

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2014

Andrea Thúrová

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Veřejné zdravotnictví B5347

Andrea Thůrová

Studijní obor: Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví

Význam zelených potravin

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Otto Kott, CSc.

PLZEŇ 2014

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne: 20. 03. 2014

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce MUDr. Otto Kottovi, CSc. za pozornost, kterou věnoval mé práci, za cenné rady a připomínky při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD.....	11
1 CO JSOU TO ZELENÉ POTRAVINY	12
2 Účinek zelených potravin.....	12
2.1 Indikace Zelených potravin	13
2.2 Kontraindikace Zelených potravin.....	13
3 HISTORIE ZELENÝCH POTRAVIN	14
3.1 Chlorella.....	14
3.2 Mladý ječmen	14
4 PŘEKYSELENÍ ORGANISMU.....	15
4.1 Test kyselosti	16
4.2 Program k odkyselení organismu	16
5 CHLOROFYL.....	17
5.1 Chlorofyl a jeho terapeutické využití.....	17
5.1.1 Chlorofyl a trávení.....	17
5.1.2 Chlorofyl a chudokrevnost	17
5.1.3 Chlorofyl a nádorová onemocnění	18
5.1.4 Chlorofyl a zranění	18
6 DRUHY ZELENÝCH POTRAVIN	19
6.1 Mladá pšenice	19
6.1.1 Pěstování mladé pšenice.....	19
6.2 Mladý ječmen	20
6.2.1 Pěstování a sklizeň ječné trávy.....	20
6.2.2 Složení	21
6.2.3 Správné užití.....	21
6.3 Chlorella pyrenoidosa	22
6.3.1 Kvalita a složení	23
6.3.2 Účinky	23
6.3.3 Správné užití.....	23
6.4 Spirulina.....	24
6.4.1 Složení	24
7 DOSTUPNÁ LÉKOVÁ FORMA ZELENÝCH POTRAVIN V ČR	26

8	POUŽITÍ ZELENÝCH POTRAVIN U KONKRÉTNÍCH DIAGNÓZ	27
8.1	Ulcerózní kolitida a Crohnova nemoc	27
8.2	Onkologická onemocnění	27
8.3	Dna.....	28
8.4	Roztroušená skleróza	28
8.5	Kožní onemocnění	28
9	PRAKTICKÁ ČÁST	29
9.1	Cíl práce	29
9.2	Hypotézy	29
9.3	Materiál a metodika šetření.....	30
9.3.1	Materiál.....	30
9.3.2	Metodika.....	30
9.4	Výsledky šetření	31
10	DISKUZE	50
	ZÁVĚR.....	52
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	
	SEZNAM ZKRATEK	
	SEZNAM OBRAZOVÉ DOKUMENTACE	
	SEZNAM GRAFŮ	
	SEZNAM TABULEK	
	SEZNAM PŘÍLOH	

Anotace

Příjmení a jméno: Andrea Thúrová

Katedra: Záchranářství a technických oborů

Název práce: Význam Zelených potravin

Vedoucí práce: MUDr. Otto Kott, CSc.

Počet stran číslované 52, nečíslované: 26

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 20

Klíčová slova: zelená potravina – chlorofyl – diagnóza

Souhrn:

Bakalářská práce je zaměřena na celkové znalosti Zelených potravin. Je zde popsán jejich vliv na lidský organismus, jejich využití a popis jednotlivých druhů Zelených potravin. Práce zahrnuje obecné informace o Zelených potravinách. Detailněji jsou popsány nejvýznamnější zástupci Zelených potravin – mladý ječmen a chlorella pyrenoidosa. Praktická část je zaměřena na běžnou populaci různého věku. Práce diskutuje současnou celkovou informovanost o Zelených potravinách. Druhá část práce je zaměřena na vliv Zelených potravin u osob, které Zelené potraviny užívají.

Annotation

Surname and name: Andrea Thúrová

Department: Department of Paramedic Rescue Work and Technical Studies

Title of thesis: The importance of green foods

Consultant : MUDr. Otto Kott, CSc.

Number of pages: 52, unnumbered: 26

Number of appendices: 3

Number of literature items used: 20

Key words: green food – chlorophyll - diagnosis

Summary

This dissertation focuses on common knowledge of green foods. It describes their impact on a human organism, their use and their individual sorts. The dissertation includes general information about green foods. In more detail there are described the most important representatives of those ones: young barley and *Chlorella pyrenoidosa*. The practical part focuses on a common population of a different age. The dissertation discusses contemporary general awareness about green foods. The second part of the dissertation concentrates on the impact of green foods on people who take them.

ÚVOD

Význam Zelených potravin v současné době stoupá, stávají se trendem třetího tisíciletí, tzv. „GREEN FOODS“. Většina odborníků na výživu je doporučuje k celkové detoxikaci organismu a jako prevenci před některými onemocněními.

Během mého studia mne nejvíce zaujaly předměty o výživě populace ve zdraví a nemoci a zmínka o Zelených potravinách mne oslovila. Z tohoto důvodu jsem si vybrala dané téma bakalářské práce. Mým hlavním úkolem bude zjistit informovanost běžné populace o Zelených potravinách a četnost jejich spotřeby.

1 CO JSOU TO ZELENÉ POTRAVINY

Zelené potraviny jsou velice vhodné pro detoxikaci organismu a imunitu organismu. Jsou nositelé velkého množství živin.

Zelené potraviny jsou velice komplexní potraviny. Proto obsahují v ideálním poměru všechny živiny, které jsou nutné ke správné funkci našeho těla. Jsou schopny optimalizovat tělesné funkce a tím vytvoří prostředí, které zabezpečí dlouhý a zdravý život. Zelené potraviny mohou nahradit klasické jídlo jako je například večeře, a proto je lze využít na redukci hmotnosti.

Účinek na organismus směřuje k správné činnosti všech orgánů a systémů, který navodí jejich normální funkci. Zelené potraviny nejsou zařazené ani mezi léky, ani mezi potravinové doplňky. Dle literárních odkazů je odborníci začleňují do skupiny racionálních a celostních potravin [11,16].

Společným jmenovatelem všech druhů Zelených potravin je chlorofyl.

2 Účinek zelených potravin

Složení a účinek Zelených potravin na organismus je komplexní. Neobsahují stabilizátory, jedovaté látky a ani žádné nežádoucí a nevhodné složky, proto svým složením se přibližují ke správné racionální stravě. Složení Zelených potravin má velmi pozitivní vliv na organismus a zbavuje ho toxinů, nežádoucích látek a usazenin.

Zelené potraviny působí **probioticky** a podporují **hojení** zánětů v těle. V organismu doplňují vitamíny, minerály, stopové prvky, antioxidanty, aminokyseliny, nukleové kyseliny, nenasycené mastné kyseliny, enzymy, chlorofyl a několik zcela unikátních látek podporujících správnou funkci orgánů. Mají bioenergetickou hodnotu, dodávají tělu jak fyzickou tak i psychickou sílu a vytrvalost [2,12].

Zelené potraviny při nadměrném užívání nemohou vést k překyselení organismu.

2.1 Indikace Zelených potravin

Zelené potraviny se užívají jak k prevenci, tak k podpůrné terapii diagnóz.

- Záněty
- Infekční onemocnění
- Metabolické poruchy
- Onkologická onemocnění
- Kardiovaskulární onemocnění
- Respirační onemocnění
- Poruchy gastrointestinálního traktu
- Onemocnění polykacího a vylučovacího systému
- Dermatologická onemocnění
- Neurologická onemocnění
- Endokrinní poruchy
- Onemocnění pohybového aparátu
- Onemocnění lymfatického systému [12]

2.2 Kontraindikace Zelených potravin

Zelené potraviny by neměly být používány u pacienta s probíhající **radioterapií**. Mladý ječmen působí jako silný antioxidant. Rakovinné buňky jsou na podávanou expozici vnímavější než buňky zdravé. Záření, které je přijato, způsobí oxidaci plazmy rakovinné buňky a ta zemře. Zelené potraviny by tedy chránily před ozařováním. Měly by se proto přestat užívat tři dny před plánovanou radioterapií a nasadit opět až přibližně tři dny po ukončení radioterapie. Během **chemoterapie** se mohou Zelené potraviny užívat bez omezení.

Další kontraindikací jsou stavy **po operaci žaludku**, tenkého střeva, tlustého střeva a slepého střeva. U pacientů s **alergií** na Zelené potraviny, jako je mladý ječmen

nebo chlorella. Při těžkých a chronických **průjmech** nebo **zvracení**. U **autoimunitního** onemocnění, které nepřiměřeně reaguje na podávání mladého ječmene nebo chlorelly. Při **akutních zánětů žilního systému** nebo **akutní plicní embolii**. Také by neměly být Zelené potraviny indikovány po **transplantaci** orgánů a tkání na zásadní imunosupresivní léčbě [2,13].

3 HISTORIE ZELENÝCH POTRAVIN

Z hlediska historie nejsou Zelené potraviny novinkou, jen se dá říci, že se na ně zapomnělo. Například řasa spirulina byla pro Aztéky považována tak, že sloužila jako platidlo.

3.1 Chlorella

Poprvé byla chlorella objevena v 19. století. V roce 1890 holandský vědec Martinus Beijernick spatřil chlorellu poprvé pod mikroskopem. V té době ještě nevěděl, že by mohla být velice prospěšná pro organismus. Když ve 20. století bylo zjištěno, že obsahuje přes 60 % proteinů, začala se chlorella více zkoumat, protože by mohla být přínosný potravinový zdroj. Během druhé světové války ji hlavně zkoumali Japonci. Od roku 1960 byla chlorella zkoumána jako **léčivá doplňková potravina**. Nyní je v Japonsku populární tak, že se spotřebuje více, než v Americe vitamin C. Existuje několik druhů chlorelly, nejznámější je **chlorella pyrenoidosa**. Nevděčíme za ní díky Japoncům, byla zkoumána i jinými vědci jako jsou Němci, Rusové, Češi nebo Holanďané. Chlorella a její trh pomalu rostl, na rozdíl od jiných doplňkových distributů, které měli rychlý nástup popularity, ale pak o to rychleji o ně byl zájem. Chlorella zaujala především vysokým obsahem chlorofylu [3,17].

3.2 Mladý ječmen

V době ledové a ve starší a mladší době kamenné bylo objeveno pražené ječné obilí. Pěstování ječmene bylo v nadmořské výšce nad 4000m. V Egyptě živil ječmen obyvatelé 5000 let před Kristem a byl to pro ně posvátný dar od Boha. Používali mladé rostlinky ječmene a vojtěšky jako posilující prostředek. Jako symbol potence byl ječmen považován ve Staré Číně, kde patřil mezi posvátné rostliny.

Dr. Schnabel z Kansasu se v roce 1928 zabýval vědecky zeleným obilím, tvrdil, že každý národ si může vypěstovat potravin tolik, kolik zvládne. V trávě je velký obsah vitamínů a minerálů a tím je nejlevnějším dostupným zdrojem.

Na počátku 50. let byly obiloviny k dostání v každé lékárně. Jen koncem 2. světové války měly obiloviny ústup, protože na trh přišly zajímavější, syntetické vitamíny. V dnešní době je užívání zelených nápojů běžné a velmi oblíbené. Ječmen je zařazen k nejstarším zemědělským plodinám [2].

4 PŘEKYSELENÍ ORGANISMU

Všechny tělesné tekutiny (ECT - extracelulární, ICT - intracelulární), jsou vodnými roztoky, v nichž voda není jen pouhým rozpustidlem, nýbrž také účastníkem chemických reakcí. Druhá úloha vyplývá z tendence molekuly vody disociovat na vodíkové (H^+) a hydroxylové ionty (OH^-). Je-li koncentrace obou iontů stejná, jde o **roztok neutrální**. Převažují-li ionty vodíkové, jde o **roztok kyselý** a naopak, je-li převaha na straně koncentrace hydroxylových iontů, jde o **roztok zásaditý**. Koncentrace vodíkových a hydroxylových iontů v neutrálním roztoku je v rovnováze. Tato koncentrace se vyjadřuje jako záporný dekadický logaritmus koncentrace vodíkových iontů se symbolem pH [18].

Za normálních okolností má ECT pH 7,36-7,44. Pomocí nárazníkových systémů udržuje organismus stálé pH vnitřního prostředí. Pokud zrychluje na stranu nežádoucích kyselin, vzniká **acidóza**, pokud na stranu převahy **alkalů**, vzniká alkalóza [18].

V regulaci rovnováhy mezi kyselinami a zásady (acidobazická rovnováha) mají důležitou úlohu ústrojí gastrointestinální, ledviny, hormony, kůže a dýchací systém [19].

V těle neustále vznikají kyselé látky, jako je kyselina močová, uhličitá, mléčná, octová, solná. Pokud v těle kyseliny setrvají a nejsou neutralizovány, způsobí různá onemocnění. V dnešní době máme nepřirozené stravovací návyky, které vedou k tomu, že zásaditost v našem těle je nízká a podíl kyselosti naopak vysoký. Mnoho stresu nebo starostí kyselost velmi zvyšují. Pokud je tělo schopno si brát zásadité látky z cév nebo kostí, přebytek kyselin se neutralizuje. Ale v našem těle ubývají minerály. Řídnou kosti, přichází sklerotizace cév a ta vede k infarktu myokardu, mozkové příhody a třeba osteoporóze, dně, revma ap. Pokud je člověk překyselen může mít i silné deprese,

vypadávání vlasů, ekzémy, akné, zubní kazy, rozrušenost, neklidnost atd. Tvorbu kyselosti může způsobit také nedostatek vitamínů a stopových prvků [5].

Příčin překyselení organismu je mnoho. Mezi všeobecné příčiny patří – nesprávná výživa, nesprávné stravovací návyky, nesprávný způsob života. Mezi jednotlivé konkrétní příčiny patří – alkohol, cukr, mnoho bílkovin, kouření cigaret, jedovaté látky v životním prostředí, chemické látky, stres, zloba, agrese, duševní zátěž.

4.1 Test kyselosti

Přesně určená vnitřní a vnější situace buněk může být pouze chemickou měřicí analýzou, tato metoda je velice nákladná. U určení pH hodnoty moče je diagnostika snadná a dobře prováděna. Ideální hodnota je 7,4 až 7,5, ale většinou je kolem 5,5. Překyselení je tedy u většiny populace. Ranní moč bývá nejkyselější a to díky procesu odkyselování během noci. Doporučují se tzv. lakmusové papírky, kterými se kontroluje míra kyselosti vašeho těla. Doporučuje se měřit hodnotu moče i několikrát za den, protože například ranní moč bývá převážně kyselá. Ale okolo 17. hodiny bývá nejvyšší přísun zásaditých látek. Proto podle ranní moče se má pak stanovit hodnota odkyselovacího přípravku. Hodnota pH se dá také zjistit ze zkoušky slin [5,6].

4.2 Program k odkyselení organismu

Měli bychom se snažit kontrolovat pravidelně hodnotu pH. Snažit se jíst ovoce a zeleninu a strava by měla být bohatá na zásady. **Dostatečný pitný režim** je velmi důležitý, doporučuje se pít neperlivou vodu, ne každá voda je vhodná. Velmi důležité je omezení bílkovin, cukru a soli. Nevhodné je užívání alkoholu a kouření cigaret. Snažit se, abychom neměli mnoho stresu, agrese a zloby. Důležité pro odkyselení organismu je také správná strava, která je důkladně žvýkaná. Neměli bychom jíst ve spěchu. Denně se snažit mít dostatek pohybu kvůli získání kyslíku a odkyselování pomocí dýchacích cest. Pravidelně by se měl zařadit odkyselovací nebo zásaditý nápoj, příležitostně se pokusit držet půst a jíst málo masa. Vhodné jsou různé zásadité rostlinné preparáty jako je – spirulina, chlorella, květný pyl nebo klíčky. Velmi vhodné jsou brambory. A hlavně by se mělo dbát na potřeby svého těla [5].

5 CHLOROFYL

Rostliny jsou zelené díky obsahu chlorofylu. Je to organická molekula, v jeho centru je hořčík. Zachycuje v sobě sluneční energii a umožní její zabudování do chemických sloučenin zejména sacharidů a tento proces se nazývá fotosyntéza. Cukry, které vzniknou, jsou velmi důležité nejen pro rostliny, ale i pro zvířata. Slouží jim jako potrava. Vlastnosti chlorofylu vedly ke zkoumání přírodních látek za terapeutického využití. Byl objeven kolem 20. století. Biologické účinky chlorofylu jsou: deodorační účinky k místnímu i celkovému užití, antibakteriální účinky, podpora granulace tkáně a epitelizace tkáně při hojení ran, chemoprotektivní účinky. Tyto účinky chlorofylu se vzájemně kombinují a doplňují.

Chlorofyl je bakteriostatický a působí především tak, že vytváří prostředí nevhodné pro růst bakterií. Je velice účinný na anaerobní bakterie [1].

5.1 Chlorofyl a jeho terapeutické využití

Chlorofyl má velmi dobrý vliv na zdraví. Působí například na chudokrevnost, popáleniny nebo ekzémy. Ovlivňují mužskou plodnost, nádorová onemocnění. Neutralizuje nepříjemné tělesné pachy, proto slouží jako deodorant. Blahodárný účinek má rovněž na trávení.

5.1.1 Chlorofyl a trávení

Na trávicí soustavu má vliv od vstupu do úst až do chvíle, kdy tělo opustí. Neutralizuje dyskomfort v dutině ústní při onemocnění zubů a dásní, neboť působí antisepticky a regeneračně. Prospívá na žaludeční vředy, podporuje hojení a regeneraci tkáně v tenkém střevě.

Chlorofyl podporuje peristaltiku, protože neutralizuje toxiny a potlačuje růst škodlivin v tlustém střevě. Většina populace trpí v dnešní době nadýmáním, chlorofyl se využívá i na odstranění těchto problémů [1,9].

5.1.2 Chlorofyl a chudokrevnost

Struktura chlorofylu připomíná hemoglobin, který se nachází v červených krvinkách. Hemoglobin umožňuje přenos kyslíku. Chlorofyl je velice vhodný i pro osoby s poruchou krvetvorby. Hemoglobin a chlorofyl se liší tím, že chlorofyl obsahuje

hořčík a hemoglobin železo. Při anémii se tělu dodává železo a výzkum prokázal, že pokud se železo užívá s chlorofylem současně, efekt je daleko vyšší.

5.1.3 Chlorofyl a nádorová onemocnění

Chlorofyl přispívá k ochraně před zhoubnými nádory, díky své schopnosti neutralizovat působení karcinogenů. Chrání organismus před mutagenními účinky radiace. V roce 1994 byl výzkum odborníků z Havajské univerzity, který potvrdil, že potkani v laboratoři vedou k užívání chlorofylu ke snížení vstřebání rakovinových látek v mase a uzeninách. Také v tomto roce byly zjištěny ochranné účinky proti vinyl karbamátu, která byla aplikována na pokožku myši. Myši měly předtím podaný chlorofyl. Zjistil se nižší počet kožních nádorů než u jiné skupiny. V čínské provincii Qidong proběhla studie, kde se ověřovaly protirakovinné účinky chlorofylu přímo u lidí. V této provincii se občané setkávají s velmi znečištěným životním prostředím, nebo konzumují nevhodné potraviny, u kterých se vyskytují karcinogenní aflatoxiny, které způsobují rakovinou jater. V této studii 180 dospělých po čtyři měsíce užívalo chlorofyl a za tři měsíce se změnila hladina aflatoxinu. Byla snížena o 55 % [1].

5.1.4 Chlorofyl a zranění

Dříve se otevřené rány pokrývaly drcenými listy a zabránilo se tím infekci, zmírnilo krvácení, urychlilo hojení a zabránilo tvorby jizev. Výzkumy prokázaly, že opravdu je tomu i v současnosti a chlorofylové přípravky se k tomuto účelem užívají. Benjamin Gruskun v roce 1940 aplikoval chlorofyl na otevřenou ránu. Rána se hojila rychle a nedošlo k infekci. Jeho kolega používal chlorofyl k léčbě diabetických vředů nebo vaginálních infekcí. Chlorofyl byl po vynalezení ATB zapomenut a zájem o něho klesl [1].

6 DRUHY ZELENÝCH POTRAVIN

6.1 Mladá pšenice

Je to nejstarší obilovina. Obsahuje mnoho živin: vitamíny, minerály, enzymy, aminokyseliny.

Vitamíny - betakaroten, biotin, cholin, lutein, lykopen, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, vitamin B8, vitamin B12, vitamin C, vitamin E, vitamin K, zeaxantin.

Minerály - draslík, fosfor, hořčík, jod, kobalt, mangan, měď, selen, sodík, vápník, zinek, železo.

Aminokyseliny - alanin, arginin, cystein, fenylanin, glycin, histidin, isoleucin, kyselina aspartamová, kyselina glutamová, leucin, lysin, methionin, prolin, threonin, tryptofan, tyrosin, valin.

Enzymy – amyláza, kataláza, lipáza, proteáza,

Mladá pšenice obsahuje také chlorofyl a vlákninu. Přesný podíl živin je vázaný na podmínkách pěstování, na kvalitě půdy a na intenzitě slunečního záření. Mladá pšenice se dá také koupit jako potravinový doplněk. Je to velmi důležité. Mladá pšenice působí velmi dobře na zdraví. Díky blahodárnému složení je vhodná na řadu zdravotních potíží. Mezi některé patří – poruchy spánku, chudokrevnost, onemocnění jater, obezita, onkologická onemocnění, poruchy trávení a projevy stárnutí.

6.1.1 Pěstování mladé pšenice

Pěstování je velmi náročné na prostor, ale vypěstovat si ji může každý z nás. Vypěstují se obilné výhonky. Pěstování je vhodné v plastové nebo keramické misce. Miska by měla být velká 25x35 cm. Jedna miska je na jednu dávku šťávy, pokud se má pšenice užívat denně, budeme těchto misek potřebovat 12. Zakoupíme zeminu a rašelinu. Potřebujeme k tomu opláchnutá pšeničná zrna, která dáme do zavařovacích sklenic. Naplníme vodou a zajistíme sítkou, poté necháme stát 12 hodin. Vodu vylijeme a propláchneme. Necháme stát opět 12 hodin. Do misky dáme zeminu a na to zrnka obiloviny. Kolem 6 až 12 dnů vyrostou výhonky. Poté můžete odšťavňovat nebo sušit [1,14].

6.2 Mladý ječmen

Je to nejstarší zemědělská plodina. Má tři formy: **ječmen víceřadý**, **dvouřadý** a **přechodný**. Rostlina má úzké listy, mělce koření, čepel je ojíňená a má voskový povlak. Je opylována vlastním pylem, proto je to rostlinka samosprašná. Může se pěstovat v suchých, teplých oblastech, ale i v nejvyšší nadmořské výšce. Vysévá se na jaře.

Ječmen obsahuje velké množství vitamínů, minerálních látek, stopových prvků a aminokyselin. Oproti pšenici obsahuje daleko více draslíku, vápníku, hořčíku, železa, ale zase méně fosforu. Obsahuje vitamíny aktivující enzymy, které pomáhají k prevenci nemocí [2].

6.2.1 Pěstování a sklizeň ječné trávy

Sklizeň obilných travin probíhá v době, kdy dosahují 20 – 25 cm, protože v této prvotní fázi růstu vykazují nejvyšší obsah aktivních složek. Výtěžnost látek klesá při délce 40 cm. Mladý ječmen se pěstuje s vojtěškou či dalšími podobnými plodinami, protože například vojtěška dodá půdě dusík, který zvýší obsah chlorofylu v listech ječmene. Pěstování ječmene je nutričně zajímavé na panenských půdách v polopouštních kalifornských oblastech, vysoce efektivní se ukázalo také na plochách bývalých sladkovodních jezer [4].

Zelený ječmen je možné vypěstovat také v domácím prostředí. Několik lžic zrní se zalije vodou a přes noc se nechá máčet. Druhý den se propláchnou vodou a znovu zalije. Tento proces se dvakrát denně opakuje až do doby než se objeví první klíčky. Na nádobku se zeminou se rozloží hustě zrnko vedle zrnka. Zrnka do zeminy se zatlačí a rozpráší vodou. Dva dny se nechá na tmavém místě. Stále se snažíme zalévat, aby tráva rostla. Za čtrnáct dní je možná sklizeň. Stébla se uříznou nožem nad kořeny a skladují se v lednici maximálně 3 dny. Z trávy lze v odšťavňovači vyrobit tekutinu.

Existují tři způsoby zpracování ječné trávy:

- 1) listy se sklídí, opláchnou, co nejrychleji vysuší a tato suchá a křehká surovina se jemně nadrtí.
- 2) sklizená a umytá tráva se zamrazí a spotřebitel si produkt upraví vlastním způsobem.

- 3) sklizeň trávy, umytí a vylisování. Vylisovaná šťáva se ve speciálním zařízení při teplotě 31°C rychle vysuší. Vznikne 100% čistý a nepasterizovaný prášek k přípravě šťávy. Všechny účinné složky jsou zachovány [1,3].

6.2.2 Složení

Mladý ječmen obsahuje téměř všechny živiny, které organismus potřebuje. Jedna lžička práškového nápoje odpovídá nutričně několika kusům zeleniny. Odpovídá hodnotě, která je obsažena například ve dvou hlávkách brokolice. V lidském těle máme přes 3000 enzymů, bez kterých by došlo k narušení všech životních funkcí jako je trávení, dýchání, pohyb a jiné. Obsah zeleného ječmene obsahuje více než 20 enzymů. V mladém ječmeni je i SOD – likvidátor volných radikálů, cytochromoxidáza – enzym, který urychluje oxidaci a redukci, kataláza ta rozkládá peroxid vodíku na kyslík a vodu pro snadné vyloučení z těla, oxidáza nutná ke zpracování mastných kyselin.

Nutriční analýza (ve 100 g) - bílkoviny, sacharidy 41,1 g, lipidy 4,1 g, vláknina 5,9 g, vlhkost 5,6 g, popel 14,9 g, fotosteroly 7 mg, chlorofyl 300 mg.

Vitaminy (ve 100 g) – vitamin B1 0,43 mg, vitamin B2 2,41 mg, vitamin B3 3,63 mg, vitamin B6 17,8 mg, vitamin C 457 mg, vitamin E 7,38 mg, vitamin K 776 ug, vitamin B5 5,1 mg, B-karoten.

Aminokyseliny – aminokyseliny jsou základním stavebním kamenem bílkovin. Jsou nepostradatelné pro zdravý buněčný růst, regeneraci a celkově pro zachování veškerých životních funkcí. Obsah aminokyselin v mladém ječmeni je 17 z 20 základních aminokyselin včetně esenciálních, které si tělo nemůže vyrobit. Prášek z mladého ječmene obsahuje dvojnásobné množství proteinů než obilné zrno. Pokud je ječmen starší, obsah aminokyselin klesá. Nejvyšší zastoupení má kyselina asparagová a glutamová.

Minerální látky a stopové prvky – vápník, draslík, hořčík, železo, zinek, křemík, sodík, fosfor, bor, mangan, měď, stříbro, chrom [1,2].

6.2.3 Správné užití

Může být ve formě džusů, tak i sušeného prášku. Sušený prášek má výhodu, že obsahuje velký podíl vlákniny. Musí se pít čerstvý. Dávkování mladého ječmene je přibližně 2-3x denně 2-6g sušeného prášku z listů a rozpouští se ve vodě či ovocném džusu. Nesmí být horký a užívá se ráno pomalým polykáním [1,3,12].



Obrázek 1 Mladý ječmen – prášek



Obrázek 2 Nápoj z mladého ječmene

6.3 Chlorella pyrenoidosa

Chlorella je jednobuněčná sladkovodní řasa, která patří k nejstarším organismům na Zemi. Má velmi pevnou buněčnou stěnu, která způsobuje, že živiny uvnitř jsou pro naše tělo těžko dostupné. Chlorella je velmi bohatý zdroj živin, obsahuje nejvíc chlorofylu a má detoxikační účinky. Pěstuje se v teplém klimatickém pásmu. Potřebuje jen dostatek slunečního záření. Množí se neuvěřitelně rychle, vyroste až do velikosti 8 až 10 mikronů, a pak se nepohlavně buněčně dělí. Celková doba tohoto cyklu je

20 až 24 hodin. Během jediného dne může populace této řasy vzrůst až na čtyřnásobek. Chlorella je schopna zajistit dostatek živin rostoucí světové populaci [3].

Chlorella nabízí komplexní výživu, protože je zdrojem esenciálních živin. Je bohatá na vitaminy a minerály, ale i na chlorofyl, vlákninu, antioxidanty. Vyživuje buňky našeho těla a účinky preventivně před vznikem nemocí. Nemá žádné vedlejší účinky, je vhodná pro užití v jakémkoliv věku. Chlorella podporuje vylučování pesticidů, dioxinů, těžkých kovů, toxinu z cigaret a dalších škodlivin. Zvyšuje kapacitu imunitního systému, podporuje buněčný růst a zpomaluje stárnutí [1.17].

6.3.1 Kvalita a složení

Základní analýza – vlhkost 3,1%, bílkoviny 60,3%. Tuky 11,1%, vláknina 0,9%, cukry 16,3%, popel 8,3%, stravitelnost bílkovin min. 79,6%.

Vitamíny, minerály, fytolátky ve 100g – železo 225 mg, vápník 718 mg, hořčík 386 mg, draslík 992 mg, jod 50 mg, selen 10 mg, chrom 0,31 mg, zinek 0,5 mg, vitamin C 16 mg, karoteny 84,4 mg, vitamin E 5,7 mg, thyamin 1,83 mg, ryboflavin 7,71 mg, niacin 17,3 mg, kyselina listová 1,1 mg, chlorofyl 2,57 mg, B12 0,46 mg, xantofyl 453 mg.

Aminokyseliny, nukleové kyseliny – DNA/RNA v sušině 3,3%, arginin 3,38%, lyzin 3,42%, histidin 1,08%, fenylalanin 2,71%, leucin 4,5%, tyrosin 2,07%, isoleucin 2,04%, methionin 1,29%, valin 3,23%, alanin 4,56%, glycin 3,02%, prolin 2,5%, kys. glutamová 5,9%, serin 2,29%, treonin 2,64%, kyselina aspartová 4,84%, tryptofan 1,18%, cystin 0,67%, CGF 14,2%.

6.3.2 Účinky

Chlorella příznivě působí na omlazení organismu, vitalizuje buňky, zvyšuje imunitu, zvyšuje sexuální výkonost, působí zásadotvorně, podporuje trávení, stimuluje růst a správný zdravý vývoj, pomáhá diabetikům, zmírňuje vředy, záněty a alergie, působí proti stresu a chrání srdce a cévy.

6.3.3 Správné užití

Denní doporučená dávka je 2 - 3 g denně. Pokud trpíte akutními potížemi, může se dávka zvětšit. Nikdy by nemělo dojít k předávkování. Správně by měla být užívána

před jídlem. Chlorella nemá žádné vedlejší účinky. Je vhodná jak pro děti tak dospělé. Na začátku se může vyskytnout nadýmání, nevolnost, zvýšená teplota a kožní projevy, které jsou způsobené detoxikačními schopnostmi řasy. Toxiny uvolněné z tkání a orgánů jsou přítomny ve střevech. Pokud je organismus hodně zanesený, nežádoucí účinky jsou častější [3].



Obrázek 3 Chlorella pyrenoidosa

6.4 Spirulina

Spirulina je modrozelená vláknitá sinice, která je výborným zdrojem přírodních lehce stravitelných bílkovin. Je bohatým zdrojem zeleného rostlinného barviva chlorofylu. Obsahuje přibližně 65 % bílkovin. Tato řasa žije v teplých, alkalických a sladkých vodách. Obsahuje i modré barvivo fykocyanin. Velice rychle se množí a vytváří velké kolonie spirálovitého útvaru. Je také velmi bohatým zdrojem živin. Spirulina nám pomáhá k posílení imunitního systému, podporuje krevotvorbu, zlepšuje střevní mikroflóru, ovlivňuje tělesnou váhu atd., napomáhá trávení a vyplavování toxických látek z organismu a ochraňuje nás před radiačními vlivy [14].

6.4.1 Složení

Nutriční hodnoty ve 100 g – bílkoviny 65,6 mg, sacharidy 23,8 g, tuky 5,7 g

Vitamíny a minerály ve 100 g – vitamin B1 5 mg, vitamin B2 7 mg, vitamin B3 6 mg, vitamin B6 4 mg, vitamin B12 0,2 mg, chlorofyl 1,6 g, fykocyanin 3,15 g, beta karoten 230 mg, sodík 1700 mg, draslík 1650 mg, fosfor 1000 mg, hořčík 800 mg,

vápník 500 mg, železo 80 mg, zinek 4 mg, mangan 3 mg, měď 2 mg, chrom 0,5 mg, selen 0,33 mg.

Ve spirulině je velký obsah železa v chelátové formě. Má vysoký obsah jodu a draslíku, proto je vhodná při hypofunkci štítné žlázy. Spirulina obsahuje velmi nízké procento sacharidů, jde především o polysacharidy, které se snadno vstřebávají do krevního řečiště, a proto dodávají tělu energii a nezatěžují slinivku břišní [1].



Obrázek 4 Řasa Spirulina

7 DOSTUPNÁ LÉKOVÁ FORMA ZELENÝCH POTRAVIN V ČR

Japonský lékař Dr.Hagiwara nazývaný „Otec zelené šťávy“ vyráběl zpočátku jen 100% čistou sušenou ječnou šťávu. Při delším skladování občas docházelo ke změnám chuti, vůně a zbarvení. Laboratorním testem se ukázalo, že nutriční hodnoty produktu klesají. Dr. Hagiwara si s tímto problémem poradil. Sklizené listy, které se zpracovávají v továrně v blízkosti polí, jsou vylisovány přes mycí linku. Šťáva smíchaná s obsahem z naturální rýže a maltodextrinem se osuší ve sprejové sušičce při kontrolované teplotě nepřesahující teplotu těla. Tímto procesem vznikne zelený prášek, který má světle zelenou barvu. Po rozmíchání s vodou má stejné vlastnosti jako čerstvě vylisovaná šťáva.

Zelené potraviny jsou také tablety. Nejčastěji tablety řasy chlorelly a spiruliny. Tabletky se doporučuje i kousat. Tabletky díky pomalejšímu trávení působí úplněji. Prášková forma se zase vstřebává rychleji [20].



Obrázek 5 Nápoj z Mladého ječmene



Obrázek 6 Tablety chlorelly

8 POUŽITÍ ZELENÝCH POTRAVIN U KONKRÉTNÍCH DIAGNÓZ

Zelené potraviny nejsou lékem, a proto nelze tvrdit, že jejich užívání je k vyléčení jakékoliv nemoci. Zelené potraviny obsahují důležité živiny, které podporují fungování všech pochodů v organismu, včetně imunitních procesů a schopností uzdravování. Jeden z hlavních faktorů, kterými se tyto potravinové doplňky liší, od léků je, že každý organismus na ně reaguje individuálně [8.13].

8.1 Ulcerózní kolitida a Crohnova nemoc

Všechny zelené potraviny, zejména mladý ječmen a řasa chlorella jsou velice vhodné u ulcerózní kolitidy a Crohnovy choroby. Osvědčují se, pokud jsou užívány společně. Obě onemocnění jsou autoimunitní povahy, proto je třeba zvyšovat dávky pozvolna. Začíná se v dávce – chlorella 3x denně 6 tablet a ječmen 3x denně jedna lžička. Pokud nastane akutní vzplanutí onemocnění, tedy v době, kdy se objeví ve stolici hlen a krev, není vhodné užívat řasu chlorella, proto by se měla vynechat, pro veliký obsah vlákniny. Chlorella a ječmen by se měl užívat nalačno s alespoň hodinovým odstupem ostatních léků [14].

8.2 Onkologická onemocnění

Za nárůstem výskytu onkologických onemocnění, stojí v poslední době dva faktory: strava chudá na živiny a zvýšené množství toxinů v potravě, vodě a ovzduší. Strava chudá na živiny negativně ovlivňuje schopnost těla bránit se proti rakovinným

procesům. Druhý faktor může způsobovat změny genetického materiálu buněk našeho těla. Zelené potraviny obsahují vysoké množství mukopolysacharidů, které ovlivňují přímo schopnosti imunitních buněk bojovat s rakovinou. Základem léčení zůstává samozřejmě klasická léčba, ale Zelené potraviny působí velmi pozitivně. Působí jak podpůrně léčebně, tak mají i přímé protirakovinné působení. Pouze mladý ječmen se nemůže užívat v období, kdy je zahájena radioterapie, ale u chemoterapie se můžou všechny zelené potraviny užívat. Užívání Chlorelly se nedoporučuje postupně zvyšovat. Užívá se nalačno [14,15].

8.3 Dna

Dna je metabolické onemocnění, které je způsobeno nadměrnou koncentrací kyseliny močové. Zelené potraviny kyselinu močovou, cholesterol a cukr v těle snižují. U některých pacientů, kteří užívají zelené potraviny, se může ze začátku vyskytnout zvýšená hladina kyseliny močové. To je způsobeno očistnou reakcí. Po třech měsících užívání by se měla hladina kyseliny močové ustálit. Tento problém se vyskytuje u 40 % pacientů [13].

8.4 Roztroušená skleróza

U roztroušené sklerózy jsou Zelené potraviny velice vhodné. Zejména současné užívání řasy chlorelly a mladého ječmene. Roztroušená skleróza je autoimunitní onemocnění, doporučuje se postupné zvyšování dávek. Začíná se na 6 tbl. 3x denně a nápoj 3x denně 1 lžička [13].

8.5 Kožní onemocnění

Vzhled kůže souvisí se stavem vnitřních orgánů a jejich onemocněními zejména: žaludku, střev, jater, ledvin, nadledvinek. Na kožní nemoci se užívají různé přípravky, které mohou pomoci, ale nevyléčí. Zelené potraviny, proto lze využít jako doplňkovou léčbu, která může ovlivnit výživu kožních buněk a tím zlepšit [1,2,14].

9 PRAKTICKÁ ČÁST

9.1 Cíl práce

Cíl 1: Prostudovat dostupnou odbornou literaturu na dané téma bakalářské práce.

Cíl 2: Zjistit informovanost o významu Zelených potravin u běžné populace.

Cíl 3: Zjistit vliv působení Zelených potravin u osob, které užívají Zelené potraviny.

9.2 Hypotézy

Hypotéza 1: Předpokládáme, že pouze 40 % dotazovaných je dostatečně informováno o významu zelených potravin.

Tato hypotéza je v dotazníku šetřena pomocí otázky č. 1, 2, 9 a 6.

Hypotéza 2: Předpokládáme, že 30% dotazovaných užívá Zelené potraviny.

Tato hypotéza je šetřena pomocí otázky č. 3.

Hypotéza 3: Předpokládáme, že 60% dotazovaných užívá zelené potraviny z důvodu posílení imunity.

Tato hypotéza je prokázána otázkou 4,13.

Hypotéza 4: Předpokládáme, že kolem 40% dotazovaných zaznamenali změny při užívání zelených potravin po měsíci.

Tato hypotéza je v dotazníku prokázána otázkou č. 14.

Hypotéza 5: Předpokládáme, že většina dotazovaných po užívání Zelených potravin pocítili změny zažívacího traktu.

Tato hypotéza je prokázána otázkou č. 15.

Hypotéza 6: Předpokládáme, že 60% dotazovaných by doporučili Zelené potraviny ostatním.

Tato hypotéza je v dotazníku šetřena pomocí otázky č. 18.

9.3 Materiál a metodika šetření

9.3.1 Materiál

Respondenti byli vybráni z území České republiky náhodně ve věkové kategorii od 15 do 80 let, z toho mužů 39 a žen 61.

9.3.2 Metodika

Ke zpracování údajů byl použit strukturovaný dotazník, který obsahoval celkem 19 otázek. Otázka č. 1 až 12. byla pouze pro respondenty, kteří zelené rostliny nemají ve stravovacím režimu – 62. Respondenti, kteří přiznali užívání Zelených rostlin, pokračovali v dotazníkovém šetření od otázky č. 13. až 19. – celkem 38 respondentů. Celkem bylo vyplněno 100 dotazníků, návratnost byla 100%, neboť dotazníky byly vyplněny v mojí osobní přítomnosti. Šetření bylo proto rozděleno v měsíci říjen 2013 až leden 2014. Každý měsíc bylo získáno 25 dotazníků. Výsledky dotazníkového šetření byly zaznamenány do tabulek a grafů.

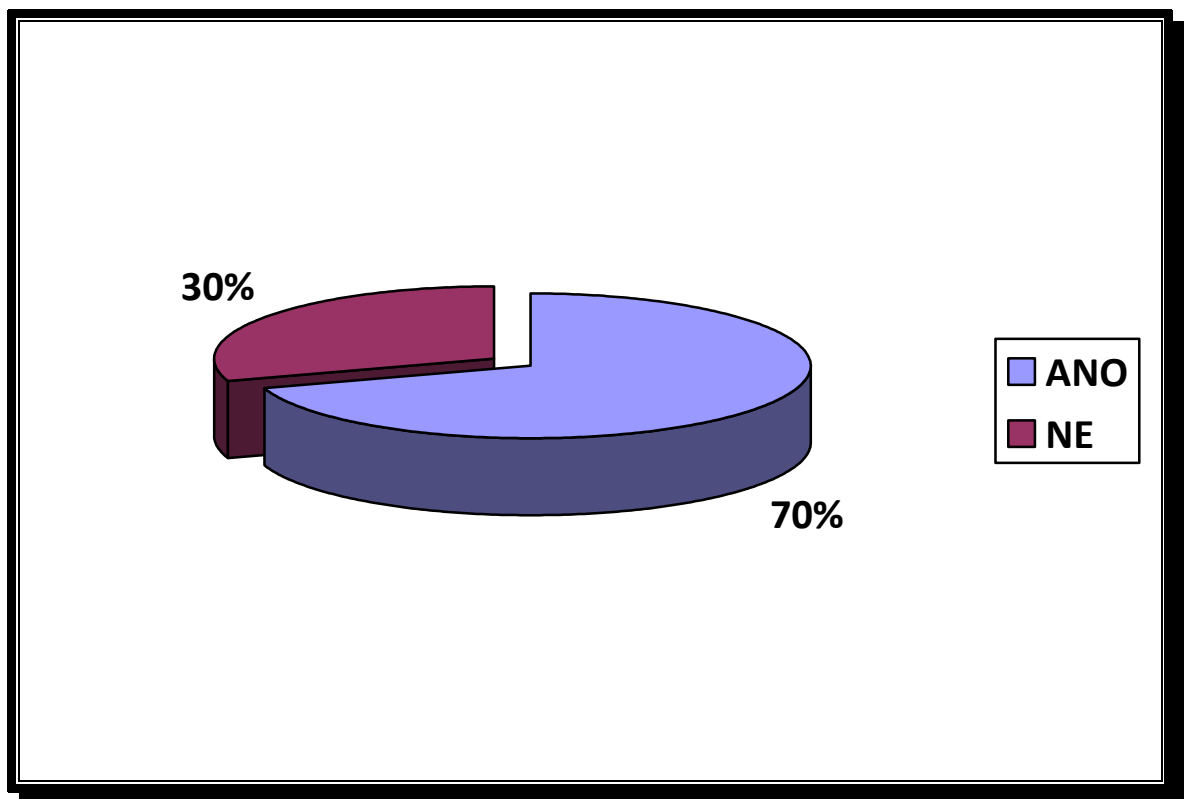
9.4 Výsledky šetření

Otázka číslo 1: Víte, co jsou Zelené potraviny?“

Tabulka 1: Víte, co jsou Zelené potraviny?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ano	70	70
Ne	30	30

Graf 1: Víte, co jsou Zelené potraviny



Závěr:

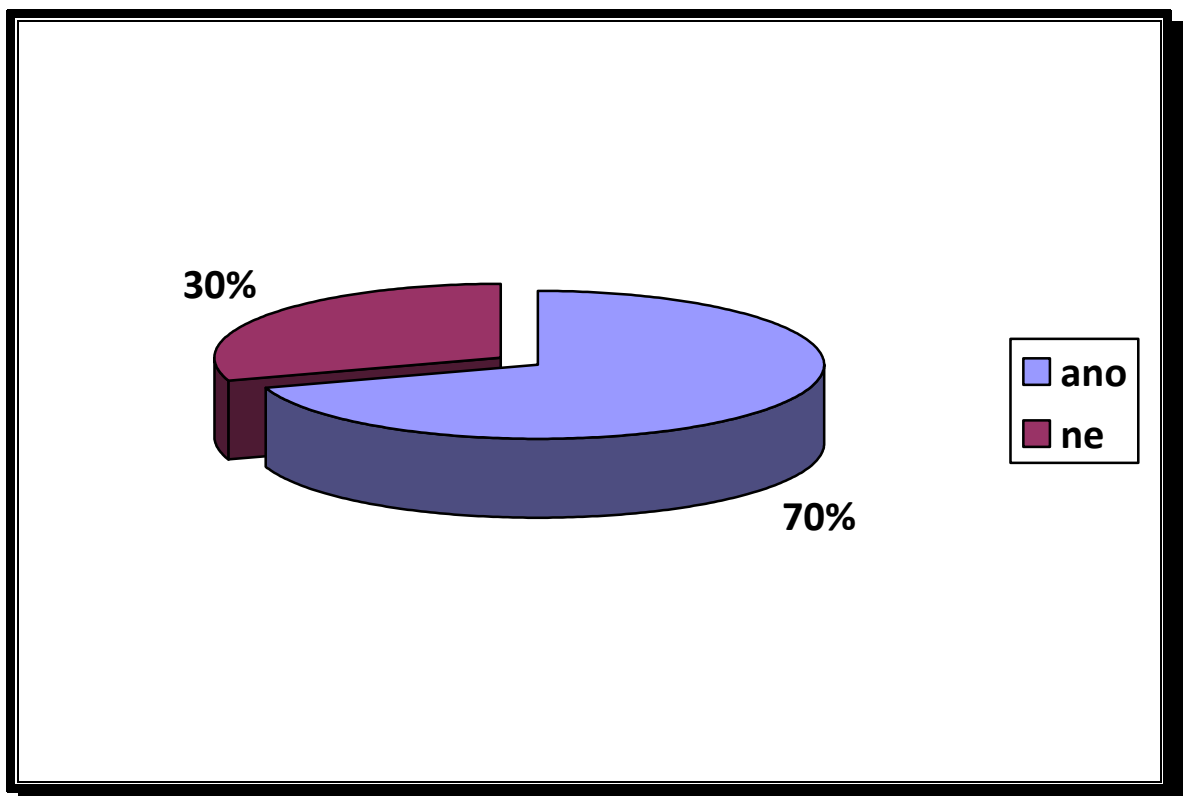
70% respondentů dovede popsat podstatu zelených potravin, 30% respondentů je nedovede zařadit.

Otázka číslo 2: Můžete nějaké Zelené potraviny zkusit vyjmenovat?

Tabulka 2: Můžete nějaké Zelené potraviny zkusit vyjmenovat?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ano	70	70
Ne	30	30

Graf 2: Můžete nějaké Zelené potraviny zkusit vyjmenovat?



Závěr:

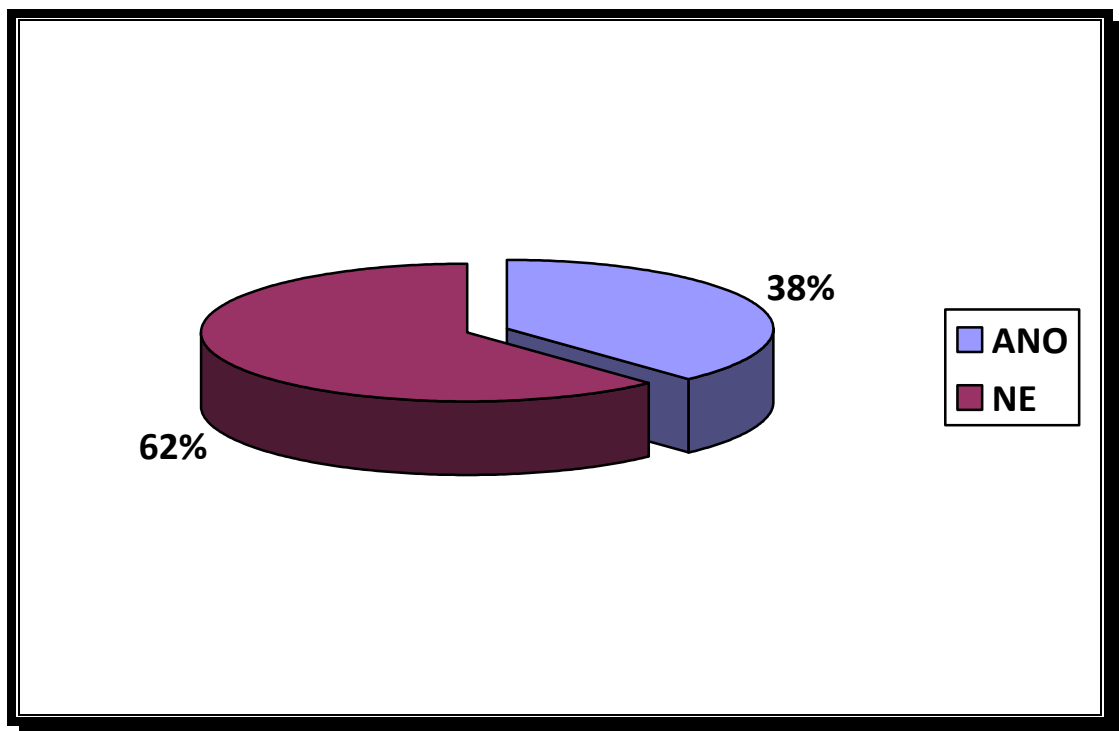
70% respondentů je schopno vyjmenovat příklady Zelených potravin jako doplněk stravy, 30% respondentů koredují s otázkou č.1, a to principem „když nevím, nevyjmenuji“.

Otázka číslo 3: Užíváte nějaké Zelené potraviny?

Tabulka 3: Užíváte nějaké Zelené potraviny?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ano	38	38
Ne	62	62

Graf 3: Užíváte nějaké Zelené potraviny?



Závěr:

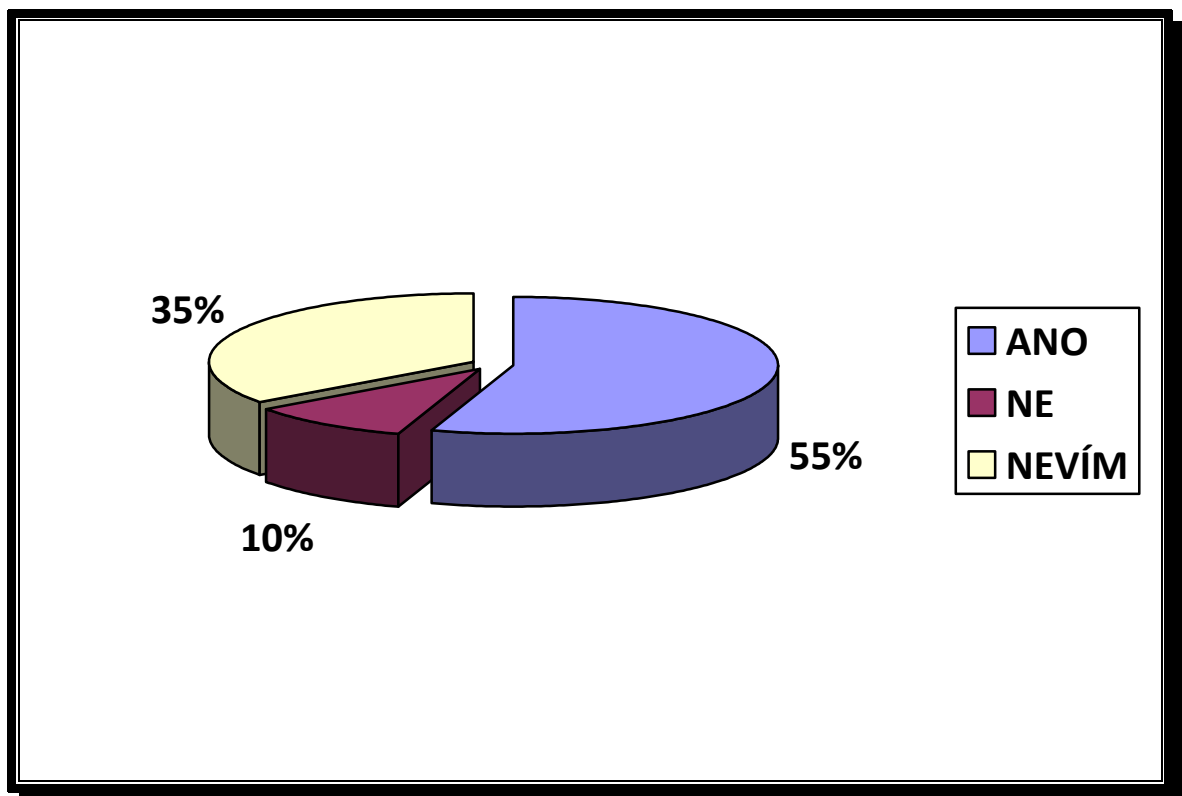
38% respondentů Zelené potraviny zařazuje do svého jídelníčku, 62% respondentů nikoliv.

Otázka číslo 4: Myslíte si, že jsou zelené potraviny prospěšné Vašemu zdraví?

Tabulka 4: Myslíte, že jsou Zelené potraviny prospěšné Vašemu zdraví?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ano	55	55
Ne	10	10
Nevím	35	35

Graf 4: Myslíte, že jsou Zelené potraviny prospěšné Vašemu zdraví?



Závěr:

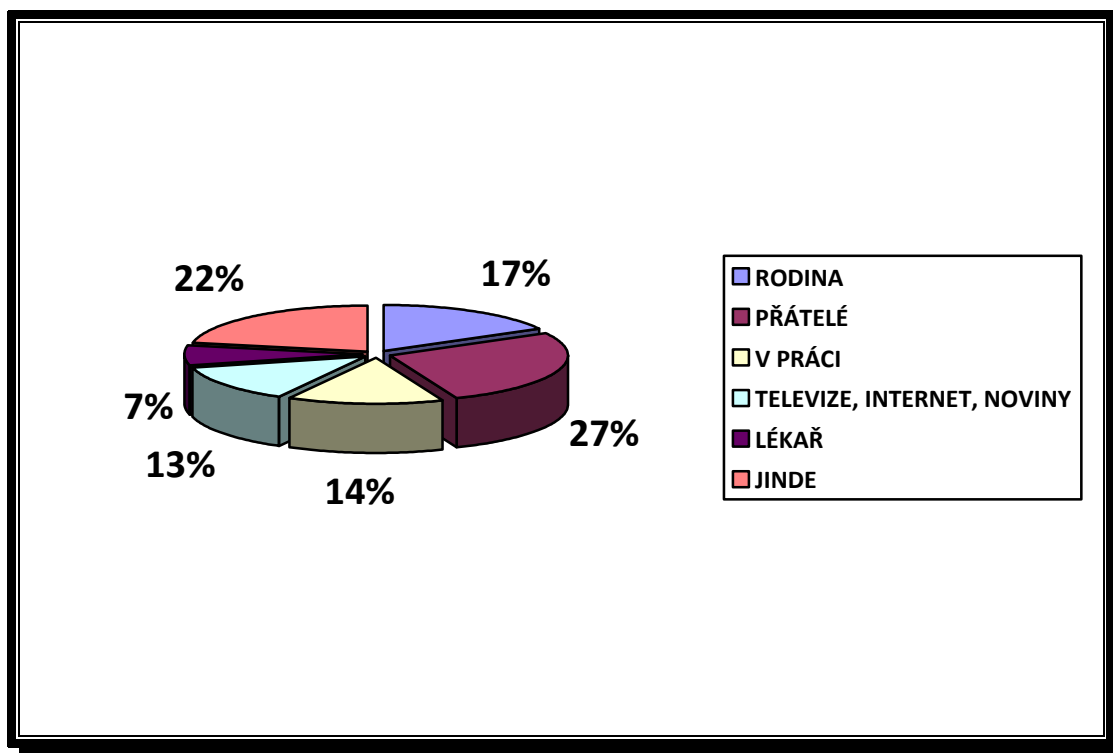
55% respondentů uvádí pozitivní vliv Zelených potravin na vlastní zdraví, 35 % si nedovede účinek představit a 10% účinku nevěří.

Otázka číslo 5: Od koho jste se dozvěděli o Zelených potravinách?

Tabulka 5: Od koho jste se dozvěděli o Zelených potravinách?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Rodina	17	17
Přátelé	27	27
V práci	14	14
Televize, Internet, Noviny	13	13
Lékař	7	7
Jinde	22	22

Graf 5: Od koho jste se dozvěděli o Zelených potravinách?



Závěr:

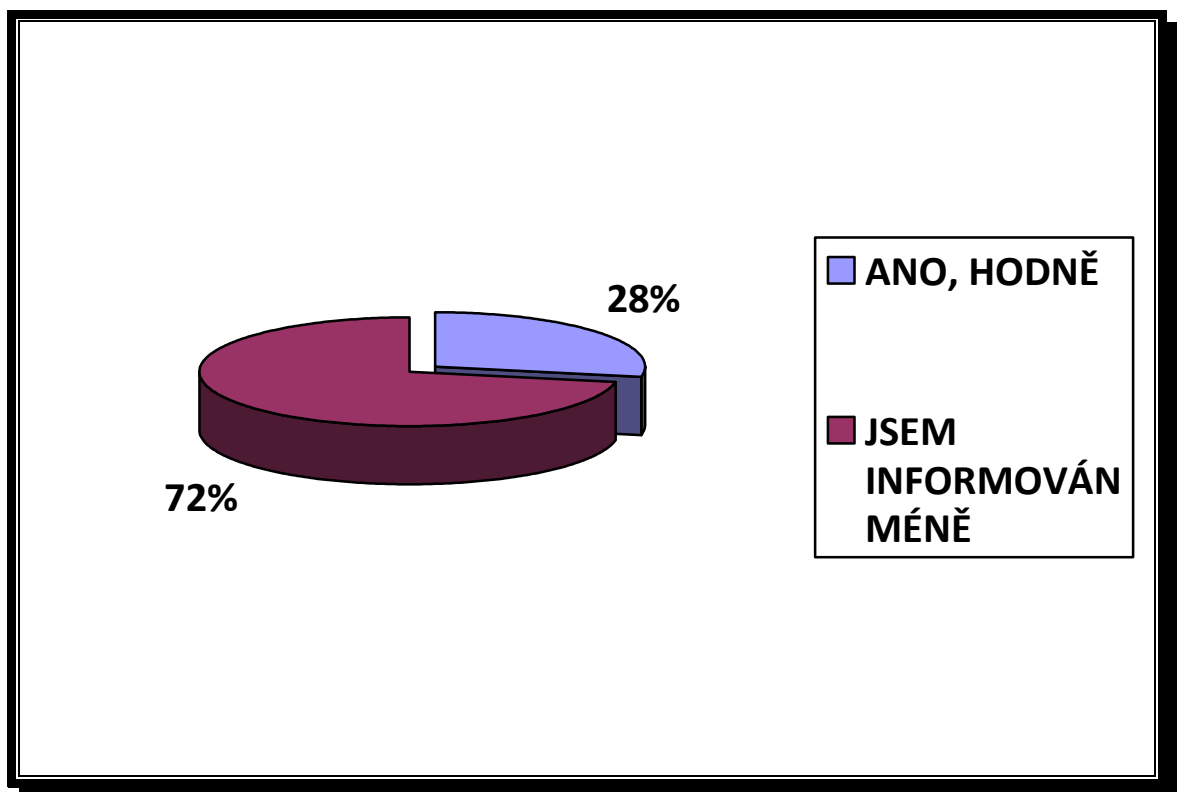
27% respondentů se seznámilo s účinkem Zelených potravin od přátel, 22% z odborných přednášek v rámci Univerzity 3. věku, ostatní pak z pracovního kolektivu, 17% respondentů se dozvědělo o Zelených potravinách od rodiny, dále pak 14% v práci, 13% z televize a 7% respondentů od lékaře.

Otázka číslo 6 : Myslíte si, že jste dostatečně informováni o produktech jako je chlorella a mladý ječmen?

Tabulka 6: Myslíte si, že jste dostatečně informováni o produktech jako je chlorella a mladý ječmen?

Možnosti odpovědí	Počet	Procent
Ano, hodně	28	28
Jsem informován méně	72	72

Graf 6: Myslíte si, že jste dostatečně informováni o produktech jako je chlorella a mladý ječmen?



Závěr:

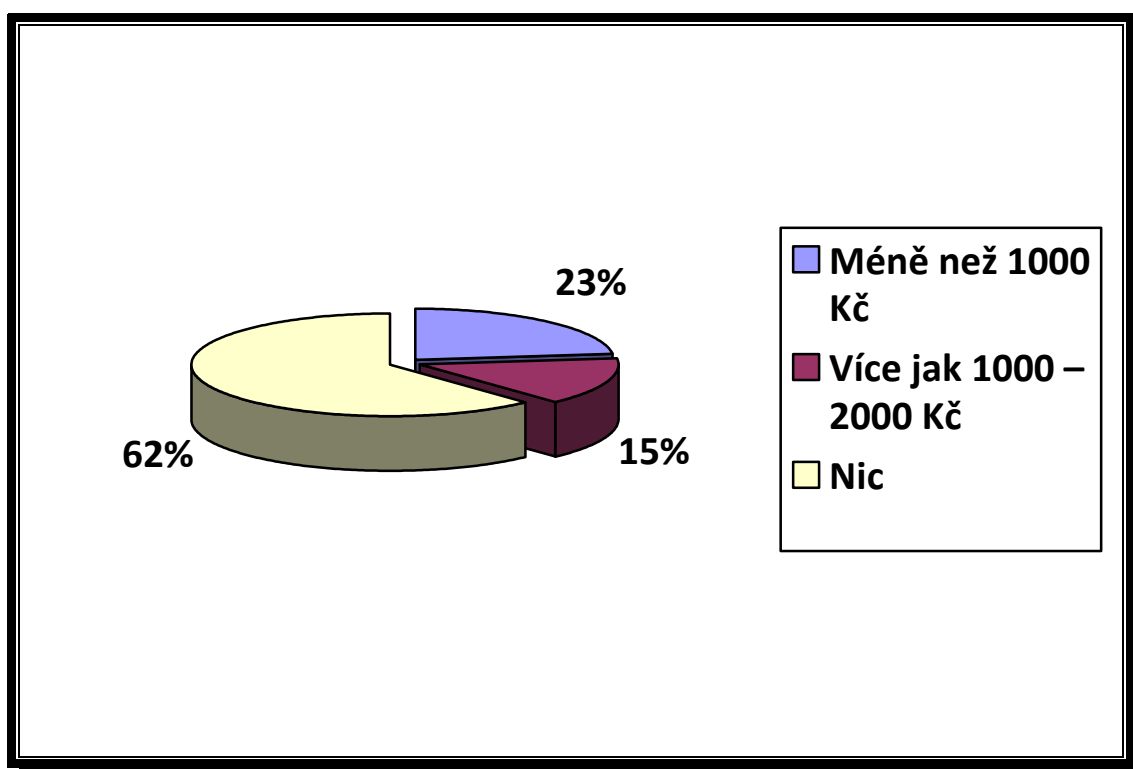
28% respondentů má konkrétní informace o přípravcích chlorelly a ječmene, 72 respondentů nemá dostatečné informace o výše uvedených.

Otázka číslo 7: Kolik Kč měsíčně investujete do Zelených potravin, nebo byste byli ochotni investovat?

Tabulka 7: Kolik Kč měsíčně investujete do Zelených potravin, nebo byste byli ochotni investovat?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Méně než 1000 Kč	23	23
Více jak 1000 – 2000 Kč	15	15
Nic	62	62

Graf 7: Kolik Kč měsíčně investujete do Zelených potravin nebo byste byli ochotni investovat?



Závěr:

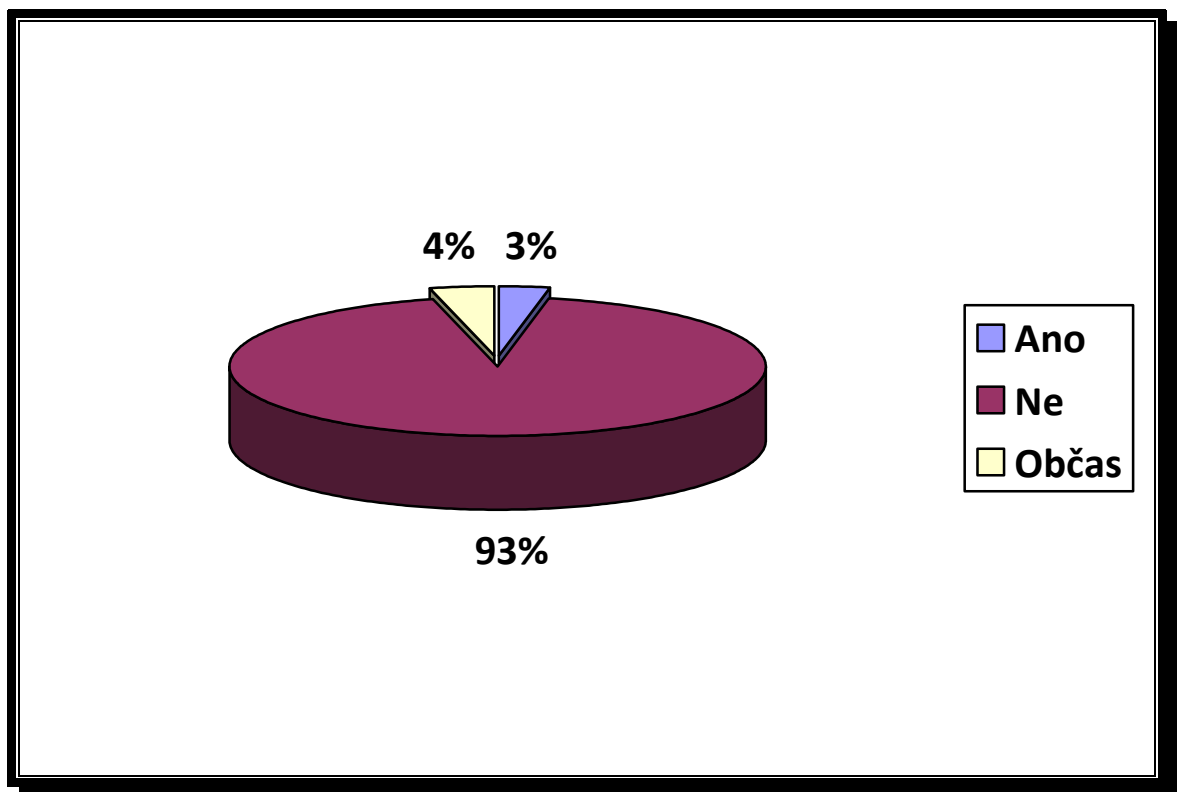
23% respondentů by do Zelených potravin investovalo do 1000 Kč, 15 % respondentů by do Zelené potraviny investovalo do 2000 Kč a 62% respondentů by neinvestovalo.

Otázka číslo 8: Pěstujete si Zelené potraviny sami doma?

Tabulka 8: Pěstujete si Zelené potraviny sami doma?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ano	3	3
Ne	93	93
Občas	4	4

Graf 8: Pěstujete si Zelené potraviny sami doma?



Závěr:

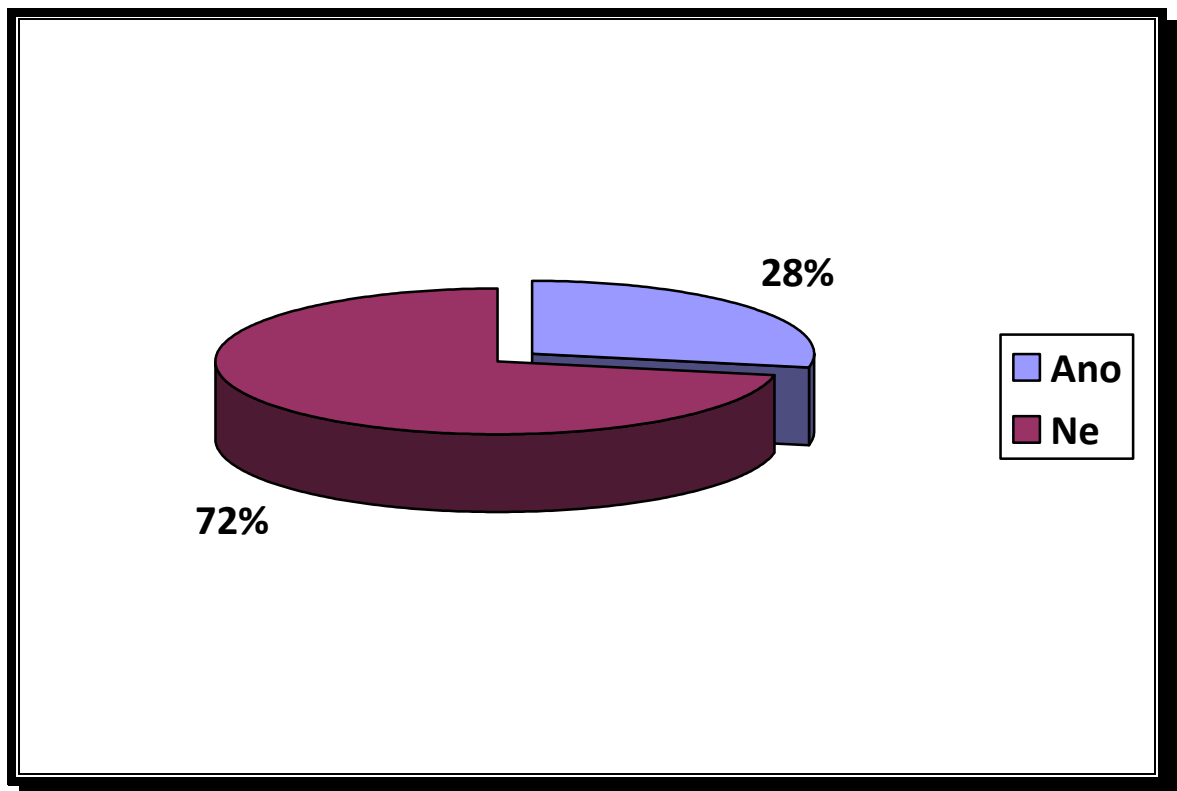
93% respondentů doma žádné Zelené potraviny nepěstují, 4 % občas a 3 % ano.

Otázka číslo 9: Znáte rozdíl mezi chlorellou a mladým ječmenem?

Tabulka 9: Znáte rozdíl mezi chlorellou a mladým ječmenem?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ano	28	28
Ne	72	72

Graf 9: Znáte rozdíl mezi chlorellou a mladým ječmenem?



Závěr:

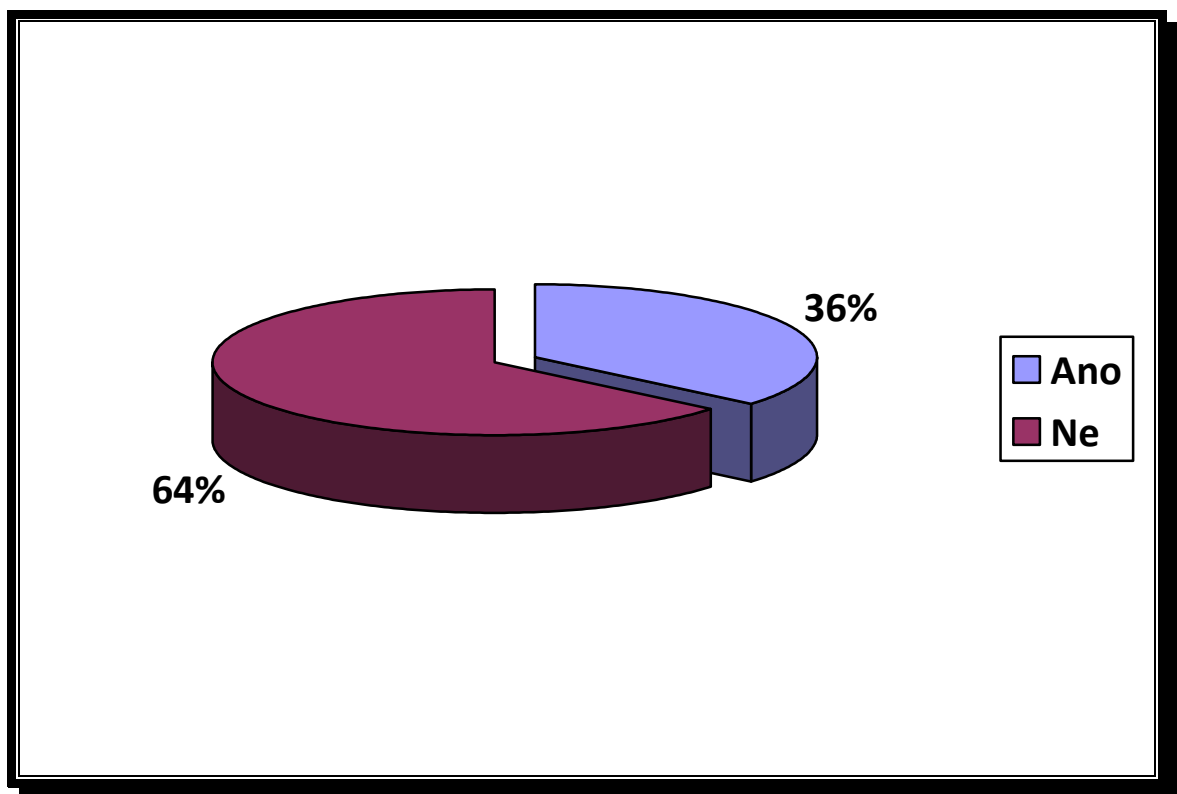
72% respondentů nezná rozdíl a 28 % zná rozdíl mezi chlorellou a ječmenem.

Otázka číslo 10: Znáte dávkování Zelených potravin?

Tabulka 10: Znáte dávkování Zelených potravin?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ano	36	36
Ne	64	64

Graf 10: Znáte dávkování Zelených potravin?



Závěr:

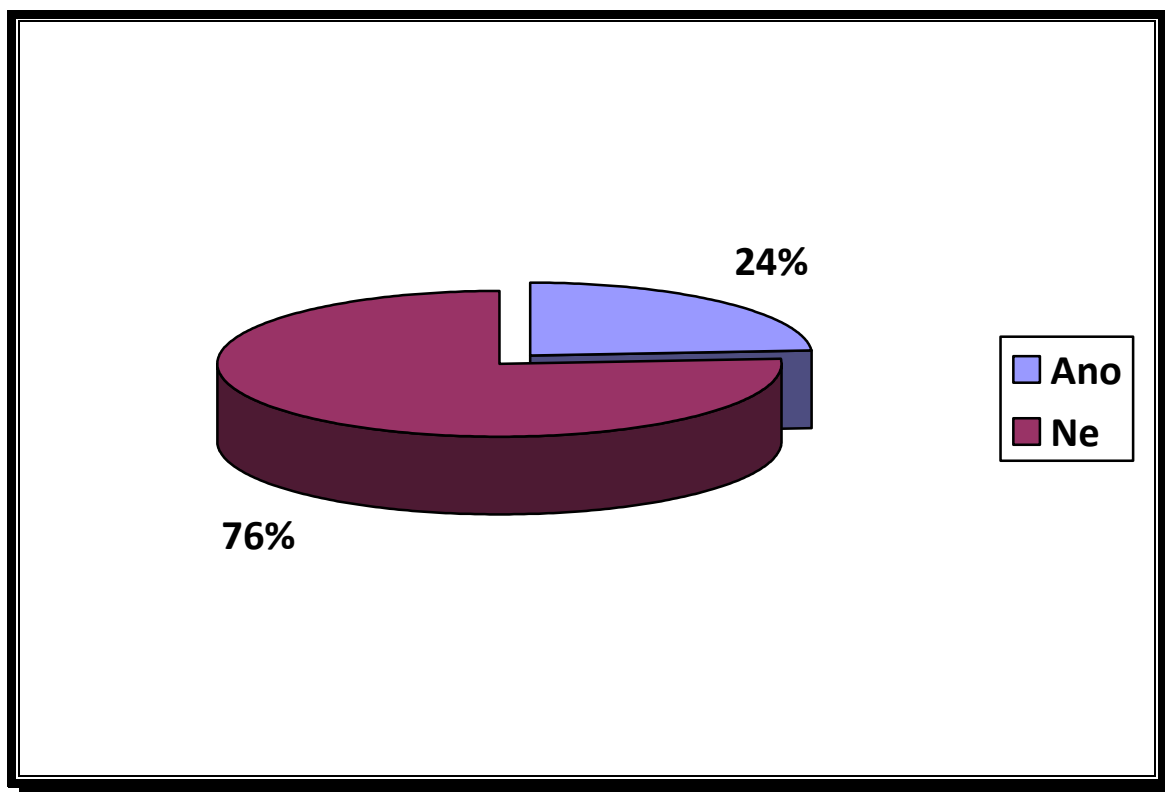
64% respondentů dávkování nezná, 36 % dávkování zná.

Otázka číslo 11 : Myslíte si, že je možné se předávkovat Zelenými potravinami?

Tabulka 11: Myslíte si, že je možné se předávkovat Zelenými potravinami?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ano	24	24
Ne	76	76

Graf 11: Myslíte si, že je možné se předávkovat Zelenými potravinami?



Závěr:

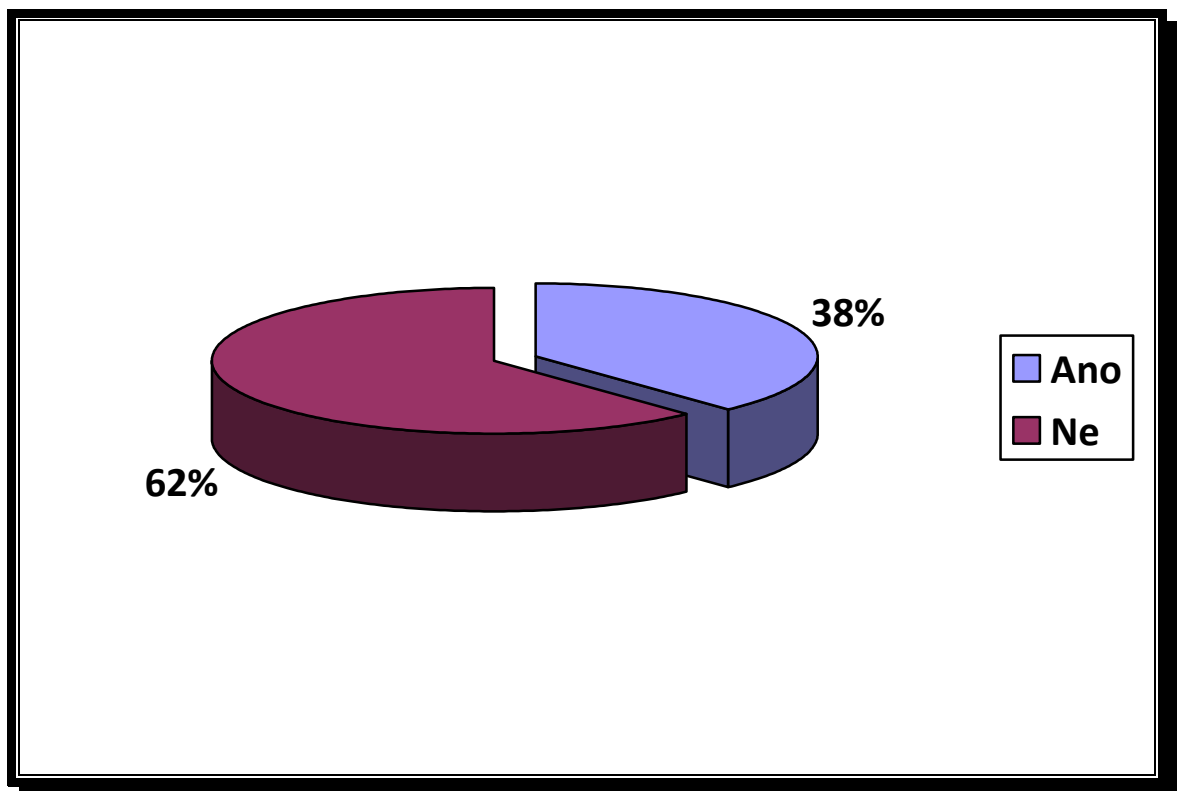
76% respondentů odpovědělo, že se nelze předávkovat, 24 % je přesvědčeno o předávkování.

Otázka číslo 12: Myslíte si, že můžete při užívání snížit svoji hmotnost?

Tabulka 12: Myslíte si, že můžete při užívání snížit svoji hmotnost?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ano	38	38
Ne	62	62

Graf 12: Myslíte si, že můžete při užívání snížit svoji hmotnost?



Závěr:

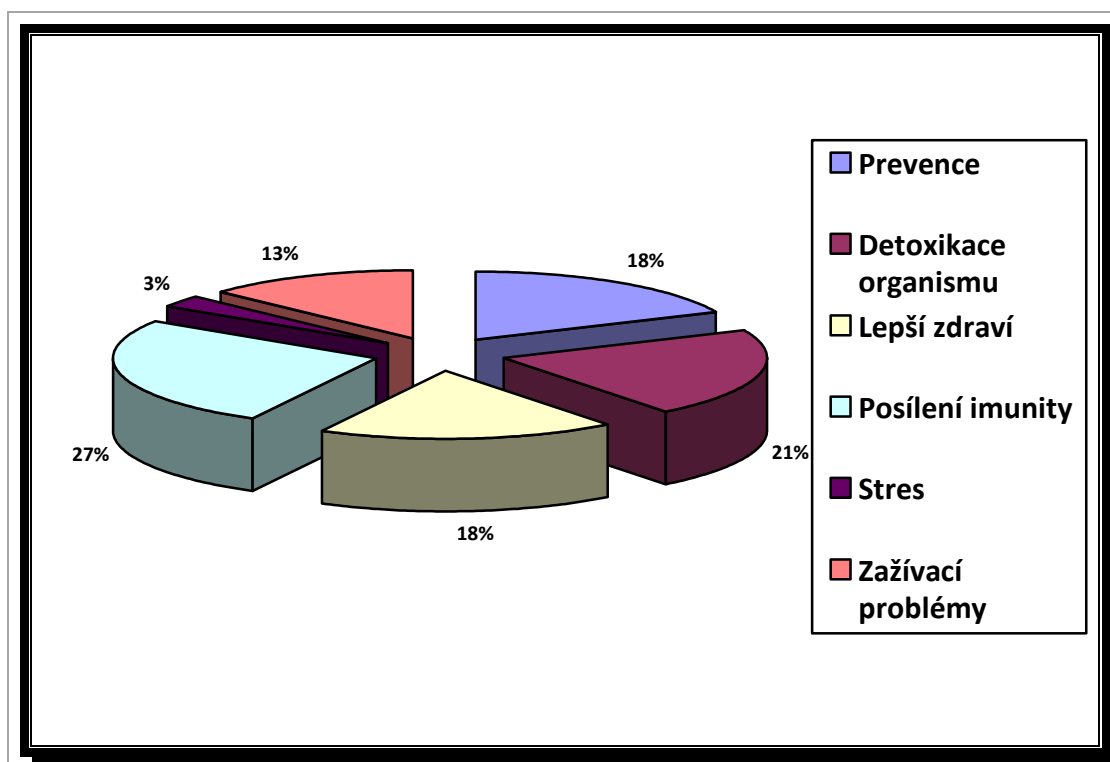
38% respondentů zná účinky na snížení hmotnosti, ostatní 62% tento účinek nezná.

Otázka číslo 13: Z jakého důvodu užíváte Zelené potraviny?

Tabulka 13: Z jakého důvodu užíváte Zelené potraviny?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Prevence	7	18
Detoxikace organismu	8	21
Lepší zdraví	7	18
Posílení imunity	10	27
Stres	1	3
Zaživací problémy	5	13

Graf 13: Z jakého důvodu užíváte Zelené potraviny?



Závěr:

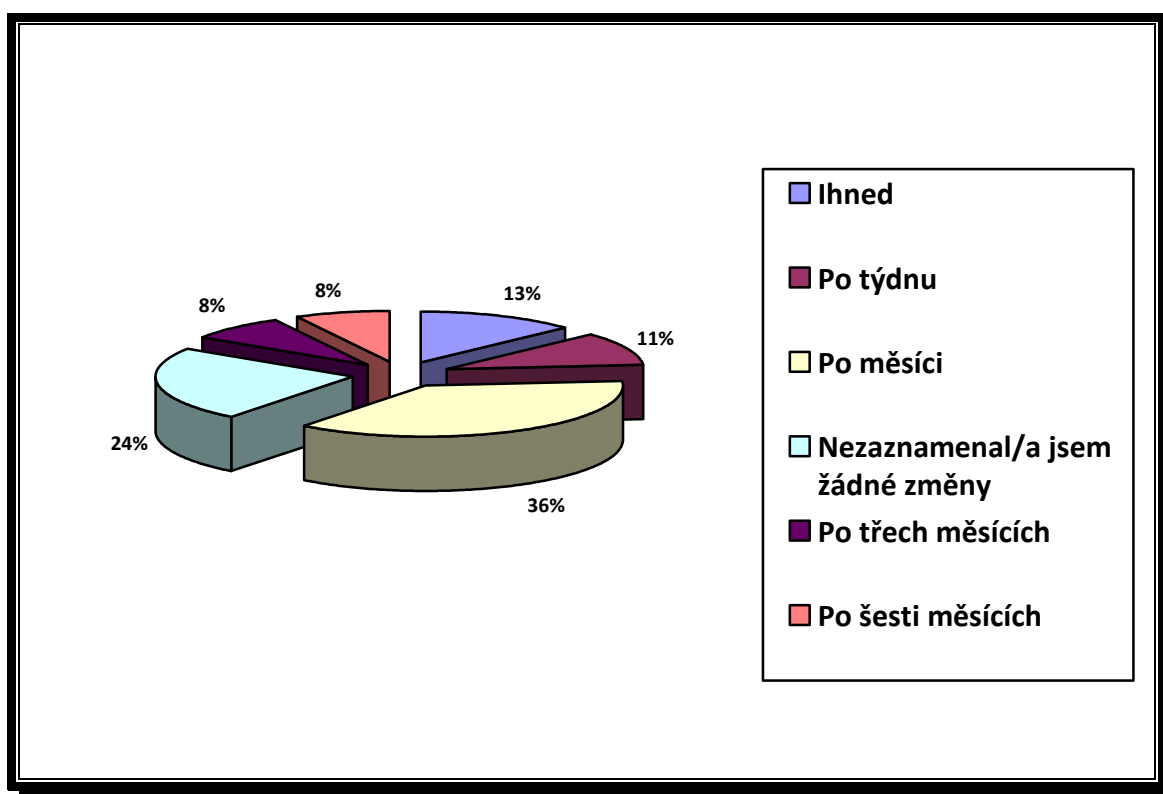
27% respondentů užívá Zelené potraviny z důvodu posílení imunity, 21% respondentů k detoxikaci organismu, 18% k prevenci a také lepšímu zdravotnímu stavu, 13% zaživací problémy a zbytek proti stresu.

Otázka číslo 14: Kdy jste zaznamenali nějaké změny na Vašem organismu?

Tabulka 14: Kdy jste zaznamenali nějaké změny na Vašem organismu?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ihned	5	13
Po týdnu	4	11
Po měsíci	14	36
Nezaznamenal/a jsem žádné změny	9	24
Po třech měsících	3	8
Po šesti měsících	3	8

Graf 14: Kdy jste zaznamenali nějaké změny na Vašem organismu?



Závěr:

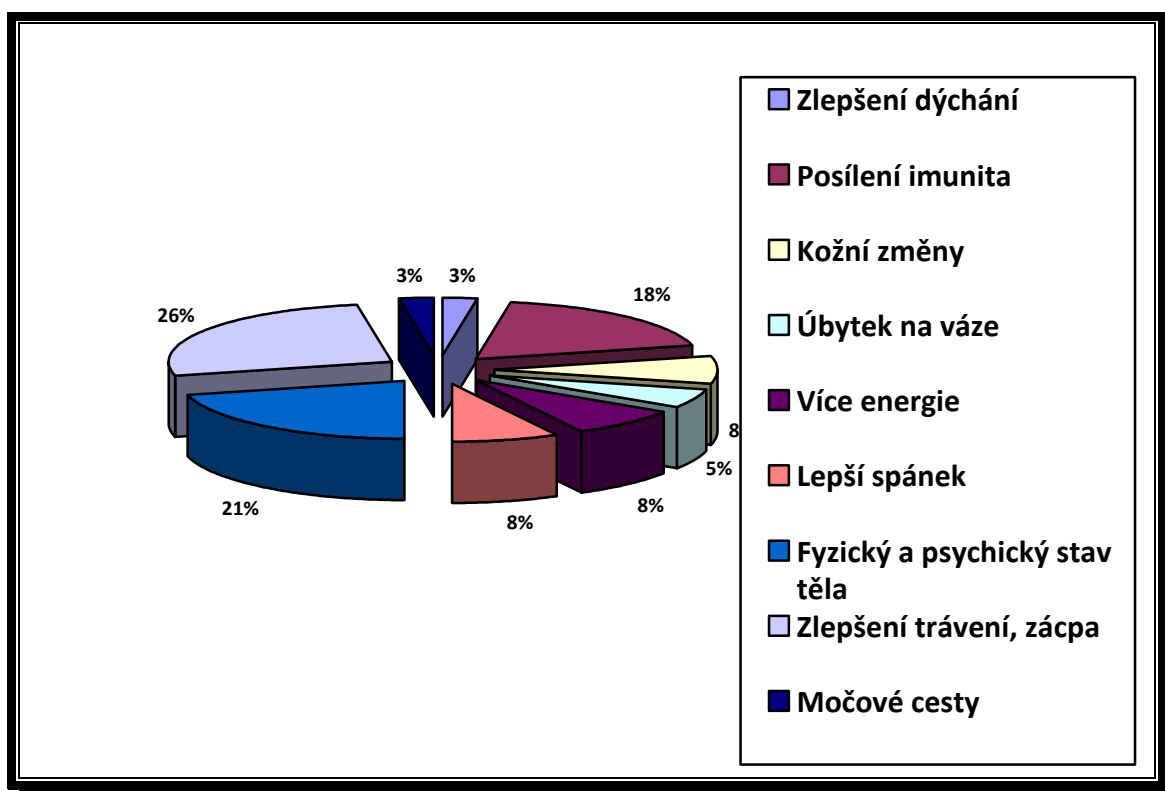
36% respondentů zaznamenalo změny po měsíci užívání, 24% respondentů nepocítilo žádné změny, 13% respondentů ihned, 11% po týdnu a 8% po 3- 6 měsících užívání.

Otázka číslo 15: Jaké změny jste zaznamenali po užívání Zelených potravin?

Tabulka 15: Jaké změny jste zaznamenali po užívání Zelených potravin?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Zlepšení dýchání	1	3
Posílení imunita	7	18
Kožní změny	3	8
Úbytek na váze	2	5
Více energie	3	8
Lepší spánek	3	8
Fyzický a psychický stav těla	8	21
Zlepšení trávení, zácpa	10	26
Močové cesty	1	3

Graf 15: Jaké změny jste zaznamenali po užívání Zelených potravin?



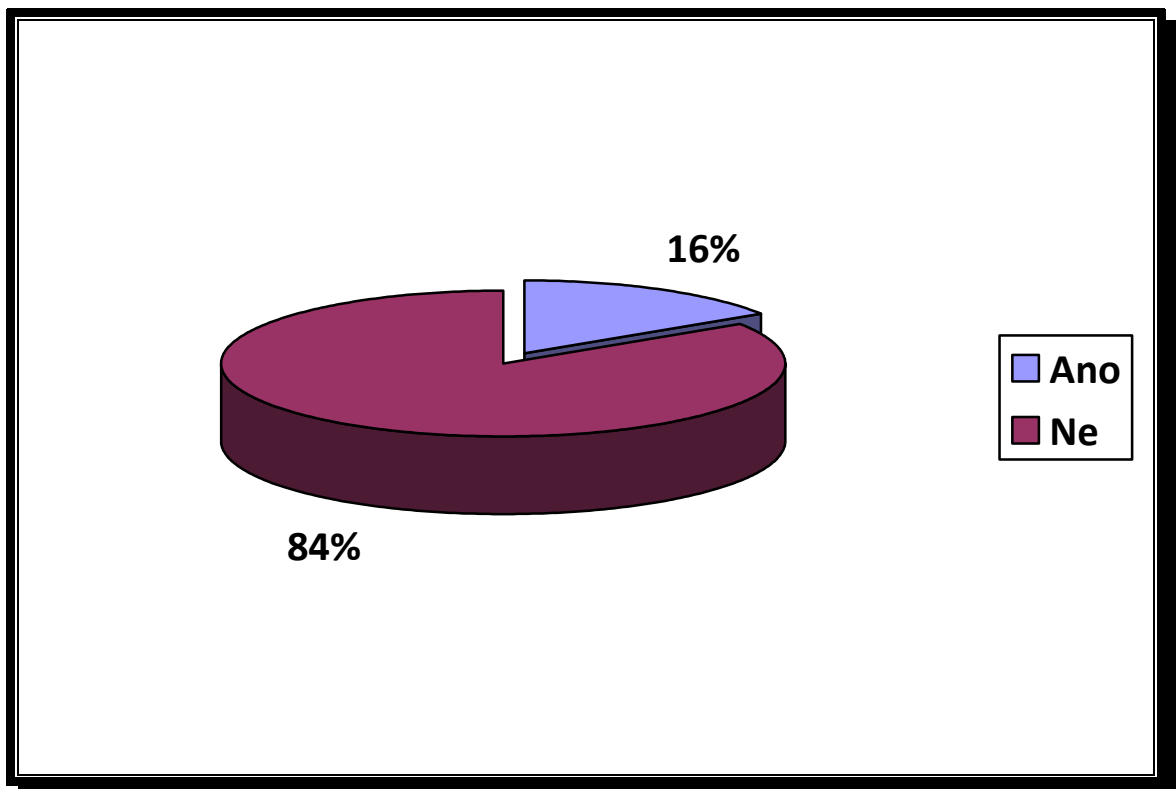
Závěr: 26% respondentů zaznamenalo zlepšení trávení, 21% lepší fyzický a psy. stav těla, 18 % posílení imunity, 8% lepší spánek a více energie, 5% úbytek na váze.

Otázka číslo 16: Pociťli jste při užívání Zelených potravin nějaké zdravotní potíže?

Tabulka 16: Pociťli jste při užívání Zelených potravin nějaké zdravotní potíže? Pokud ano vyjmenujte.

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ano	6	16
Ne	32	84

Graf 16: Pociťli jste při užívání Zelených potravin nějaké zdravotní potíže? Pokud ano vyjmenujte.



Závěr:

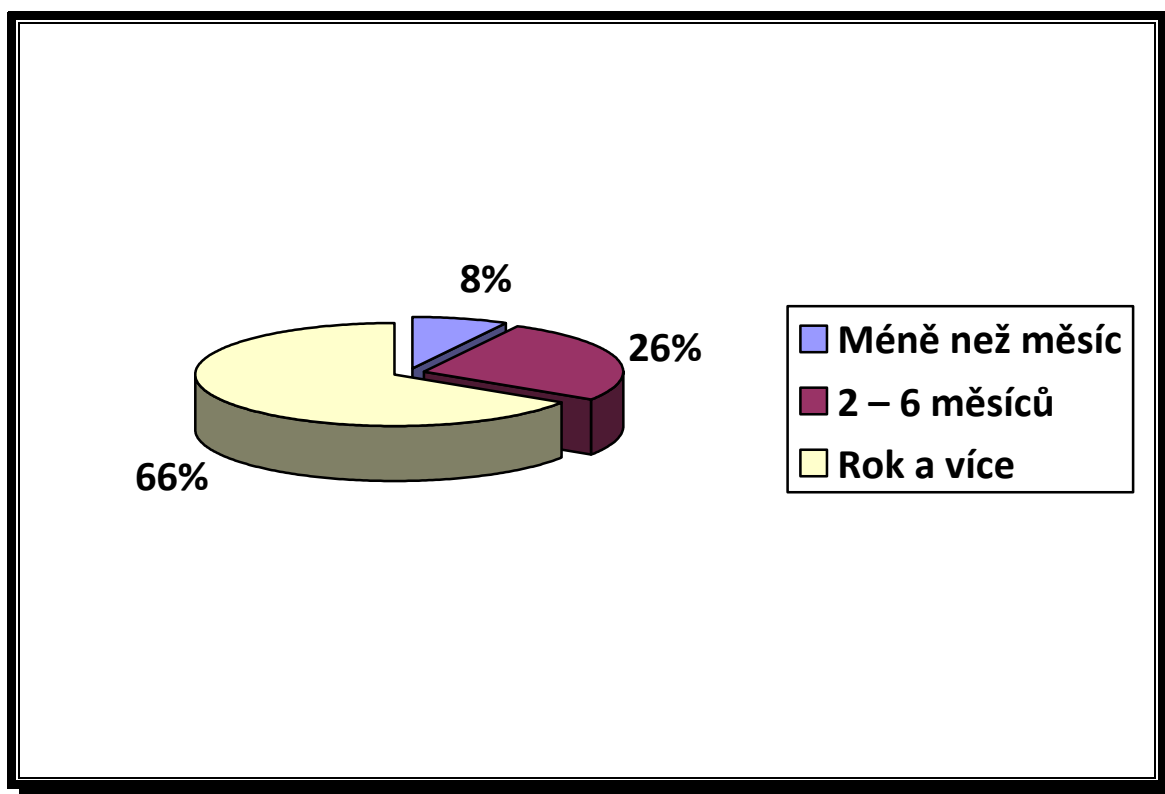
84% respondentů neuvádí vedlejší účinky, 16% ano (řidká stolice, zácpa).

Otázka číslo 17 : Jak dlouho užíváte Zelené potraviny?

Tabulka 17: Jak dlouho užíváte Zelené potraviny?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Méně než měsíc	3	8
2 – 6 měsíců	10	26
Rok a více	25	66

Graf 17: Jak dlouho užíváte Zelené potraviny?



Závěr:

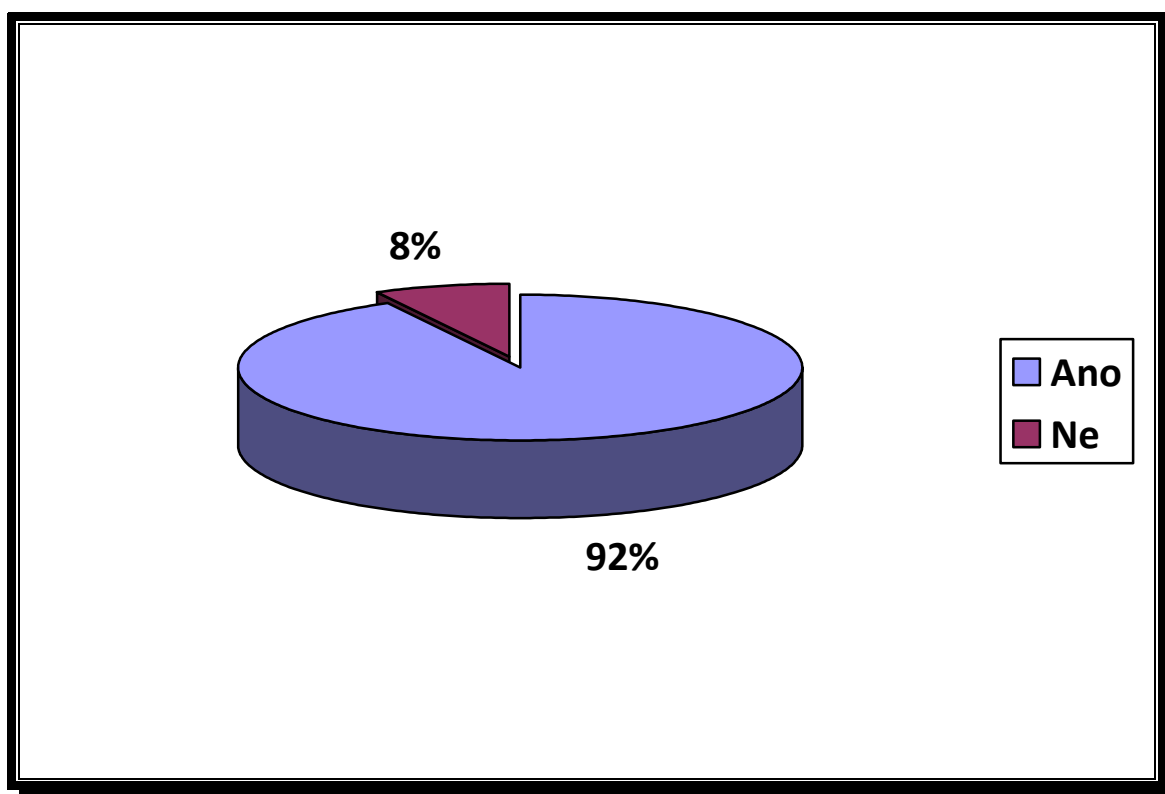
66% respondentů užívá Zelené potraviny více jak rok, 10% respondentů od 2-6 měsíců, 3% méně než 1 měsíc.

Otázka číslo 18: Doporučili byste Zelené potraviny ostatním?

Tabulka 18: Doporučili byste Zelené potraviny ostatním?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ano	35	92
Ne	3	8

Graf 18: Doporučili byste Zelené potraviny ostatním?



Závěr:

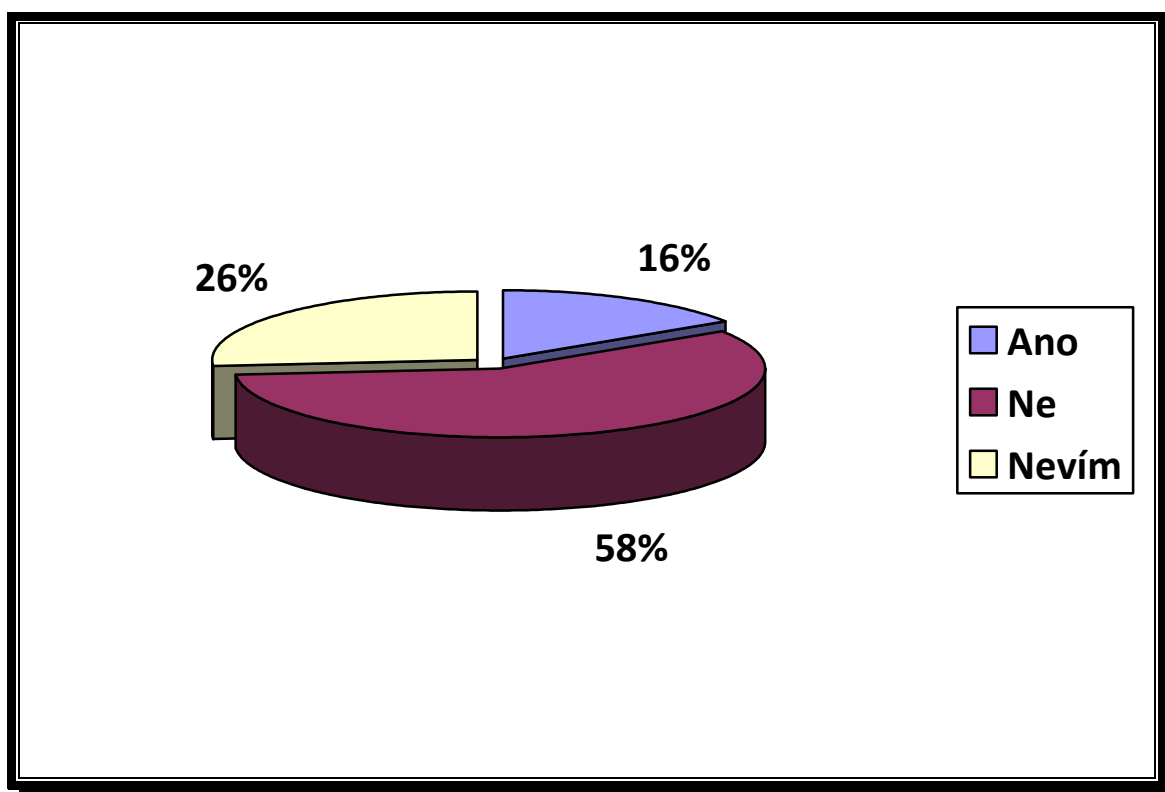
92% respondentů by doporučili Zelené potraviny a 8% nedoporučuje Zelené potraviny.

Otázka číslo 19: Může se objevit alergie u Zelených potravin?

Tabulka 19: Může se objevit alergie u Zelených potravin?

Možnosti odpovědí	Počet	Procenta
Ano	6	16
Ne	22	58
Nevím	10	16

Graf 19: Může se objevit alergie u Zelených potravin?



Závěr:

58% respondentů nevěří vzniku alergické reakce, 26% neví, 16% při použití vzniknu alergií.

10 DISKUZE

Cílem výzkumu bylo zjistit informovanost běžné populace o významu Zelených potravin. Stanovila jsem si šest hypotéz.

U první hypotézy předpokládáme, že pouze 40 % dotazovaných, je dostatečně informováno o významu zelených potravin. K vyhodnocení hypotézy jsme zpracovávali data získaná především z otázek č. 1, 2, 6 a 9. Tato hypotéza se nepotvrdila. Z dotazníkového šetření vyplívá, že 70% dotazovaných zná pojem Zelené potraviny a jsou schopni vyjmenovat příklady některých zástupců Zelených potravin. Pouze 28 % populace zná rozdíl mezi chlorellou a mladým ječmenem. Hypotéza není potvrzena, ale výsledky ukazují, že běžná populace zná pojem Zelené potraviny, ale jejich informace o potravinách nejsou dostačující.

U hypotézy číslo dva předpokládáme, že 30% dotazovaných užívá Zelené potraviny. K vyhodnocení této hypotézy jsme použili otázku č. 3. Tato hypotéza se nám téměř potvrdila. Zelené potraviny užívá 38% dotazovaných.

Třetí hypotézou jsme v našem šetření předpokládali, že 60% dotazovaných užívá zelené potraviny z důvodu posílení imunity. Zde jsme k vyhodnocení použili otázky č. 4 a 13. Tato hypotéza se nepotvrdila, 55 % respondentů si myslí, že Zelené potraviny jsou prospěšné našemu zdraví a pouze 27% užívá Zelené potraviny z důvodu posílení imunity. Dále se užívají Zelené potraviny k lepšímu zdravotnímu stavu a to 18%, jako prevenci užívá Zelené potraviny 18% populace, 21 % k detoxikaci organismu, 13% má zažívací problémy a dále po 3% stres.

U čtvrté hypotézy jsme předpokládali, že kolem 40% dotazovaných zaznamenali změny při užívání Zelených potravin po měsíci. K vyhodnocení této hypotézy jsme použili otázku č. 14, tato hypotéza byla téměř potvrzena. Při užívání zelených potravin 36% dotazovaných zaznamenalo změny po měsíci užívání. Také byli respondenti, kteří nezaznamenali žádné změny 24%, ihned 13% a po týdnu 11%. Nejméně byly zaznamenány změny po 3-6 měsících 8%.

Pátou hypotézou jsme předpokládali, že většina dotazovaných po užívání Zelených potravin pocítily změny zažívacího traktu. Použili jsme otázku č. 15. Hypotéza se nám potvrdila, 26% respondentů pocítilo změny jako je lepší trávení a netrpí zácpou. Dále odpovídali k zlepšení fyzického a psychického stavu těla – 21%. Posílení imunity pocítilo 18 % dotazovaných, po 8 % odpovídali kožní změny, více energie a lepší

spánek. 5% respondentů úbytek na váze a zbytek respondentů po 3 % netrpí záněty močových cest a zlepšilo se jim dýchání.

Šestou hypotézou předpokládáme, že 60% dotazovaných by doporučili Zelené potraviny ostatním. Pro potvrzení, nebo vyvrácení této hypotézy je určující odpověď na otázku č. 18. Tato hypotéza se opět nepotvrdila. Z výsledků je patrné, že většina respondentů - 92% by Zelené potraviny doporučili ostatním. Zelené potraviny by nedoporučilo pouze, 8% respondentů.

ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsou popsány informace o Zelených potravinách, jak působí na lidské zdraví. Napomáhají k udržení celkového zdravotního stavu, chrání tělo před nepříznivými vlivy a zpomalují proces stárnutí. Zelené potraviny jsou velmi vhodné k léčbě kožních onemocnění a pomáhají v boji s nadváhou a zácpou. Působí preventivně proti vzniku rakovinných prekurzorů a jsou velmi vhodné k rekonvalescenci. Tyto potraviny obsahují velké množství živin a dalších látek, které napomáhají k jejich vstřebávání a využití v organismu. Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit celkovou informovanost běžné populace o Zelených potravinách a vliv působení Zelených potravin u osob, které je užívají. Z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že informovanost o Zelených potravinách je velmi malá. Většinou znají pojem, ale bohužel už nejsou dostatečně informováni o produktech. U respondentů, kteří Zelené potraviny užívali, bylo zjištěno, že ve většině případů mají blahodárný účinek na lidské tělo. Během sběru dat k vypracování této práce jsem došla k názoru, že Zelené potraviny mohou být velmi prospěšné našemu zdraví a mohou vhodně doplňovat jídelníček o zdraví prospěšné látky, které nejsou v obyčejné stravě v dostačujícím množství.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. DALLEN, M. *ZELENÉ POTRAVINY : Když jídlo je naším lékem-mladá pšenice, mladý ječmen, Alfalfa, Spiruliny, Chlorela, Mořské řasy, Zelenina*. Praha:Ratio Bona,2010.ISBN 978-80.254-4590-7.
2. RATHOUSKÝ, V. *Kniha o nápoji z trávy III*. Staré město: Green Ways, 2004. ISBN 978-80- 904166-1-1 .
3. RATHOUSKÝ, V. *Chlorella pyrenoidosa*. Staré město: Green WAYS, 2008. ISBN 978-80-254-3143-6.
4. ŠAŠKOVÁ D. *Trávy a obilí*. Praha:Artia, 1993. ISBN 80-85805-03-0.
5. TEPPERWEIN, K. *Pryč s kyselostí*. Noxi: Bratislava, 2005 ISBN 80-89179-17-7.
6. PFISTEROVÁ, P. *Odkyselení těla aneb Dokonalý pramen mládí a štíhlosti* Bratislava: Noxi, 2011 ISBN 978-80-8111-039-9.
7. MIEHLKE K., WILLIAMS, M. *Enzymy- Stavební kameny života, Jak působí, pomáhají a léčí* Praha: Wald press edition, 1999. ISBN 80-2388167-1.
8. ALEXANDER J. *Detoxikační program*. Praha: IKAR, 1999 80-7202-530-9.
9. SHARON M. *Komplexní výživa, správná cesta ke zdraví*. Praha:Pragma.1994 ISBN 80-85213-54-0.
10. CARPEROVÁ, J. *Potraviny- zázračné léky*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-222-9.
11. BELLA, ZELENÉ POTRAVINY. Mladý ječmen a chlorela pyrenoidosa, nejsou lékem a přeci léčí.[online] Mariánské Lázně [cit. 2013-12-9]Dostupné z WWW: <http://www.pensionbella.com/zelene-potraviny/>.
12. ZELENÉ POTRAVINY. *Zelené potraviny obecně*[online] Praha [cit-2013-12-9] Dostupný z WWW <http://www.zelenyjecmen.eu/zelene-potraviny-obecne.htm>.
13. ZELENÝ OBCHOD[online].[cit-2013-12-9] Dostupné z WWW <http://www.zelenyobchod.cz/products/chlorella-fresh-chlorella-pyrenoidosa/>.
14. ZELENÉ POTRAVINY. *Superpotraviny* [online] Praha [cit-10-11-2013] dostupný z WWW <http://www.agora-praha.cz/page-77/zelene-potraviny/>.

15. ZELENÉ POTRAVINY, *Zdraví rovnou z přírody*[online][cit-10-11-2013] dostupný z WWW <http://lecbaprirodni.cz/>.
16. GREEN FOODS[online] [cit-15-9-2013] Dostupný z WWW <http://www.greenfoods.com/store/pg/10-Our-Story.aspx>.
17. STRUNECKÁ, A. *Doba jedová*. Brno:Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-469-8.
18. TROJAN, S. *Lékařská fyziologie*. Grada 2003. ss.465-469. ISBN 80-247-0512-5.
19. KELLER, U.MEIV, R., BERTOLI, S. *Klinická výživa*. Scientia Medica 1993. s. 43. ISBN 3-52715495-7.
20. DETOXIKACE A ZELENÉ POTRAVINY [online] Dostupný z WWW <http://mihulovasvetla.cz/73/detoxikace-a-zelene-potraviny.html>.

SEZNAM ZKRATEK

cm - centimetr

ECT – extracelulární tekutina

ICT – intracelulární tekutina

mg - miligram

SOD - likvidátor volných radikálů

SEZNAM OBRAZOVÉ DOKUMENTACE

Obrázek 1 Mladý ječmen – prášek	22
Obrázek 2 Nápoj z mladého ječmene	22
Obrázek 3 Chlorella pyrenodosa.....	24
Obrázek 4 Řasa spirulina	25
Obrázek 5 Nápoj z mladého ječmene	26
Obrázek 6 Tablety chlorelly	27

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Víte, co jsou Zelené potraviny	31
Graf 2: Můžete nějaké Zelené potraviny zkusit vyjmenovat?	32
Graf 3: Užíváte nějaké Zelené potraviny?	33
Graf 4: Myslíte, že jsou Zelené potraviny prospěšné Vašemu zdraví?	34
Graf 5: Od koho jste se dozvěděli o Zelených potravinách?	35
Graf 6: Myslíte si, že jste dostatečně informováni o produktech jako je chlorella a mladý ječmen?	36
Graf 7: Kolik Kč měsíčně investujete do Zelených potravin nebo byste byli ochotni investovat?	37
Graf 8: Pěstujete si Zelené potraviny sama doma?	38
Graf 9: Znáte rozdíl mezi chlorellou a mladým ječmenem?	39
Graf 10: Znáte dávkování Zelených potravin?	40
Graf 11: Myslíte si, že je možné se předávkovat Zelenými potravinami?	41
Graf 12: Myslíte si, že můžete při užívání snížit svoji hmotnost?	42
Graf 13: Z jakého důvodu užíváte Zelené potraviny?	43
Graf 14: Kdy jste zaznamenali nějaké změny na Vašem organismu?	44
Graf 15: Jaké změny jste zaznamenali po užívání Zelených potravin?	45
Graf 16: Pocítli jste při užívání Zelených potravin nějaké zdravotní potíže? Pokud ano vyjmenujte.	46
Graf 17: Jak dlouho užíváte Zelené potraviny?	47
Graf 18: Doporučili byste Zelené potraviny ostatním?	48
Graf 19: Může se objevit alergie u Zelených potravin?	49

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Víte, co jsou Zelené potraviny?	31
Tabulka 2: Můžete nějaké Zelené potraviny zkusit vyjmenovat?	32
Tabulka 3: Užíváte nějaké Zelené potraviny?	33
Tabulka 4: Myslíte, že jsou Zelené potraviny prospěšné Vašemu zdraví?.....	34
Tabulka 5: Od koho jste se dozvěděli o Zelených potravinách?	35
Tabulka 6: Myslíte si, že jste dostatečně informováni o produktech jako je chlorella a mladý ječmen?	36
Tabulka 7: Kolik Kč měsíčně investujete do Zelených potravin, nebo byste byli ochotni investovat?	37
Tabulka 8: Pěstujete si Zelené potraviny sami doma?.....	38
Tabulka 9: Znáte rozdíl mezi chlorellou a mladým ječmenem?.....	39
Tabulka 10: Znáte dávkování Zelených potravin?	40
Tabulka 11: Myslíte si, že je možné se předávkovat Zelenými potravinami?.....	41
Tabulka 12: Myslíte si, že můžete při užívání snížit svoji hmotnost?	42
Tabulka 13: Z jakého důvodu užíváte Zelené potraviny?.....	43
Tabulka 14: Kdy jste zaznamenali nějaké změny na Vašem organismu?	44
Tabulka 15: Jaké změny jste zaznamenali po užívání Zelených potravin?	45
Tabulka 16: Pocítli jste při užívání Zelených potravin nějaké zdravotní potíže? Pokud ano vyjmenujte.....	46
Tabulka 17: Jak dlouho užíváte Zelené potraviny?	47
Tabulka 18: Doporučili byste Zelené potraviny ostatním?.....	48
Tabulka 19: Může se objevit alergie u Zelených potravin?.....	49

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – dotazník

Příloha 2 – zkušenosti s užíváním Zelených potravin

Příloha 3 – některé výrobky Zelených potravin

Dotazník k Bakalářské práci – Zelené potraviny

Dobrý den,

jmenuji se Andrea Thurová a v současné době studuji bakalářské studium na Fakultě zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni. Výsledky průzkumu budu zpracovávat a jsou zcela anonymní. Prosím, abyste si našli chvílku na vyplnění přiloženého dotazníku, pomůžete mi tak k úspěšnému dokončení mé práce.

Děkuji vám za ochotu při vyplňování přiloženého dotazníku.

Věk:

Žena:

Muž:

1. Víte, co jsou Zelené potraviny?

a) ano

b) ne

2. Můžete nějaké Zelené potraviny zkusit vyjmenovat?

a) ano

b) ne

Které:.....

3. Užíváte nějaké Zelené potraviny:

a) ano

b) ne

Které:.....

4. Myslíte, že jsou Zelené potraviny prospěšné Vašemu zdraví

a) ano

b) ne

c) nevím

5. Od koho jste se dozvěděli o Zelených potravinách

- a) rodina
- b) přátelé
- c) v práci
- d) televize, internet, noviny
- e) lékař
- f) jinde, uveďte kde

.....
.....

6. Myslíte si, že jste dostatečně informováni o produktech jako je chlorella a mladý ječmen?

- a) ano, hodně
- b) jsem informován méně

7. Kolik Kč měsíčně investujete do Zelených potravin nebo byste byli ochotni investovat?

- a) méně než 1000 Kč
- b) více jak 1000 - 2000 Kč
- c) nic

8. Pěstujete si Zelené potraviny sama doma:

- a) ano
- b) ne
- c) občas

9. Znáte rozdíl mezi chlorellou a mladým ječmenem, pokud ano napište jaký:

- a) ano
- b) ne

.....
.....
.....
.....

10. Znáte dávkování Zelených potravin, pokud ano jaké:

a) ano

b) ne

.....
.....
.....
.....

11. Myslíte si, že je možné se předávkovat Zelenými potravinami:

a) ano

b) ne

12. Myslíte si, že můžete při užívání snížit svoji hmotnost?

a) ano

b) ne

c) nevím

Pokud Zelené potraviny neužíváte, děkuji Vám za čas, který jste věnovali mému dotazníku, na další otázky již odpovídat nemusíte.

13. Z jakého důvodu užíváte Zelené potraviny:

.....
.....
.....
.....
.....

14. Kdy jste zaznamenali nějaké změny na vašem organismu

a) ihned

b) po týdnu

c) po měsíci

d) nezaznamenal/a jsem žádné změny

e) jindy, uveďte
kdy.....

15. Jaké změny jste zaznamenali po užívání Zelených potravin:

.....
.....
.....

16. Pocítli jste při užívání Zelených potravin nějaké zdravotní potíže, pokud ano
vyjmenujte

a) ne

b)ano.....
.....
.....
.....

17. Jak dlouho užíváte Zelené potraviny?

a) do 1 měsíce

b) 2- 6 měsíců

c) rok a více

18. Doporučili byste Zelené potraviny ostatním?

a) ano

b) ne

19) Může se objevit alergie u Zelených potravin:

a) ano

b) ne

Jaké.....
.....
.....
.....

1. Astma a laringitidy sepsala Z. Š., Olomouc 2010

Když bylo mému synovi 7 měsíců, začal pokašlávat. Původně jsem si myslela, že je to pouze lehké nachlazení. Bohužel, kašel přetrvával a stupňoval se. Můj syn kašlal ve dne v noci. Kašel se někdy měnil až ve štěkavý, kdy měl nucení až na zvracení. Kolikrát jsme navštívili lékaře, který mu předepisoval léky, ale syn na léčbu nereagoval pozitivně. Lékař zjistil, že má lehkou deformaci hrudníku (propadlý hrudník) a doporučil nám rehabilitace, s tím, že se to jistě časem zlepší a čím bude kluk starší, tím se i tělo bude lépe vyrovnávat s těmito potížemi. Tyto rehabilitace byly utrpením jak pro syna tak pro mě s manželem. Museli jsme s Jarouškem vykonávat cviky, které byly pro něj bolestivé a neobešly se bez pláče. Jistě mi dají ostatní rodiče za pravdu, že vidět své dítě trpět je snad to nejhorší. Bohužel ani cvičení nepomohlo a obtíže se stále stupňovaly. Lékař předepsal ročnímu Járovi léky na alergii (Zaditen), který jsme dávkovali podle toho, jak intenzivní byl kašel. Měla jsem pocit, že kašle permanentně. Když mu byly skoro 2 roky, dostal v noci takový záchvat kašle, že se nám začal dusit. Nevěděli jsme, co máme dělat. Volala jsem ve 2 hodiny v noci lékaři, který nám poradil, ať otevřeme okno, necháme na něj proudit studený vzduch a brzy ráno přijedeme k němu do ordinace. Po prohlídce mu předepsal, nevím, jak to jinak to nazvat, než foukačku. Ventolin na první pomoc, pokud by se zase dusil, Aldecin a Atrovent a časem nám přibyl inhalátor, do kterého jsme lili vincentku a dle obtíží přidávali Mistabron, či Adrenalin. Takto jsme vždy přestáli vlnu kašle a rýmy, které měl měsíc, co měsíc. V létě přibyla Jarouškovi sestřička. Čím byl syn starší a starší, tím jsem měla pocit, že se to trochu lepší, ale pomocí chemie, což se mi nelíbilo. Dcera Zdenička byla hodné miminko, takže jsem měla možnost se plně věnovat Járovi. Zatímco jsme Járu dopovali pravidelně léky a psychicky ustávali jeho záchvaty, Zdenička rostla a měli jsme radost, že nemá takové zdravotní potíže, jako její bratr. Bohužel když jí byl asi rok a půl, začala také trpět na laringitidy. Lékař nám doporučil lázně, kterých jsme po 3x využili. Myslím, že nám hodně pomohly, ale obtíže přetrvávaly, i když už ne v takové síle, jako dříve...

Asi před rokem a půl se můj manžel zmínil o tom, že mu byly doporučeny zelené potraviny, o kterých jsme dříve nic neslyšeli. Domluvili jsme si schůzku a poslechli si prezentaci. Byli jsme oba nadšení a hned začaly s užíváním jak naše děti, tak i my s manželem. První výsledky jsme u dětí zaznamenaly snad již po měsíci, do půl

roku můj syn přestal s užíváním jak Zaditenu, tak foukaček, inhalátor také nepotřebujeme. Ušli jsme dlouhou cestu, abychom, zjistili, že existuje něco, co opravdu léčí, i když to není lék. Náš syn, ač je mu 9 let si dává mladý ječmen i chlorelu sám – podle toho, jak se cítí, protože ví, že mu to dělá dobře. Po roce užívání jsem se zaregistrovala a spolupracuji s firmou Green Ways, na což jsem hrdá.

Tímto bych chtěla velmi poděkovat mému manželovi, který je mi velkou oporou a pomocí, Martě a Pavlovi, kteří nás k užívání přivedli. A velký dík chci věnovat Petře, které děkuji za to, že je mi velkou oporou v partnerství (spolupráci GW), studna hlubokých myšlenek a informací, ze které čerpám, získávám a naplňuji své vlastní nitro. Děkuji!!!

A děkuji Green Ways za to, že našla cestu jak léčit bez pomoci léků. Děkujeme za zdraví našeho syna a dcery, kteří jsou pro nás nade vše.

2. Crohnova choroba: sepsala D. M. Koryčany, listopad 2010

Znáte to, když vám rodina nabízí radu, ale vy jste tvrdohlaví, protože přece sami víte, co je pro vás nejlepší? Se zelenými potravinami jsem se setkala kolem roku 2001, kdy s nimi moje maminka začala pracovat a zároveň je i užívat. Měla jsem určitou možnost prevence, ale jak jsem už napsala, měla jsem svou hlavu. Můj zdravotní stav byl kolísavý. Záleželo na tom, v jakém psychickém rozpoložení jsem se momentálně nacházela.

V roce 2008 mně v nemocnici diagnostikovali jistou Crohnovu chorobu. Vyzvedla jsem si se slzami v očích dvě igelitky s léky, letáčky o nemoci a vykročila domů. V tuto chvíli se buď máte možnost vzepřít situaci, která nastala, nebo se s ní smířit. Volila jsem tu první možnost. Začala jsem brát léky, ale zároveň nasadila (ječmen lžící a chlorellu 5 - 10 ks) 2x denně. V hlavě jsem si srovnala, že jsem nemocná, ale mohu tento stav zlepšit studováním dietních receptů, vynecháním koření atd. Stav se mi dařilo udržovat bez zvýšených problémů až do doby, kdy jsem kvůli zaměstnání nastoupila do kurzu a tam přecházela virózy a období chřipek. Po návratu jsem onemocněla angínou, ale jelikož se mi 2x vrátila a já během půl roku brala 3x antibiotika, skončila jsem v dubnu v nemocnici s kapačkami kvůli **narušenému**

chodu střev. A znovu jsem se v nemocnici ocitla začátkem června, kdy mně sedl **zánět do kloubů.**

Sama si pokládám otázku, co všechno musí člověk vytrpět, aby opravdu změnil nejen stravu, ale i své myšlení. Když jste obklopeni lidmi, kteří mají zbytky střev nebo umělé vývody, není to jednoduché a je snadné propadnout depresím nad stavem, který se vám stal. Vždycky jsem byla v duchu přesvědčena, že takto nikdy neskončím.

Nasadili mi opět nové léky, které jsem po měsíci vysadila bez vědomí lékaře, a nasadila jen ječmen v dávce, která byla pro mne finančně přípustná.

Vypila jsem za měsíc 3 a půl balení zeleného ječmene.

Po uplynutí jednoho měsíce jsem šla opět na krev, kolonoskopii a sono střev. Poprvé za 3 roky jsem měla čistou krev a zahojená střeva. Musím přiznat, že má radost byla nepřekonatelná.

Tento zdravotní stav mně přinesl mnoho zkušeností – přestala jsem kouřit, smířila se sama se sebou, ale hlavně **začala jíst potraviny, které mé tělo potřebuje. Potraviny ZELENÉ. Chlorellu i ječmen doporučuji všem,** kteří věří, že příroda je to nejcennější, co máme.

Všechno se dá překonat, pokud chceme a věříme sami v sebe.

3. Nadměrné pocení: sepsala Ivana W., Veselí nad Lužnicí

Přišla jsem za kamarádkou, která měla zrovna připravenou sklenici ječmene. Na mou otázku, co že to pije za „brčál“ se zasmála a řekla, že je to vynikající. Čistí „to“ tělo a cítí se báječně. Prý by to mohlo pomoci i při řešení mých zdravotních problémů. Následná prezentace zelených potravin se mi velmi líbila, ale svou první „zelenou dávku“ jsem začala užívat tajně, protože manžel konstatoval, že trávy máme před domem dost.

A výsledky po 4 měsících užívání? Před 15. lety mi byla odstraněna děloha. V důsledku hormonální nerovnováhy jsem trpěla nesnesitelným pocením, doprovázeným velmi nepříjemným zápachem. Nedlouho poté, co jsem začala užívat ZP, nejprve ječmen a po 2 měsících i řasu, pocení zmizelo (a já už nemusím 2 x týdně

převlékat postele). Dalším důsledkem používání ZP bylo výrazné zlepšení psychiky, lékař mi snížil dávku léků – antidepresiv, a subjektivně se i v tomto ohledu cítím mnohem lépe, mám lepší náladu, více energie, což si všímá i mé okolí – rodina, přátelé. Zelenáče už neužívám tajně, manžel se přesvědčil, že mi prospívají.

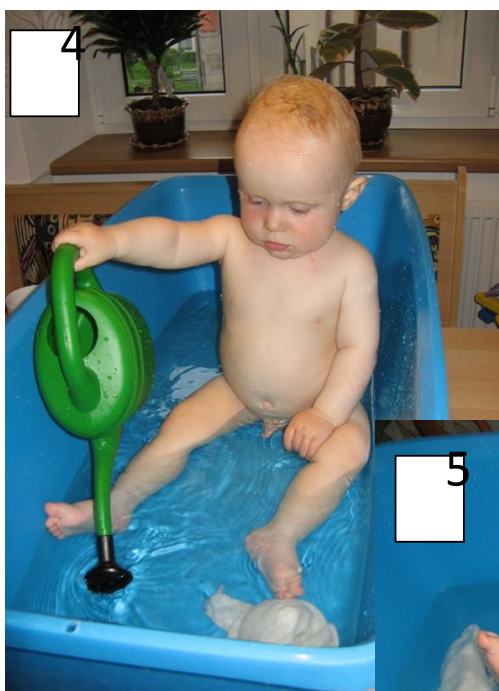
Díky osobní zkušenosti jsem se zapojila i do „šíření zeleného poselství“. Na základě mého doporučení již ZP používá několik mých kamarádek a příbuzných. Nejvýraznějšími zákaznickými zkušenostmi jsou v tuto chvíli – zmenšení projevů premenstruačního syndromu, tj. zmenšení bolestí a křečí při menstruaci a dále zkvalitnění vyprazdňování.

4. Atopický ekzém



Ahoj Leo, posílám slíbené fotečky Tomíka. Užívá ječmen 1/2 až 1 lžičku 2x denně, chlorellu mu drtím do jídla 4 tabletky za den. Lokálně je nejlepší mastička SKIN-CAP, stačí jí malinko, lehce se roztírá, jinak promazáváme modrou indulonou či mlékem z kosmetiky A-derma.

Přeji Ti pěkný víkend a dobře pořídte 😊 Eva



5. Rakovina močového měchýře - Dorothy N., Naples, Florida

Co k tomu mám říct, podle nich bych už teď měla být mrtvá. Můj měchýř byl úplně pokrytý nádory. Dnes testy MRI (magnetická rezonance) neukazují žádný. Ani jeden. Kolikrát mi měchýř řezali a léčili laserem a škrábali a smažili! Potom přišla chemoterapie, ozařování a všechny ty léky. Bylo to příšerné. Úplně mi to povrch měchýře spálilo. A během celé té doby, kdykoli jsem šla zpátky na vyšetření, vždycky se jeden nebo dva nádory objevily. MRI a sonogram vždycky znovu ukázaly rakovinu. Nádory mi vyndávali aspoň šestkrát. Doktor je vždycky oškrábal a vyřezal. A pak říká: „tohle nejde donekonečna, vyndejme ho.“ Chtěl mi odstranit močový měchýř. Operace. Pak bych měla trubičku a visel by ze mě sáček příšerné. Ale tenkrát jsem neznala jinou možnost. Tak jsem šla na sál a těsně před tím, než ho vytáhli, jsem na stole dostala infarkt. Nebyl moc silný, ale stačilo to, aby zastavili operaci. Ten infarkt mi zachránil život. Víte, lékař mně a mé rodině řekl, že nevydržím do srpna a už nenavštívím své děti. To bylo v dubnu. Nechtělo se mi umřít. V tom bodě jsem se rozhodla, že budu hledat jiné možnosti. Nenechala bych je měchýř odstranit a ani jsem nechtěla další lasery a škrábání. Toho jsem už měla dost. S trávou jsem začala jen díky své dceři z Německa. Nikdo z rodiny o tom kromě ní nevěděl. Víte, já mám 13 dětí. S jejich pomocí jsem začala pít pšeničnou travu každý den. Bylo to pro mne náboženství. Děti mi sehnali odšťavovač Green Juicer. Líbí se mi, ale čištění zabere spoustu času. Pak jsem začala pěstovat vlastní travu, ale nezvládla jsem to. Bylo to příliš náročné. Nyní si ji kupuji v obchodě přímo na naší ulici. V jedné chvíli jsem užívala až 200 ml džusu denně. Ale potom už ji mé tělo nebylo schopno přijmout, takže teď jsem zpět na 170 ml. Část si dám ráno, část v poledne a další díl večer. Jsou to už 4 roky a od té doby jsem měla jeden jediný nádor, protože jsem byla na návštěvě u dcery a zapomněla jsem. Pšeničná tráva mi došla. Když jsem se vrátila domů, měla jsem nádor! Od té doby jsem se už nikdy od programu neodchýlila a ani se neobjevil žádný nádor. MRI a sono jsou čisté. Doktor mi říká: „Jen pokračujte dál.“ Je to milý doktor, ale je přísně konvenční. Můj měchýř už není problémem, teď se zabývám svým astmatem. Charles mne léčí ozónem. Přijímám jej uchem a během minuty se mi dostane do celého těla. Je to úžasné. Mé astma je hned mnohem lepší. V Německu je to úplná bomba. Tihle lidé z Optimum

Institute jsou úžasní. Nedělají to pro peníze. Za ten ozón nic neúčtují. Musím si to sama nějak zdůvodňovat. Tady u nás se dějí úžasné věci.

6. Rakovina prsu - Anne-Marie B., Ft. Meyers, Florida

Prvního března 1996 jsem podstoupila biopsii tenkou jehlou, která – když přišly výsledky – mi potvrdila rakovinu prsu. Doktor mi doporučil okamžitou radikální mastektomii a plný program chemoterapie a ozařování. Já jsem kvalifikovaná sestra. Součástí mé práce je, že se neustále pohybuji mezi nemocnicemi a ordinacemi lékařů. Účinky rakoviny a důsledky léčby jsou mi tudíž dobře známy. Ale já jsem se s tím prostě nedokázala smířit, takže jsem šla proti nařízení doktorů. Mí kolegové z toho byli v šoku. Zaprvé se opravdu zajímali o mé zdraví a přemýšleli, jestli to mám v hlavě úplně v pořádku. Zadruhé nechápali, jak jsem mohla jít proti systému, ve kterém jsem pracovala. Někteří říkali, že se bojím o svůj vzhled, ale to s tím nemělo co dělat. Stokrát jsem viděla lidi procházet touto terapií a prostě v hloubi duše cítím, že to pro mě není to pravé. Nikdy bych nikoho od konvenční léčby neodrazovala, pokud by si ji sám zvolil. Respektuji volbu každého a mou prací je lidi v této volbě podporovat. Ale já osobně jsem se s tím nemohla smířit. Z filosofického hlediska je to špatný přístup – spolu s rakovinovými buňkami zničit i ty zdravé. Chci svůj imunitní systém posílit, ne jej oslabovat. Koneckonců, kdyby byl imunitní systém silný už na počátku, nevznikla by rakovina. Když jej zatížíme, bude boj ještě horší. Takže jsem byla doporučena k holistickému lékaři, který byl zároveň chiropraktikem s rozsáhlou praxí. Úzce se mnou spolupracoval při vytváření nutričního programu, který zahrnoval pšeničnou travu, džusy ze syrové zeleniny, doplňky, cvičení a detoxifikaci. Pár měsíců jsem se této věci oddala opravdu intenzivně. Začala jsem na 30 – 60 mililitrech šťávy z travin denně a postupně jsem to dotáhla na 180 – 200 mililitrů (orálně). Hodně jsem se také čistila pomocí stravy, klystýrů a hydroterapie tračnicku. Po každém výplachu mi terapeut zavedl 120 gramů pšeničné šťávy. Udržela jsem ji několik hodin a řekla bych, že se tak polovina vstřebala. Potom jsem si dávala denní klystýry a používala jsem 120 ml přípravku za pomoci stříkačky s baňkou. A samozřejmě jsem denně pila spousty džusů – minimálně 4 džusy po 230 – 400 mililitrech. Vyráběla jsem je ze všeho možného, ze spousty zelených výhonků, česneku, klíčků, hlavně z organické zeleniny, když byla ta možnost. Většina mých přátel jsou lékaři a zdravotní sestry a zpočátku mi říkali: „ty blázníš“, ale teď už mlčí. Víte, od té doby jsem nebyla ani jednou nemocná. Ani

jedinkrát! Mám nejlepší docházku z celé ordinace. Od té doby, co jsem začala s trávou, mám víc energie, než když jsem byla na střední škole roztleskávačkou! Je to samozřejmě otázka holistického přístupu. Velkou součástí je i cvičení a já hodně dělám jógu. Nyní žiji běžným životem, ale v trochu pomalejším tempu. Pracuji na plný úvazek a mám hodně běhání. Před šesti měsíci mi dělali testy a ty vyšly negativní. Po rakovině nikde ani stopy! V tom, co dělám, si hodně věřím. Myslím, že je důležité obklopit se lidmi, kteří vás kladně podporují. Jinak bojujete na dvou frontách – se světem kolem vás a se světem uvnitř. Nemusíte prostě pokoušet osud. Navíc se od lidí, kteří vás podporují, můžete hodně naučit. Každý, koho potkáte vás buď nakopne k oblakům, nebo skopne dolů. Máte šanci změnit svůj životní styl. Jsem ráda, že jsem dost pružná na to, abych vedla domácnost a vyráběla šťávu. Mé zdraví je důležitější než práce. Pokud nemáte možnost změnit okolnosti (životní styl), které vedou k potížím, potom je můžete odřezat, spálit nebo je otrávit, stejně se vrátí. Nemyslím si, že by na otázku rakoviny či zdraví existovala jediná odpověď. Je to nahromadění celé kupy různých terapií. Ale základem mé metody byla pšeničná tráva. Četla jsem, že buňky rakoviny zasahuje právě kyselina abscisická z pšeničné trávy. (Růstový hormon, který kontroluje růst a metabolismus.) Kdybych tak jen mohla propašovat odšťavovač do nemocnice a vyrábět džus svým pacientům!

7. Regenerace kůže po ozařování, po operaci rakovinového nádoru prsu

Nedávno jsem byla na návštěvě u své bývalé klientky, dnes přítelkyně, inteligentní a citlivé ženy, které si velmi vážím. Povídaly jsme a pak se odhodlaly, sedly k počítači, popíjely čaj a ona psala svou zkušenost s nemocí, které se všechny ženy bojí. Vzpomínání bylo bolestné, občas byly slzy, to když se jí znovu vracela bezmocnost v mašinerii naší medicíny. V takové chvíli jsem byla ráda, že jsem vedle ní a obě jsme byly vděčné za náš zelený "zázrak", který se k ní tehdy dostal "pozdě, ale přece včas".

Jarmila K., Č.B.

Mladý **ječmen** mi doporučila kožní lékařka na regeneraci kůže po ozařování. Prodělal jsem operaci nádoru prsu. Chemoterapii jsem po dlouhém zvažování celkových následků na organismus odmítla a ozařování jsem se podrobila s nadějí, že jeho důsledky budou pouze lokální. Všechno bylo jinak. Po ozařování byla kůže červenočerná s hnisavými boláky a nesmírně citlivá na jakýkoliv dotek. Lékaři doporučené ošetření byl pouze odvar řepíku, který stav nemohl zlepšit. Kožní lékařka konstatovala zánět a doporučila Belladonu (homeopatikum). Za 3 dny se zahojily mokvající boláky a stav kůže se začal zlepšovat. Horší to bylo s ostatními následnými problémy způsobenými operací, ozařováním i hormonální léčbou (neprůchodnost lymfatických cest tj. otoky a bolesti ruky na straně odstraněného nádoru, nedostatečná hybnost ruky, vysoký krevní tlak, zánět močových cest, psychické problémy, nespavost, klimakterické obtíže, poruchy štítné žlázy a hormonální poruchy). Domnívám se, že určující v léčbě jsou problémy psychické. Člověk je najednou den ze dne o 15 let starší. Dívá se na svět z druhé strany a všechno je zahaleno rouškou nemoci, bez víry na zlepšení, bez víry na návrat. Rakovina je totiž porucha informace imunity. Imunitní systém si dokáže poradit s každou chorobou, ale nedokáže rozpoznat nestandardní chování vlastních buněk. Je to nemoc „napořád“.

V tomhle stavu jsem začala pít mladý ječmen. A pak se začaly dít zázraky. V první řadě se začala regenerovat zčernalá kůže, zmizely i předpokládané pigmentové skvrny, jizvy se zacelily tak, že na kontrole po 3 měsících nemohl lékař uvěřit, že jsem neprodělala kosmetickou plastickou operaci. Samozřejmě ruku v ruce s tím se zlepšovala psychika. To utrpení, co jsem viděla kolem sebe na onkologickém oddělení, to, co mi lékaři říkali (pigmentace po ozařování už nikdy nezmizí, ruku už nikdy úplně nerozhýbáte, buďte ráda, že s ní můžete pohnout, otoky budou už napořád, tablety na vysoký tlak jsou do konce života, to jsou jen maličkosti, hlavně že nemáte rakovinu...) bylo najednou úplně jinak: nová naděje. Že by lékaři neměli tak docela pravdu? A když už ji neměli v něčem, proč bych se dál měla ničit chemií? Hormonální terapie, kterou mi lékaři předepsali, totiž byla plánovaná na několik let. Protože působila na úrovni hypofýzy, působila na centra téměř všech hormonů. Trpěla jsem hroznými bolestmi, bolela mě snad každá buňka v těle, nemohla jsem vyjít ani do schodů, život pro mě neměl smysl. Kromě toho jsem měla silnou osteoporózu.

Tehdy jsem našla odvalu s tzv. léčbou skončit. K ječmenu jsem začala užívat ještě chlorelu a bylo mi dobře, čím dál lépe. Postupně se začalo urovnávat všechno. Na

kontroly jsem chodila každé 3 měsíce trochu s malou dušičkou, vždycky mě lékaři přemlouvali, abych s klasickou léčbou pokračovala, ale já jsem si byla jistá, že i kdyby kontrola nedopadla dobře, k této tzv. léčbě už se nikdy nevrátím a byla jsem vděčná za dobu, kterou jsem mohla prožít s dobrým pocitem ze života, kdy jsem se z něj mohla radovat. Měla jsem konečně čas a chuť o nemoci si něco nastudovat, nastudovat si materiály o lidské psychice, o léčbě nemocí homeopatickou metodou, bylinkami a zelenými potravinami a hlavně pochopit mechanismus fungování těla, mysli a duše. Najednou se v mém okolí začali objevovat ti správní lidé (řekla bych skoro andělé). Vedli mě z nevědomosti bažiny stresů a problémů, v kterých jsem dřív žila a které způsobily mou nemoc, k sobě samé. Nastoupená cesta nebyla jen o zelených potravinách, ale bez nich by nebyla možná.

Zdravotní problémy se postupně odstranily. Žádný invalidní důchod, jak mi doporučovali! Vrátila jsem se po roce na plný pracovní úvazek ke svému náročnému povolání (vedoucí IT oddělení). Dlouhodobé problémy se výrazně zlepšily. S rukou hýbám normálně, zvedám i těžší břemena bez problémů, hormony jsou naprosto v pořádku, o změněné pigmentaci kůže není řeč (takže si mohu dovolit i výstřih!), dokonce i osteoporóza se výrazně zlepšila. Na kontrolách se lékaři ptají, jak se to léčím, že všechny výsledky jsou o tolik lepší, že já sama jsem se tak změnila. S úsměvem říkám, že užívám zelené potraviny. Většinou reagují shovívavým úsměvem, že víra má mě uzdravila, někteří ale už ví....

S odstupem doby (3.rok po nemoci) se na prodělanou nemoc dívám jako na dar.

Bez ní by nikdy nebylo možné se zastavit, aby se člověk podívil, kam tak spěchá. Bez ní bych nevěděla, kam se mám vrátit a že už je čas na návrat. Bez ní bych neviděla život z druhé strany a neuměla se opravdu radovat, smát se, plakat, milovat, bez ní bych nemohla život prožívat.

Zelené potraviny byly začátek a budou mě provázet až do konce života. Jsou jednoduché a o to účinnější, protože pracují na té základní buněčné úrovni. Čistí a vyživují, umožňují vnímat všechno živé. Najednou je člověk bytostně spjat se životem a životní energií, je součástí Života a žádná nemoc není podstatná.

8. Štítná žláza, chudokrevnost, zácpa: sepsala Marta S., Havřice

Celý život jsem byla zdravá a svěží. Nepocítovala jsem nijak zvlášť potřebu dbát na zlepšení stravy a jedla jsem tak, jak jsem byla zvyklá. Trpěla jsem několik let zácpou, ale nebrala jsem na to zřetel. Vždyť je to problém většiny žen z mého okolí a všem nám stačil Gotalax. Neuvědomovala jsem si, jak mi tento produkt a přehlížení tak zdánlivě banálního problému, jako je zácpa, škodí a doslova otravuje celý můj organismus. Po čtyřicítce jsem nastoupila do náročné práce. Ta mě zatížila stresem. Čtyři roky jsem vydržela pracovat na plno a pak se dostavily problémy, které neustále sílily. Vyčerpanost, nespavost, chudokrevnost, operace ženských orgánů, přechodila jsem plicní embolií a moje štítná žláza se zvětšila tak, že jsem se doslova dusila. V jeden moment jsem se zhroutila. Říkám tomu, že jsem se sesypala do sebe, „zešedivěla“. Pro mé okolí jsem zestárla o deset let. Když jsem byla už tři měsíce na neschopence, přijel za mnou syn a přímo mi vnutil zelený ječmen. Nápoj mi zachutnal a za dva týdny jsem ho vypila úplně celý. Po celou tu dobu jsem cítila vtékat zelenou sílu do žil. Nebyla jsem tak unavená, začala jsem dobře spát, vstávat svěží, zmizely mé potíže se zácpou a začaly se mi lepšit výsledky krve. Více jak dvouletá chudokrevnost se upravila do normy. Zelený ječmen mi sice nepomohl od operace štítné žlázy, věřím však, že právě díky jemu jsem nemusela na operaci čekat několik let jako jiní. Dnes vím, že zdraví je to nejdůležitější, a zůstávám zeleným potravinám věrná.

Příloha 3 : Výrobky

Ječmen Fresh (Mladý ječmen) 250g - 990,- Kč



Chlorella Fresh (Chlorella pyrenoidosa) 250g - 850,- Kč



Chlorella Ginkgo Fresh (Chlorella pyrenoidosa) 250g - 990,-



Kč

Spirulina Fresh (Spirulina Platensis) 250g - 850,- Kč



Ječmen Green Ways (Mladý ječmen) 220g - 1350,- Kč



**Chlorella Green Ways (Chlorella pyrenoidosa) 300g -
1350,- Kč**



http://www.zelenyobchod.cz/zelene-potraviny-knihy-o-zelenych-potravinach/?gclid=CLT919C2I70CFSETwwod_BEAwQ