

Obsah

Rady v této knize nelze brát jako léčebné návody. Vyplyvají z osobních zkušeností a názorů. Tvrdit o zelených nápojích, že léčí, by znamenalo zařadit je do kategorie léků. To by je ponížilo a udělalo z nich rychlou náplast na nemoci, což je opakem mých idejí. Zdraví je věcí rovnováhy, kterou léky navodí jen stěží. Rovnováhu pomáhá dosáhnout správný životní styl, do kterého užívání zelených nápojů jistě patří. Proto platí – zelené nápoje nejsou léky, a přesto léčí. Jak? Stejně jako kterákoliv pozitivní změna životního stylu. Je snad každodenní procházka s pejskem nebo něžné partnerovo pohlázení lékem? ... Není ... a přece je.

Obsah

Předmluva	2
Obsah	3
Úvod.....	4
Historie ječmene	6
Pěstování a sklizeň ječné trávy	7
Pěstování v domácím prostředí	8
Zpracování ječné trávy a testy kvality.....	10
Rozdíl mezi lisovaným travním nápojem a travním nápojem s vlákninou	11
Složení zeleného nápoje z mladého ječmene	14
Šest klíčových vlastností.....	16
Princip ozdravného působení zeleného nápoje.....	18
Zelené nápoje proti rakovině	20
Mladý ječmen není lékem, a přece léčí.....	22
Jak zelený nápoj užívat.....	23
Odpovědi na nejčastější otázky	25
MUDr. M. Lacina – nejčastější otázky zákazníků	28
Názory a zkušenosti uživatelů.....	31
Názor odborníků.....	33
Názor trenéra a sportovce	35
Ovlivnění sportovního výkonu úpravou výživy a potravinovými doplňky	37
Názor praktického lékaře.....	38
Odborná část.....	39
Princip nemoci	42
Studie spol. Green Ways, s. r. o.	44
Filozofie zelených nápojů	64
Autor	68
Odborní poradci	68
Dávkování Mladého ječmene	69
Příloha	72
Příloha vážně i nevážně	76
Použití studie a literatura	78

