

Zelený detox

Chceme se cítit zdravěji a lépe a **vracíme se k přírodě**. Jednou z možností, jak odstranit škodlivé a jedové látky z těla a tak mu dodat nové síly, je zařadit do stravy mladý zelený ječmen.

Otěto potravině se říká, že má výjimečný energetický a detoxikační potenciál. Nespornou výhodou zeleného ječmene je i jeho zásadotvornost. Naše tělo totiž funguje ideálně pouze v mírně zásaditém vnitřním prostředí a my naopak býváme v důsledku špatné životosprávy často překyselení a vystavujeme organismus útokům volných radikálů a chorob.

Mladý ječmen má vysoký obsah „zelené krve“ čili chlorofylu a přírodních antioxidantů, které jsou důležité pro detoxikaci organismu. Patří mezi ně například i přírodní betakaroten, o jehož syntetické podobě se nedávno začalo pochybovat v souvislosti s kuřáky a rakovinnou prevencí.

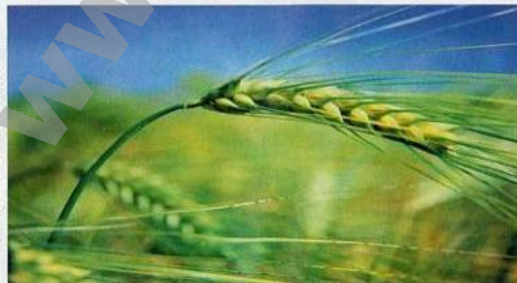
Podle výživové poradkyně Šárky Kociánové je zařazení zeleného ječmene do stravy jednou z možností, jak tělu uleh-

čit a pročistit ho. „Sám o sobě ječmen podobně jako jakákoliv ekologicky pěstovaná zelená potravina může prospět, ovšem jako doplněk, nikoliv jako náhrada pestré stravy,“ shoduje se s ní i specialista na výživu Petr Havlíček z Health and Fitness Clubu Olgy Šípkové a dodává. „Báby kořenářky věděly nejlíp, jak s čím zacházet. Máme prozkoumáno bohužel jen dvacet procent z toho, co byli-

ny umějí. Proto se tak divíme, když zafungují,“ dává Havlíček v tomto ohledu za pravdu lidové medicíně.

„Prodělala jsem v životě různé choroby včetně žloutenky typu B,“ popisuje pětapadesátiletá Jana Wolfová z Fitcentra Body Island v Praze a pokračuje: „Měla jsem i další zdravotní problémy. Trpěla jsem na časté záněty močového měchýře a alergie a hledala jsem ře-

Příznivci zeleného ječmene se shodují, že je na dobré cestě ke zdraví ten, kdo s ním začne. A brzy se dostaví pozitivní výsledky.



šení, jak si od nich pomoci. Když jsem začala se šťávou z mladého ječmene, ze začátku mě všechno bolelo a vůbec jsem se necítila dobře. Po čtrnácti dnech ale potíže ustoupily a já pocítila příliv energie, určité pohody, a dokonce jsem i lépe spala, o pravidelném vylučování nemluvě. A dobrou zkušenost mám s ječmenem i u desetileté vnučky, která má diabetes a po šesti týdnech se jí snížila glykemie natolik, že místo čtyř dávek inzulínu užívá jen jednu denně.“

Zkušenosti Jany Wolfové s počáteční reakcí při užívání zeleného ječmene potvrzují i odborníci na výživu. Tato bouřlivá počáteční „negativní“ reakce těla je důsledkem vyplavování toxinů nahromaděných za celá léta.

Zelený ječmen může mít očistný a ozdravný efekt. Při jeho užívání se můžeme cítit zdravější a plní energie. Jeho léčebné účinky však nejsou jednoznačné. „Ten, kdo si v lékárně nakoupí řadu potravinových doplňků, nezmění nic jiného v životosprávě a myslí si, že tím něco vyřeší, neuspěje,“ uzavírá Šárka Kociánová.

RADKA ČERVINKOVÁ

ZELENÝ JEČMEN? ANO

Podle Jitky Gojdové, odborné konzultantky firmy Green Wals, která dodává na náš trh šťávy koncentrát této byliny, nemá mladý ječmen a jeho šťáva mezi potravinami obdoby. Jedinečnost zelených potravin spatřuje v obsahu komplexního spektra živin. Navzdory kolegům z jiných oborů vyzdvihuje ječmen a také řasu chlorelu nad všechny ostatní, protože obsahují pro organismus přirozený komplex výživných látek, které

naše tělo umí dobře zpracovat a lépe využít. Věř, že naše tělo si může pomoci samo. Jen mu musíme dodat chybějící energii a zbavit ho škodlivin. A to podle ní dokáží zelené potraviny ze všeho nejlépe. „Nevyšlečí rakovinu, ale dají tělu šanci, aby si pomohlo,“ shrnuje Jitka Gojdová.



ZELENÝ JEČMEN? MOŽNÁ

„Existují stovky unikátních doplňků stravy – mladý ječmen není nic zázračného v porovnání s mnoha jinými, například s kvalitní šťávou z aloe vera, chlorofylem z vojtěšky



nebo řasou chlorelou,“ říká odborník na výživu Petr Fořt. Zároveň ale nepopírá užitečnost zelených

rostlin v počátečním stadiu růstu a doporučuje je čas od času zařadit do stravy. „Čím víc jsme nemocní a něco nám chybí, tím rychleji a intenzivněji reagujeme na jakýkoliv produkt, který je schopen doplnit určité biologicky účinné látky, včetně těch, které povzbuzují přirozenou imunitu,“ vysvětluje Petr Fořt. Varuje před zaměňováním doplňků stravy nebo potravin pro zvláštní účely za léčebný prostředek. „V žádném případě nejde o lék, ale výhradně o doplnění toho, co v obvyklé stravě chybí.“