

Obsah

Předmluva	7
Úvodní slovo autorky	9
Co umí zelené potraviny	11
Jak pracovat s knihou	13
I. Základní informace o zelených potravinách	23
1. Proč zrovna ječmen a chlorella	23
2. Historie využití chlorelly	25
3. Historie využití ječmene	26
4. Jsou na to vůbec nějaké studie?	27
5. Jsou zelené potraviny doplňky stravy?	28
6. A co jiné zelené potraviny?	30
7. Rozdíl mezi chlorellou a spirulinou	32
II. Kvalita zelených potravin	35
8. Proč je v praxi kvalita zásadní	36
9. Nekvalitní chlorella a ječmen na trhu	38
10. Kdy je vláknina v ječmeni problém	40
III. Dávkování a detoxikace	43
11. Na co myslet u všech uživatelů	43
12. Dávkování u dospělých	45
13. Proč jsou dávky individuální	47
14. Kdy navyšovat dávky pomalu	49
15. Co je to očistná reakce	50
16. Jak si poradit s očistnou reakcí	52
17. Dávkování při detoxikačních kúrách	53
IV. Na začátku užívání	57
18. Proč mít v jídleníčku ječmen i chlorellu	57

19. Nalačno, nebo s jídlem?	58
20. Pitný režim při užívání ječmene a chlorelly	59
21. Můžu se předávkovat?	61
22. Je lepší prášek nebo tablety?	62
23. Může se míchat ječmen s chlorellou?	65
24. Kontraindikace zelených potravin	66
25. Proč se aktualizovaly kontraindikace	67
26. Když zelené potraviny nechutnají	68
27. Zelené potraviny při citlivém zažívání	70
28. Pomoc, mně „zelené“ nefunguje!	72
V. Plodnost, těhotenství, kojení	75
29. Zelené potraviny a plodnost žen i mužů	75
30. Proč jíst zelené potraviny v těhotenství	78
31. Detoxikace během těhotenství a kojení	79
32. Zelené potraviny při porodu a po něm	81
33. Zelené potraviny při kojení	82
VI. Děti	85
34. Přínos zelených potravin pro děti	86
35. Zelené potraviny u dětí do jednoho roku	87
36. Zelené potraviny u dětí od 1 roku do 3 let	89
37. Dávkování pro děti od tří let	91
38. Příklady užitku u dětí	93
VII. Sportovci	97
39. Přínos zelených potravin pro sportovce	97
40. Dávkování zelených potravin před sportem, při sportu a po něm	99
41. Ječmen jako iontový nápoj	101
VIII. V prevenci	103
42. Můžou se jíst zelené potraviny pořád?	103
43. Zhubnu při konzumaci ječmene a chlorelly?	105

44. Anti-aging efekt zelených potravin	107
45. Zelené potraviny a psychika	108
46. Zelené potraviny a spánek	110
47. Zelené potraviny a vlasy	112
48. Zelené potraviny v seniorním věku	113
49. Zdravé zuby a dásně	116
50. Jak zelené potraviny bělí zuby	117
51. Zelené potraviny a stres	119
52. Ječmen, chlorella a letní smog	121
IX. Při nemoci	123
53. Vnější aplikace zelených potravin	123
54. Zelené potraviny při zranění	126
55. Zelené potraviny a operace	128
56. Transplantace a umělé materiály v těle	129
57. Post-covid syndrom	131
58. Poruchy srážení krve a zelené potraviny	132
59. Ječmen, lepek a celiakie	134
60. Histaminová intolerance	135
X. Zvířata	139
61. Zelené potraviny a zvířata	139
62. Dávkování u psů a koček	141
63. Chlorella jako dokrm včel	143
XI. Užitečné souvislosti	145
64. Může se pít ječmen v zimě?	145
65. Zelené potraviny a nejen jarní detoxikace	147
66. Chlorella a odvod těžkých kovů z těla	149
67. Proč můžeme mít žlutou kůži	152
68. Zelené potraviny a zdravé opalování	153
69. Proč se nebát vitamínu K	155
70. Štítná žláza, chlorella a jód	156

71. Chlorella, vitamín C, vyvazování látek z těla	158
72. Zelené potraviny a alkohol	160
73. Zelené potraviny a paraziti	162
XII. Výživa a obsahové látky	167
74. Nestačí pestrá strava?	167
75. Izoláty vs. komplexní zdroje živin	170
76. Zelené potraviny a ketodieta	172
77. Veganství a zelené potraviny	174
78. Obsahuje chlorella dost vitamínu B12?	177
79. Vitamín K2, vápník a souvislosti	179
80. Omega 3 a Omega 6 mastné kyseliny v zelených potravinách	181
81. Chlorella a vitamín D	184
82. Železo v chlorelle	186
83. Přínos vlákniny v zelených potravinách	187
84. Antioxidanty v zelených potravinách	188
85. Enzymy v ječmeni	191
86. Flavonoidy v ječmeni	193
87. Dieta se sníženým obsahem draslíku	194
88. Ječmen a problematika fytoestrogenů	197
89. Oxaláty v zelených potravinách	198
90. Problematika antinutrientů	200
XIII. Imunita, autoimunita, alergie	203
91. Zelené potraviny a imunita	203
92. Praktické použití zelených potravin při infekci	205
93. Zelené potraviny a autoimunitní onemocnění	207
94. Autoimunitní nemoci – nastoupání a dávkování	209
95. Alergie a zelené potraviny	211
96. Zelené potraviny a ekzém	213
97. Postup při alergiích	215
98. Existuje alergie na ječmen?	216
99. Existuje alergie na chlorellu?	218

XIV. Hormonální systém, orgány	221
100. Zelené potraviny a menstruační cyklus	222
101. Zelené potraviny a menopauza	224
102. Zelené potraviny a testosteron	227
103. Prostata a zelené potraviny	229
104. Játra a zelené potraviny	230
105. Ledviny a zelené potraviny	232
XV. Závažné a civilizační nemoci	235
106. Zelené potraviny a cukrovka	236
107. Zelené potraviny a cholesterol	237
108. Chlorella, puriny a nemoc dna	238
109. Zelené potraviny v podpoře onkologické léčby	240
110. Chlorella growth factor a nádorové buňky	243
111. Vitamíny skupiny B, zelené potraviny a rakovina	244
112. Ječmen při radioterapii	246
XVI. Kombinace s léčbou	249
113. Kombinace zelených potravin s léčbou a terapiemi	249
114. Zelené potraviny a léky	251
115. Zelené potraviny při léčbě antibiotiky	253
116. Zelené potraviny a probiotika	256
117. Zelené potraviny, Warfarin a další léky na ředění krve	258
118. Jak postupovat před nasazením Warfarinu	260
119. Jak postupovat při léčbě Warfarinem	261
120. Zelené potraviny a biologická léčba	263
121. Zelené potraviny a vysazování léků	265
XVII. Celostní souvislosti	269
122. Jsou důležitější emoce, nebo jídlo?	269
123. Máme se trápit, že si za nemoci můžeme sami?	271
124. Pomoc, přišla nemoc i když jím zelenáče!	273

125. Je vitamín D zázračný zachránce?	275
126. Zhorší se mi zdraví, když vynechám „zelenáče“?	277
XVIII. Doporučení na knihy	281
127. Kniha: Vegan v kondici	281
128. Kniha: Doba jedová 4 – Hormony	282
129. Kniha: Sára – Kniha první, druhá a třetí	283
130. Kniha: Musela jsem zemřít	284
131. Kniha: Bdělost	285
XIX. Odborné studie a zdroje	287
132. Studie: Ječmen jako ideální funkční potravina pro zlepšení spánku	287
133. Studie: Zlepšení chemopreventivních vlastností extraktů z Ječmene GW a Chlorelly GW proti buňkám rakoviny tlustého střeva při společném použití	288
134. Studie: Chlorella snižuje přechod metylrtuti do mozku a přes placentu	290
135. Studie: Chlorella snižuje riziko anémie, otoků a proteinurie v těhotenství	292
136. Studie: Antidepresivní účinky ječmene	293
137. Studie: Vliv chlorelly při diagnózách fibromyalgie, hypertenze a ulcerózní kolitida	294
138. Studie: Chlorella u sportovců zvyšuje vytrvalost a VO2 max	296
139. Studie: Efekt chlorelly na imunitu při tréninku	297
140. Vybrané odborné zdroje a literatura	298
XX. Karty diagnóz	303
141. Alzheimerova choroba	304
142. Astma	306
143. Atopický ekzém	309
144. Autismus	313
145. Bechtěrevova choroba	316
146. Bipolární afektivní porucha	319
147. Celiakie	321
148. Crohnova choroba	324

149. Cystická fibróza	327
150. Deprese	329
151. Diabetes 1. typu	331
152. Diabetes 2. typu	334
153. Dialýza	336
154. Divertikulóza	339
155. Endometrióza	342
156. Epilepsie	344
157. Fenyلكetonurie	347
158. Gastritida	350
159. Glaukom	353
160. Hemochromatóza	355
161. Hypertenze	358
162. Hyperfunkce štítné žlázy	360
163. Hypofunkce štítné žlázy	363
164. Implantáty – zubní	365
165. Juvenilní revmatoidní artritida	367
166. Kardiosstimulátor	370
167. Kardioverter–defibrilátor	371
168. Kolostomie	372
169. Leidská mutace	374
170. Lupénka	377
171. Lupus erythematoses	380
172. Migréna	382
173. Mononukleóza	384
174. Myastenia gravis	386
175. Neuralgie trigeminu	389
176. Osteoporóza	391
177. Pankreatitida chronická	394
178. Parkinsonova choroba	397
179. Proleženiny (dekubity)	399
180. Refluxní nemoc jícnu	401
181. Rvmatoidní artritida	404
182. Roztroušená skleróza	406
183. Sarkoidóza	409

184. SIBO	411
185. Sjögrenův syndrom	414
186. Sklerodermie	416
187. Steatóza jater	419
188. Tinnitus	421
189. Ulcerózní kolitida	423
190. Vitiligo	426
191. Wilsonova choroba	429
192. Zvýšený cholesterol	431
193. Zánět močového měchýře	434
194. Zánět průdušek	436

Doslov	439
---------------	------------

Rejstřík	440
-----------------	------------