

**8. 2. 2022**

# TZ - Zelené superpotraviny, které odlehčí tělu i mysli

Začátek roku se neodmyslitelně pojí s určováním nejrůznějších druhů předsevzetí, které se často týkají naší váhy a našeho zdraví. Vánoce se navíc mnohdy nesou v duchu obžérství a zařazení potravin, po kterých možná během celého roku ani okem nezavadíme.



Co je tedy ideálnějším prvním krokem do nového roku, než **odlehčení zatíženému trávení** a celkové **pročištění organismu** ve skutečně zdravém stylu? V tom nám mohou nejlépe pomoci právě [**populární zelené superpotraviny**](https://www.goodie.cz/zelene-superpotraviny/), které jsou součástí i mnoha jarních detoxikačních kúr.

O čem je vůbec řeč, když se bavíme o zelených superpotravinách? Pod tuto kategorii se nejčastěji řadí hlavně tři potraviny, kterým se budeme věnovat i v tomto článku - [**spirulina**](https://www.goodie.cz/spirulina/spirulina-tablety/)**,**[**chlorella**](https://www.goodie.cz/zelene-superpotraviny/chlorella-tablety-bio-150-g/)**a**[**mladý ječmen**](https://www.goodie.cz/mlady-jecmen/mlady-jecmen/)**.**

**Chlorella a spirulina** jsou modro-zelené řasy, které získaly obrovskou vlnu popularity během posledních let. **Mladý ječmen** se od nich liší tím, že nepochází z moří či oceánů, ale přímo ze souše. Jedná se o mladé zelené výhonky obilniny. Tyto zelené poklady **obsahují velké množství mikroživin a rostlinných bílkovin, které nám v běžné stravě poměrně často chybí.**Podporují **funkci jater a celkovou detoxikaci organismu.** Tím napomáhají organismu zbavit se škodlivin ze vzduchu, vody a nevhodné potravy.

**Spirulina nejen jako komplexní zdroj bílkovin**

Jako první je jedna z královen řas - [**spirulina**](https://www.goodie.cz/spirulina/spirulina-tablety/). Tato modrozelená řasa žije jak v sladkých, tak slaných vodách, ale stále častěji je kultivována po celém světě. Jejich benefitů pro naše zdraví existuje celá řada a s dalšími výzkumy na povrch vyvstávají stále další.

* pomáhá detoxikovat tělo od škodlivých těžkých kovů (zejména arsenu)
* podporuje růst benefičních bakterií ve střevech a napomáhá tak lepší mikrobiální rovnováze
* pomáhá ke snižování krevního tlaku
* podporuje snižování cholesterolu
* přispívá k regeneraci a tvorbě buněk v kostní dřeni – podporuje tedy tvorbu červených krvinek, které okysličují organismus, a bílých krvinek, které jsou součástí našeho imunitního systému
* zlepšuje obnovu buněk po sportu a zátěži
* podporuje zdraví kardiovaskulárního systému
* skvělý zdroj rostlinných bílkovin

Nejvýznamnější látkou, která zajišťuje většinu z těchto benefitů spiruliny je **phycocyanin**, **který se nachází pouze v této řase**. Kromě toho je spirulina nabitá i dalšími skvělými nutrienty jako je chlorofyl, karotenoidy, beta karoten a **je také dokonce velmi bohatá na bílkoviny**.

Pro představu u červeného masa bílkoviny tvoří asi 27 % jeho celkové váhy, u spiruliny je to mezi 50 až 70 %. Navíc také obsahuje **všechny esenciální aminokyseliny**, které si naše tělo neumí vytvořit a musí je přijímat. Její výhodou je také to, že je snadno stravitelná, někomu však může vadit její výrazná chuť, někdo si ji zamiluje.

 

  [SPIRULINA TABLETY BIO 150 G](https://www.goodie.cz/spirulina/spirulina-tablety/)

 Cena: 359 Kč

**Chlorofylem nabitá chlorella**

Druhou řasou, která se považuje za zelenou superpotravinu je dobře známá [chlorella](https://www.goodie.cz/zelene-superpotraviny/chlorella-tablety-bio-150-g/). Chlorella je jednobuněčnou vodní řasou, která symbolizuje jednu z nejstarších forem rostlinného života na planetě Zemi. Za tu dobu si tak stihla nastřádat mnoho život-[podporujícího chlorofylu](https://www.goodie.cz/blog/chlorofyl-zivotodarna-krev-rostlin/) - **chlorella je výjimečná tím, že obsahuje více**[**chlorofylu**](https://www.goodie.cz/blog/chlorofyl-zivotodarna-krev-rostlin/)**, než kterákoliv jiná zelená rostlina.**Kromě toho je také skvělá díky svým mnohotným působeními na naše zdraví.

* podporuje detoxikaci těla a funkci našich detoxikačních orgánů, včetně jater
* podporuje imunitní systém
* pomáhá stabilizovat krevní cukr
* přispívá k udržování cholesterolu a krevních lipidů ve zdravých hodnotách
* pomáhá chránit před negativními dopady oxidativního stresu
* podporuje kognitivní funkce

Chlorella narozdíl od spiruliny obsahuje tzv. **chlorella růstový faktor**, který vzniká během fotosyntézy a umožňuje řase rychle růst. Díky němu chlorella může narůst o čtyřnásobek během pouhého jednoho dne. Tento tzv. růstový faktor je bohatý na RNA a DNA, minerály, aminokyseliny, mastné kyseliny a vitamíny, všechny tyto složky významně podporují zdraví buněk.

**Prakticky tak chlorella podporuje energii našich buněk a zmírňuje jejich stárnutí. Pro co nejlepší dostupnost těchto benefičních látek je však třeba při zpracování narušit buněčnou stěnu této řasy - a přesně v takové formě je dostupná i v našem**[**Greenpower Supermixu**](https://www.goodie.cz/funkcni-superpotraviny/green-power-supermix-bio-150-g/)**i**[**tabletách**](https://www.goodie.cz/zelene-superpotraviny/chlorella-tablety-bio-150-g/)**.**



 [CHLORELLA TABLETY BIO 150 G](https://www.goodie.cz/zelene-superpotraviny/chlorella-tablety-bio-150-g/)

 Cena: 459 Kč

**Mladý ječmen - král výhonků**

Poslední zelenou superpotravinou, o které bude řeč, je [mladý ječmen](https://www.goodie.cz/mlady-jecmen/mlady-jecmen/). Oproti ostatním dvěma zmíněným je asi jasné, že se nejedná o vodní řasu, ale o výhonek obiloviny před její proměnou v klas. Právě v tuto dobu **uchovává rostlina nejvíce cenných živin,** a proto se v této formě využívá už po staletí.

* podpora trávení a produkce kyseliny chlorovodíkové v žaludku – mladý ječmen je i bohatý na trávicí enzymy
* podporuje detoxikaci
* poskytuje ochranu před poškozením buněk
* pomáhá regenerovat poškozené buňky a tkáně
* podporuje imunitní systém
* pomáhá alkalizovat tělo

Důvodem, proč je mladý ječmen tak ceněný, je celé spektrum důležitých mikroživin, které obsahuje. Mezi nimi najdeme například sodík, téměř kompletní spektrum vitamínů skupiny B, hořčík, vápník a mnoho dalších. **Významný je také podíl**[**chlorofylu,**](https://www.goodie.cz/blog/chlorofyl-zivotodarna-krev-rostlin/)**kterým se může pyšnit - chlorofyl pomáhá okysličovat krev a pomáhat k lepšímu vyplavování škodlivin z těla.**



[MLADÝ JEČMEN - ŠŤÁVA BIO, RAW 150 G](https://www.goodie.cz/mlady-jecmen/mlady-jecmen/)

Cena: 559 Kč

**Je vhodné zelené superpotraviny kombinovat?**

Každá ze zelených superpotravin má své specifické spektrum působení, společně však mohou být ještě silnějšími činiteli. Žádná ze složek **se navzájem nevylučuje**, nemají mezi sebou **žádné kontraindikace**. Naopak, když zelené superpotraviny zkombinujeme, získáme mnohem širší spektrum působení, než při užívání pouze jedné z nich a **některé účinky můžeme ještě zesílit**. Například při kombinaci spiruliny s chlorellou, které jsou obě velmi významnými zdroji bílkovin, můžeme těžit z ještě komplexnějšího zdroje proteinů pro tělo. Všechny tyto zelené superpotraviny mají podobné účinky, a tak pokud je užíváme společně, můžeme ještě lépe podpořit své detoxikační orgány, podpořit imunitní systém, snížit krevní cukr a přispět lepšímu trávení. To je také důvod, proč jejich kombinaci můžete vyzkoušet v našem [Green Power Supermixu](https://www.goodie.cz/funkcni-superpotraviny/green-power-supermix-bio-150-g/).

 V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Vybírat můžete na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)