy, ulcerózna kolitída, Crohnova choroba v akútnom štádiu a po operačnom zákroku) a vždy vtedy, ak je v stolici prítomná krv alebo hlien.

Mladý jačmeň - zdravotné použitie:

- stimuluje činnosť nervov na stenách čriev a posilňuje tým peristaltiku čriev,
- čím odstraňuje aj dlhotrvajúce **zápchy** (aj viac rokov)
- prevencia artrózy a zápalov kĺbov, **výborné účinky pri osteoporóze**
- zmiernenie následkov **lymskej boreliózy**, veľký imunostimulačný účinok.
- vysoký obsah betakaroténu, pomáha odstraňovať **solárnu dermatitídu**, zabezpečí krásne opálenie
- používa sa ako obklad na popáleniny od slnka, ale aj pri alergickej reakcii na slnečné žiarenie
- **cukrovka** – u pacientov s diétou alebo tabletkami priamo prichádza k zlepšeniu, pacienti s inzulínom – zmiernenie a oddialenie sekundárnych vplyvov cukrovky na organizmus (diabetický palec, odlupovanie sietnice, zle hojace sa rany, ...)
- **klimaktérium** – zlepšenie nálady, zredukovanie návalov tepla, vyrovnanie hladiny hormónov
- **psoriáza** – výrazné zlepšenie stavu pokožky
- **zrak** - prevencia šedého zákalu, zlepšenie prekrvenia sietnice
- **migrény** – redukcia bolestí a frekvencie vďaka vylepšeniu metabolizmu, očiste a vyrovnaníu pH organizmu (pozor na krčnú chrbticu, ktorá môže spôsobovať vznik bolestí)
- **vysoký krvný tlak** - zníženie hladiny cholesterolu, spriechodnenie ciev, vplyv prostredníctvom dokonalej očisty organizmu, zlepšením metabolizmu, sprichodnením ciev a vysokou nutričnou hodnotou ml. jačmeňa (vitamíny, minerály, antioxidanty, enzýmy,...)
- **syndróm dráždivého čreva** – rýchla úľava
- **chemoterapia** – zmiernuje ťažkosti, ktoré ju sprevádzajú, zabezpečí prívod nutričných látok = dokonalá výživa a prísun energie
- v poslednom období sa vyskytli prípady, že MJ pomohol pri dlhodobej **neplodnosti** manželského páru
- vhodný pre celiatikov, neobsahuje lepok
- výrazná **podpora imunitného systému organizmu**



Dávkovanie:

1 dávka mladého jačmeňa = 1 mierne navrhšená čajová lyžička jačmenného prášku

Spôsob konzumácie – jačmenný prášok rozmiešať v 1,5 – 2dl studenej alebo vlažnej vody, príp. do vychladeného čaju alebo mrkvového džúsu. Premiešať v šejkri a piť **2x denne** nalačno alebo 2 hodiny po jedle.

Možná je aj alternatíva rozmiešať celodennú dávku MJ do väčšieho množstva vody

(asi 1l) a popíjať celý deň. Deti (do 40kg) užívajú polovičnú dávku MJ ako dospelý človek.

POZOR! – konzumácia MJ musí byť v polhodinovom odstupe od liekov, ktoré Vám predpísal lekár, inak sa zníži účinok lieku.

KONTRAINDIKÁCIE:

- onkologické ochorenia – MJ sa nesmie užívať počas rádioterapie, pre silný antioxidantný účinok
- autoimunitné ochorenia organizmu (osobitné dávkovanie)

nekonzumovať pri akútnom zápale hlbokých – vnútorných žíl, s konzumáciou začať opäť po preliečení, keď sa stav stabilizuje (hrozí uvoľnenie trombu a upchatie ciev)