



NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY K ZELENÝM POTRAVINÁM

V čem jsou zelené potraviny odlišné od ostatních potravních doplňků?

Především tím, že nepatří mezi potravní doplňky. Jsou totiž racionálními, celostními potravinami.

Jaký je účinek zelených potravin na organismus?

- ✓ Jejich složení a účinek na lidský organismus je komplexní. Neobsahují žádné „prázdné“ kalorie, jedovaté látky, barviva, stabilizátory, plnidla, pojidla či jiné nežádoucí nebo nevhodné balasty.
- ✓ Svým složením jsou nejbližší přirozené racionální stravě. Samy jsou totiž přirozenou a racionální stravou.
- ✓ Díky svému složení mají na organismus a jeho funkce vysoce pozitivní vliv.
- ✓ Organismus zbavují toxických látek, nežádoucích balastů a usazenin.
- ✓ Doplnují do organismu základní stavební kameny pro správnou funkci jednotlivých orgánů, metabolismu a imunitního systému (vitaminy, minerály, stopové prvky, antioxidanty, aminokyseliny, nukleové kyseliny, nenasycené mastné kyseliny, enzymy, chlorofyl a několik zcela unikátních látek).
- ✓ Podporují přímo (přes lehce zásadité pH – 7,5) i nepřímo (zvyšováním přirozené obranyschopnosti) hojení veškerých zánětů v organismu.
- ✓ Působí probioticky.
- ✓ Pro své komplexní složení a komplexní účinky na organismus jsou nadřazeny potravním doplňkům.
- ✓ Působí jako adaptogeny, tedy mají schopnost zvýšenou funkci orgánů a systémů zklidnit a naopak jejich sníženou činnost povzbudit.
- ✓ Výrazně zpomalují buněčné stárnutí. Zjištěno měřením hodnoty elektronegativity buněčných jader.
- ✓ Dodávají jak fyzickou, tak i psychickou sílu a vytrvalost, protože mají vysokou bioenergetickou hodnotu.
- ✓ Nijak zásadně neovlivňují alopatické léky, jejich účinek ani nezvyšují, ani nesnižují.
- ✓ Jejich účinek na organismus je komplexní. To znamená, že jej čistí, hojí jeho záněty, podporují obnovu normální střevní flóry, doplňují do něj veškeré důležité látky (vitaminy, minerály, stopové prvky a antioxidanty) a zvyšují jeho přirozenou obranyschopnost.

Jaké je běžné podpůrně léčebné dávkování zelených potravin v kombinaci?

Vhodná je kombinace 3 - 4x 1 lžička MJ a 3x 6 - 8 tbl. řasy, je třeba dodržovat důsledně pitný režim, tedy 2 - 3 litry kvalitních, pokud možno neperlivých tekutin denně. Zelené potraviny se užívají nalačno, tedy 30 minut před jídlem nebo 2 hodiny po jídle, vždy však s nejméně hodinovým odstupem od klasických léků.

Jaké je běžné preventivní dávkování zelených potravin v kombinaci?

Vhodná je kombinace 2x 1 lžička MJ a 3x 3 - 4 tbl. řasy, je třeba dodržovat důsledně pitný režim, tedy 2 - 3 litry kvalitních, pokud možno neperlivých tekutin denně. Zelené potraviny se užívají nalačno, tedy 30 minut před jídlem nebo 2 hodiny po jídle, vždy však s nejméně hodinovým odstupem od klasických léků.



Jak postupovat, když se bezprostředně po užití zelených potravin objeví tlak v žaludku nebo lehký pocit na zvracení?

V takovém případě je nejlepší celou denní dávku zelených potravin rozpustit do 1,5 - 2 litrů kvalitní neperlivé vody a vzniklý nápoj popíjet postupně, po doušcích, v průběhu celého dne.

Jak lze pomocí ZP snížit svoji hmotnost?

Při konzumaci 60 - 80 tbl. řasy denně nebo 6 - 8 lžiček MJ denně nebo kombinaci MJ a řasy v polovičních dávkách je zabezpečen dostatečný přívod živin pro daný den. Pokud chce někdo radikálně redukovat svoji hmotnost, či se detoxikovat, je tato cesta možná. Nicméně zprvu je pocit hladu všudypřítomný, tak prvních 10 dnů. Je lepší přidat k ZP i jedno racionální jídlo denně. Délka režimu není nijak přesně časově specifikována, je to spíše o subjektivním pocitu každého, kdo jej zkouší.

Musí se dodržovat časový odstup mezi klasickými léky a ZP i u jiných než ústy přijímaných lékových forem?

Časový odstup se týká pouze léků ve formě tablet, jde o to, aby se nesetkaly ZP s léky přímo v trávicím traktu. Např. inzulin podávaný v injekční formě nemá šanci se s nimi takto setkat. Při aplikaci injekcí, infuzí, mastí a čípků není třeba žádný časový odstup dodržovat. U tablet s pozvolným, až 24hodinovým uvolňováním také není třeba dodržovat žádný časový odstup. V tomto případě se sice ZP s nimi v trávicím traktu potkávají, ale během 30 minut, kdy se samy vstřebávají, nijak zásadně účinnost těchto tablet nesníží.

Lze se ZP předávkovat?

Předávkovat se zelenými potravinami při našich stravovacích návycích je prakticky nemožné. Při konzumaci řasy lze pozorovat odchod tmavě zelené stolice, což je známkou dostatečné saturace organismu řasou. U MJ to takto nefunguje, tam se lze jen spolehnout na doporučené dávkování.

Razantní nasazení ZP však může, občas, spustit nadměrnou očistnou reakci.

Lze během užívání zelených potravin pocítit subjektivně nějakou změnu?

Při užívání zelených potravin pocítí na sobě subjektivně jejich pozitivní účinek kolem 80 % jejich uživatelů.

Proč a jak často se objevuje při užívání zelených potravin očistná reakce?

Očistná reakce se objevuje přibližně u 40 % jejich uživatelů. Spočívá v přechodném zhoršení stavu, laboratorních hodnot či příznaků chorob, jichž je uživatel nositelem. Důvodem je především uvolnění škodlivin usazených ve tkáních, systémech a orgánech a jejich vylučování z organismu. To se děje především detoxikací v játrech a jejich následným vylučováním ledvinami. Pokud tyto cesty nestačí, začne se tělo škodlivin zbavovat pokožkou. Občas se objeví i příznaky zcela neočekávané, či se podaří odhalit dosud skrytá chronická onemocnění.

Jak dlouho může očistná reakce trvat a jak během ní postupovat v dávkování zelených potravin?

Očistná reakce většinou netrvá déle jak 2 - 3 týdny. Pokud její projev je pro uživatele snesitelný, pak není nutné stávající dávkování měnit. Pokud však únosný není, je třeba dávkování zelených potravin snížit,



občas i úplně přerušit, vyčkat odeznění či zmírnění očistné reakce a pak se postupně vrátit k původnímu dávkování.

Je rozdíl v dávkování zelených potravin u dospělých a u dětí?

Děti ve věku do tří let mají dávkování vždy individuální, a pokud jsou plně kojeny, pak stačí, když zelené potraviny užívá pouze kojící matka. Je vhodné, aby poslední denní dávku zelených potravin užívala spíše odpoledne než večer, protože energie v nich ukrytá může způsobovat přílišnou čilost kojence v době, kdy by měl spát. Starší děti a děti do 40 kg hmotnosti pak užívají poloviční dávku, dětem nad 40 kg již lze podávat stejnou dávku jako dospělým.

Jaká je maximální denní dávka zelených potravin?

Maximální denní dávka zelených potravin v podstatě neexistuje. Jedná se o zdravé potraviny a nelze se jimi předávkovat. Preventivní dávky se pohybují u dospělých u řasy 3x 3 - 4 tablety denně a u Mladého ječmene pak 2x 1 lžička denně. Léčebné dávky se pak pohybují v průměru 3x 6 - 8 tablet u řasy a 3x 1 až 4x 1 lžičku u Mladého ječmene denně. Pokud chcete vědět, jaká dávka zelených potravin pokrývá denní potřebu všech důležitých látek, pak je to 60 - 80 tablet řasy a 6 - 8 lžiček Mladého ječmene denně. Pokud budete užívat zelené potraviny v kombinaci, pak na pokrytí denní dávky živin vám stačí jen jejich poloviční množství, tedy 30 - 40 tablet řasy a 3 - 4 lžičky Mladého ječmene denně.

Je vhodné užívat řasu chlorellu i Mladý ječmen dohromady?

Užívání samotného Mladého ječmene či řasy chlorelly je vždy pro organismus významným přínosem, nicméně používání obou zelených potravin v kombinaci je tím nejlepším, co můžete pro své tělo z hlediska zdraví udělat. Užíváte-li zelené potraviny společně, nemusíte používat tak velké dávky a účinek zelených potravin se v tomto případě násobí.

Čím se sladkovodní řasa Chlorella a Mladý ječmen od sebe ve svém složení liší?

Obě zelené potraviny mají ve svém složení mnoho společného (například vitaminy, minerály, stopové prvky, chlorofyl, aminokyseliny a nukleové kyseliny). Řasa obsahuje, na rozdíl od Mladého ječmene, například vlákninu, přírodní antibiotikum, CGF (růstový faktor, který čtyřnásobně urychluje růst normální střevní flóry). Mladý ječmen má ve svém složení oproti řase navíc mohutné antioxidanty (GIV a SOD) a vysoké množství enzymů. Podrobné složení je uvedeno v knihách o produktech a na příbalových letáčcích.

Může se objevit alergie na zelené potraviny?

Jistě to nelze zcela vyloučit. V ojedinělých případech se to stává a je vždy třeba rozlišit, zda se jedná o primární alergii, či nadměrnou reakci, nebo o tak zvaný souběh (to je stav, kdy se se zahájením užívání zelených potravin objeví alergická reakce jiného původu, nicméně uživatel ji spojuje se zelenými potravinami). Řasa obsahuje metabolity chlorofylu, látky zvané feoforbidy, které mohou být příčinou vzniku primární alergie. Obsažené množství feoforbidů je hluboko pod přípustnou normou (max. 60 mg/100 g) a současně to něco vypovídá o seriózním přístupu výrobce směrem ke spotřebiteli. Pokud se podezření na alergii objeví, je třeba užívání zelených potravin přerušit, počkat na odeznění této reakce a pak zkusit zelené potraviny, pozvolněji, nasadit zpět. Jestliže se stav opakuje, pak se jedná s největší pravděpodobností o projev primární alergie na zelenou potravinu a nelze ji dále podávat. Alergie na řasu nebo ječmen se objevují velice sporadicky a dosud nebyl zaznamenán případ, že by uživatel měl alergii na oba produkty zároveň.



Je vhodnější užívat zelené potraviny po jídle, s jídlem, nebo nalačno?

Zelené potraviny je nejvhodnější užívat nalačno, tedy půl hodiny před jídlem nebo 2 hodiny po jídle. Mladý ječmen je vhodné rozpustit nejméně ve 2 dcl chladné, neperlivé vody. Pokud se občas po požití Mladého ječmene objeví tlakové bolesti v žaludku, často je to způsobeno příliš silnou koncentrací nápoje. Pokud nepomůže jeho naředění, pak je možné denní dávku Mladého ječmene rozpustit v 1 – 2 litrech vody a pak nápoj popíjet po doušcích v průběhu celého dne.

Jaký má význam nazelenalá barva stolice při užívání řasy chlorelly?

Tmavě zelené zbarvení stolice při užívání řasy chlorelly má zásadní význam. Je totiž známkou dostatečné saturace organismu řasou. Když je užívání řasy na samém počátku, barví se stolice už při stoupajícím počtu tablet řasy. Organismus zprvu totiž neumí řasu metabolizovat. Po několika dnech se to naučí a často se tmavé zbarvení stolice začne vytrácet. Pak je vhodné dávku řasy zvýšit tak, aby barva stolice byla opět tmavě zelená. Také ve dnech zvýšené fyzické či psychické zátěže lze změnu barvy stolice pozorovat. Organismus v zátěži prostě potřebuje řasy více. Tak mu ji na překonání těchto dnů dopřejte.

Lze zelené potraviny užívat jen vnitřně?

Zelené potraviny se nemusí užívat jen vnitřně. I při jejich vnitřním použití lze kromě polykání využít, zejména u řasy, cucání v ústech. Obecně lze zelené potraviny používat k obkladům, zásypům, do mastí, k výplachům i klystýrům.

Jaké jsou kontraindikace užívání zelených potravin?

Pro řasu chlorellu

- o stavy po operacích žaludku, tenkého, tlustého a slepého střeva (do 1 - 2 měsíců po operaci)
- o stavy akutního zhoršení M. Crohn či ulcerózní kolitidy, kdy se objevuje ve stolici zejména krev
- o alergie na řasu
- o neúměrná očistná reakce, kdy se ani po snížení dávky a prodloužení intervalu podávání řasy stav reakce nezlepšuje
- o autoimunní onemocnění nepřiměřeně reagující na podávání řasy
- o těžké, chronické průjmy nebo zvracení
- o stavy po transplantacích orgánů a tkání na zásadní imunosupresivní léčbě

Pro Mladý ječmen

- o probíhající aktinoterapie (radioterapie, ozařování)
- o stavy po operacích žaludku, tenkého, tlustého a slepého střeva (do týdne po operaci)
- o alergie na Mladý ječmen
- o neúměrná očistná reakce, kdy se ani po snížení dávky a prodloužení intervalu podávání Mladého ječmene stav reakce nezlepšuje
- o těžké, chronické průjmy nebo zvracení
- o autoimunní onemocnění nepřiměřeně reagující na podávání Mladého ječmene
- o akutní záněty hlubokého žilního systému
- o akutní plicní embolizace
- o stavy po transplantacích orgánů a tkání na zásadní imunosupresivní léčbě



Lze zelené potraviny kombinovat s jinými potravními doplňky

Přestože mají zelené potraviny téměř ideální složení, neobsahují některé důležité látky, které jsou pak s nimi vhodné do kombinace.

- neobsahují koenzym Q-10
- neobsahují vasodilatační látky (Ginkgo biloba)
- neobsahují chondroprotektivní látky (glukosamin sulfát, chondroitin sulfát, MSM)

Jak dlouho je vhodné zelené potraviny užívat?

Platí: čím déle, tím lépe. Pamatujte, že škodliviny na nás působí neustále, vždy a všude a nikdy nejezdí na dovolenou. Proto je důležité neustále organismus čistit, chránit a posilovat. Každodenní a dlouhodobé užívání zelených potravin je zárukou dobrého zdraví, kondice i nálady. Pokud se staneme „závislími“ na zelených potravinách, je to to nejlepší, co nás mohlo potkat.

Proč je třeba zelené potraviny vůbec užívat?

- ✓ Obsah živin v přirozené stravě rychle klesá.
- ✓ Strava má většinou nevhodné složení, nejsou dodržovány doporučené technologické postupy zpracování a přípravy jídel.
- ✓ Prudce vzrostly nároky organismu na přísun živin.
- ✓ Stoupá frekvence výskytu rizikových faktorů v populaci (nadváha-obezita, kouření, stres, zvýšená hladina cholesterolu a LDL cholesterolu, zvýšená hladina glykémie).
- ✓ Nadále trvá výrazná smogová zátěž.
- ✓ Postupně narůstá celkové překyselení v organismu.
- ✓ Zdravotní stav naší populace je katastrofální (750 000 diabetiků, 860 000 alergiků, 850 000 astmatiků, 2 000 000 pacientů s funkčním dyspeptickým syndromem).

Použití zelených potravin (ZP) u konkrétních diagnóz:

Jak postupovat při onemocnění ulcerózní kolitidou nebo při Crohnově nemoci?

Jak MJ, tak řasa jsou u ulcerózní kolitidy a Crohnovy choroby velice vhodné. Osvědčuje se kombinace MJ 3x 1 lžička denně a řasy 3x 6 tbl. denně. Je však třeba vystoupávat na uvedené dávky velmi pozvolna, protože se jedná o autoimunitní onemocnění. Tedy MJ, resp. řasu nastoupejte na 3x 1 lžičku, resp. 3x 6 tbl. takto: 1. - 3. den 1/2-0-0, 1-0-0, 4. - 6. den 1/2-0-1/2, 1-0-1, 7. - 9. den 1/2-1/2-1/2, 1-1-1, 10. - 12. den 1-1/2-1/2, 2-1-1, 13. - 15. den 1-1/2-1, 2-1-2, od 16. dne MJ 3x 1 lžička denně a s řasou plynule dále stoupejte až na doporučenou dávku. Pokud budete užívat MJ nebo řasu samostatně, pak platí stejné dávkování. V období akutního vzplanutí těchto nemocnění, tedy v době, kdy se objeví ve stolici hlen a zejména krev, není vhodné užívat řasu pro obsah vlákniny. Zelené potraviny se užívají nalačno, tedy 30 minut před jídlem nebo 2 hodiny po jídle, vždy však s nejméně hodinovým odstupem od klasických léků.

Jak užívat ZP při onkologických onemocněních?

Zelené potraviny se uplatňují velice pozitivně u onkologických onemocnění, i když základem léčení zůstává klasická léčba. Působí jak podpůrně léčebně, tak mají i přímé protirakovinné působení. MJ není vhodný k podávání v období případné radioterapie (ozařování). Vysazuje se 3 dny před jejím zahájením a nasazuje zpět 3 dny po jejím skončení. Během chemoterapie lze podávat oba produkty bez obav. Řasa je vhodná do kombinace s postupným nastupáním. Zelené potraviny se užívají nalačno, tedy 30 minut



před jídlem nebo 2 hodiny po jídle, vždy však s nejméně hodinovým odstupem od klasických léků. Vhodné dávkování MJ je 3x 1 lžička denně a řasy do kombinace pak 3x 8 tbl. s postupným nastoupaním.

Jak užívat ZP při lymeské borrelióze?

U lymeské borreliózy se osvědčuje především Mladý ječmen. Vhodná je dávka 3x 1 lžička MJ denně dlouhodobě, alespoň po dobu 6 měsíců soustavného užívání. Zelené potraviny se užívají nalačno, tedy 30 minut před jídlem nebo 2 hodiny po jídle, vždy však s nejméně hodinovým odstupem od klasických léků.

Jak užívat ZP při roztroušené skleróze mozkomíšni?

Jak MJ, tak řasa jsou u RSM velice vhodné. Nejlepší jsou v kombinaci MJ 3x 1 lžička denně a řasy 3x 6 tbl. denně. Je však třeba vystoupávat na uvedené dávky velmi pozvolna, protože se jedná o autoimunitní onemocnění. Tedy MJ, resp. řasu nastoupejte na 3x 1 lžičku MJ, resp. 3x 6 tbl. řasy Takto: 1. - 3. den MJ 1/2-0-0, řasa 1-0-0, 4. - 6. den MJ 1/2-0-1/2, řasa 1-0-1, 7. - 9. den MJ 1/2-1/2-1/2, řasa 1-1-1, 10. - 12. den MJ 1-1/2-1/2, řasa 2-1-1, 13. - 15. den MJ 1-1/2-1, řasa 2-1-2, od 16. dne MJ 3x 1 lžička denně a s řasou plynule dále stoupejte až na doporučenou dávku. Pokud budete užívat MJ nebo řasu samostatně, pak platí stejné dávkování. Zelené potraviny se užívají nalačno, tedy 30 minut před jídlem nebo 2 hodiny po jídle, vždy však s nejméně hodinovým odstupem od klasických léků.

Jak ovlivní ZP dnu?

Základem je samozřejmě dieta, tedy vynechat červené maso, salámy, uzeniny, silné vývary, vnitřnosti, pivo, víno, tvrdý alkohol, luštěniny a dezertní sýry. Zelené potraviny obecně hladinu kyseliny močové, stejně tak i cholesterolu, LDL cholesterolu a cukru v krvi, snižují. Pouze asi u 40 % uživatelů zelených potravin se na konci 1. měsíce užívání může objevit přechodné zvýšení hodnot těchto látek v důsledku probíhající očištné reakce. Do 3 měsíců od zahájení užívání ZP se zpravidla stav upraví.

Dokáží ZP zlepšit i cukrovku I. typu?

U tohoto onemocnění je třeba za úspěch považovat i skutečnost, že se alespoň zpomalí jeho průběh a oddálí se nástup komplikací, které onemocnění cukrovkou zákonitě postupem času provází. Zelené potraviny jsou při onemocnění cukrovkou vhodné vždy, v žádném případě toto onemocnění nezhoršují, pouze jsou efektivnější u DM II. typu. U DM I. typu je to hlavně o předcházení komplikací.

Pomohou zelené potraviny při poruchách spánkového cyklu?

Poruchy spánkového cyklu ovlivňuje především řasa, a to tam, kde příčinou je neklid a stres. Obsahuje totiž aminokyselinu L-Tryptofan, která se metabolizuje na serotonin a ten pak následně na melatonin, který napomáhá usnutí a podporuje kvalitní spánek.

Ovlivní ZP tvorbu žlučnickových kamenů a umí je rozpouštět?

Již vytvořené žlučnickové kameny ZP nijak neovlivní, brání však vzniku nových a růstu stávajících. Vhodná je kombinace 3x 1 lžička MJ a 3x 6 tbl. řasy s postupným nastoupaním. Pokud jsou vytvořené kameny nad 8 mm, není se třeba ani obávat jejich spontánního odchodu v rámci očištné reakce. Menší se na cestu dát mohou.



Jak postupovat se ZP při ekzémech a lupence?

Začít kombinací MJ 3x 1 lžička denně a řasy 3x 6 tbl. s velmi pozvolným nastoupáním na tuto dávku. Tedy MJ, resp. řasu stoupat na 3x 1 lžičku MJ, resp. 3x 6 tbl. řasy takto: 1. - 3. den MJ 1/2-0-0, řasa 1-0-0, 4. - 6. den MJ 1/2-0-1/2, řasa 1-0-1, 7. - 9. den MJ 1/2-1/2-1/2, řasa 1-1-1, 10. - 12. den MJ 1-1/2-1/2, řasa 2-1-1, 13. - 15. den MJ 1-1/2-1, řasa 2-1-2, od 16. dne MJ 3x 1 lžička denně a s řasou plynule dále stoupat až na doporučenou dávku. Zelené potraviny se užívají nalačno, tedy 30 minut před jídlem nebo 2 hodiny po jídle, vždy však s nejméně hodinovým odstupem od klasických léků.

Pomohou ZP po operacích a úrazech?

Ano, ZP jsou velice vhodné, protože zkracují dobu rekonvalescence a hojení po operacích a úrazech až o polovinu.

Jak ovlivní ZP ledvinové kameny?

Vápenné čili oxalátové - RTG kontrastní, tedy na RTG viditelné - kameny ZP nemohou nijak ovlivnit. Urátové - RTG nekontrastní, na RTG neviditelné - částečně ano. Přesto stojí za vyzkoušení, minimálně po dobu 6 měsíců, k posouzení jejich efektu. Vhodná je kombinace 3x 1 lžička MJ a 3x 6 tbl. řasy s postupným nastoupáním.

Lze užívat zelené potraviny společně s léky?

Klasické léky a zelené potraviny lze užívat společně v průběhu dne, s jedinou podmínkou. Je vhodné, aby odstup mezi užitím zelených potravin a léku byl alespoň jedna hodina.

Jak je to s užíváním zelených potravin při podávání léků snižujících srážlivost krve?

Zelené potraviny sice obsahují vitamin K, který podporuje srážlivost krve, zároveň však mají i účinek snižující přilnavost krevních destiček, takže, ve stabilizovaném stavu, se zelené potraviny chovají neutrálně, spíše napomáhají ředění krve. Pokud se však jedná o akutní ucpání hlubokého žilního systému dolních končetin, akutně proběhlou plicní embolizaci, časně stavy po srdečních či mozkových infarktech, či stavy geneticky podmíněné zvýšené pohotovosti ke srážení krve a stavy po operacích srdce (chlopenní náhrady, bypassy), pak je užívání zelených potravin spojeno se zvýšeným rizikem vzniku trombu a záleží na uživateli a jeho rozhodnutí, zda i v těchto případech zelené potraviny bude užívat.

Jak postupovat a jak dávkovat zelené potraviny u autoimunních onemocnění?

Autoimunní onemocnění je vrozená porucha imunity, kdy imunitní systém vyrábí protilátky proti vlastním tkáním, což se pak projeví specifickým zánětem. Do skupiny autoimunních onemocnění patří i některé velmi známé choroby – Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, revmatoidní artritidy, Hashimotova thyroditida, roztroušená skleróza mozkomíšní, některá kožní onemocnění atd. Protože zelené potraviny výrazně zvyšují přirozenou obranyschopnost organismu, je třeba při zahájení jejich užívání postupovat opatrně. Na doporučené dávky se stoupá velmi pozvolna. Uvedme si příklad. Je doporučeno dávkování Mladého ječmene 3x 1 lžička denně a řasy chlorelly 3x 7 tablet denně. Dávkování u obou produktů se zvyšuje vždy po 3 dnech, u Mladého ječmene vždy po ½ lžičce a u řasy pouze po 1 tabletě. V praxi to pak vypadá následovně: 1- 3. den MJ ½ - 0 - 0, řasa 1 - 0 - 0; 4. - 6. den MJ ½ - 0 - ½, řasa 1 - 0 - 1; 7. - 9. den MJ ½ - ½ - ½, řasa 1 - 1 - 1; 10. - 12. den MJ 1 - ½ - ½, řasa 2 - 1 - 1; 13. - 15. den MJ 1 - ½ - 1, řasa 2 - 1 - 2 a od 16. dne MJ 1 - 1 - 1 a řasa pozvolna stoupá dále až na doporučenou dávku.



Obdobně lze zahajovat dávkování u velmi citlivých jedinců nebo při nadměrné očištné reakci organismu.

Obsahují zelené potraviny lepek?

Před zahájením užívání řasy tato otázka většinou nepadne, v souvislosti s Mladým ječmenem se objevuje často. Ani řasa, ani Mladý ječmen lepek neobsahují, a tudíž je lze bez obav podávat u onemocnění coeliakie, kde je nutné dodržovat bezlepkovou dietu.

Mohou zelené potraviny užívat těhotné a kojící ženy?

Zelené potraviny lze užívat bez obav jak v době před početím, tak v době těhotenství a v období kojení. Není třeba se ani obávat odchodu škodlivin z organismu těhotné či kojící ženy v rámci očištné reakce. K poškození plodu vlivem zelených potravin nemůže dojít. Občas má těhotná žena problémy s vlákninou obsaženou v řase, zejména pokud je již v pokročilém stupni těhotenství. Nicméně i tento problém lze v pohodě překonat pozvolnějším nástupem v dávkování.

Lze užívat zelené potraviny během probíhající chemoterapie a radioterapie?

Během chemoterapie lze užívat jak řasu chlorellu, tak i Mladý ječmen bez omezení. Během probíhající série ozařování, čili radioterapie, lze užívat bez omezení pouze řasu. Mladý ječmen, jako velmi silný antioxidant, není vhodný, protože léčba ozařováním je založena na skutečnosti, že rakovinné buňky jsou na podávanou vlnovou délku vnímavější než buňky zdravé. Přijaté záření způsobí oxidaci plasmy rakovinné buňky a ta umírá. Mladý ječmen by tedy paradoxně rakovinnou buňku chránil před ozařováním. Je vhodné Mladý ječmen přestat užívat 3 dny před plánovaným zahájením radioterapie a nasadit jej zpět opět po 3 dnech po jejím skončení.

Na co všechno vlastně lze zelené potraviny použít?

- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě zánětů a infekčních onemocnění
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě metabolických poruch
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě onkologických stavů
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě kardiovaskulárních onemocnění
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě onemocnění dýchacích cest
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě poruch trávicího systému
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě onemocnění ledvin a močové soustavy
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě kožních onemocnění
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě neurologických onemocnění
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě onemocnění pohybového systému
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě poruch žláz s vnitřní sekrecí
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě onemocnění lymfatického systému
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě gynekologických onemocnění
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě chorob prostaty a m. pohlavních orgánů
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě některých duševních poruch
- ✓ k prevenci a podpůrné léčbě i toho, co zde není uvedeno