

## Moje zkušenosti se zelenými potravinami

Se zelenými potravinami jsem se potkala před více jak sedmi lety, přinesla mi je kamarádka. Okamžitě mě zaujaly jako naprosto přírodní produkty, protože už léta jsem se zajímala o zdravou výživu a hledala jsem něco, čím bych vylepšila „talíř“ své rodiny. Syn byl alergik, několikrát ročně měl těžké záněty průdušek (takže antibiotika), hrozilo mu astma. Dcera mívala bolesti hlavy, vypadalo to na migrénu, bolesti žaludku (prý záněty sliznice) a já jsem měla problém nejmenší – seboroidní ekzém na obličeji, na což vám lékaři nedají nic jiného než kortikoidy.

A tak jsme začali doma pít ječmen a jíst chlorelly a už jsme nepřestali. Jsem přesvědčená, že každý člověk je sám zodpovědný za své zdraví a nejlepší je prevence a přírodní prostředky. Po měsíci užívání jsem zjistila, že ekzém je pryč. Několikrát se ještě v menší míře vrátil, ale dnes už několik let nevím, že jsem jej kdy měla a kortikoidy nepoužívám. Vedlejším účinkem „zeleňuch“, jak jim doma říkáme, je úžasný příliv energie. Mám dvě práce a myslím si, že všechno zvládám v pohodě i díky ZP, 7 let jsem nebyla nemocná.

Syn dostal své alergie pod kontrolu, lépe se mu sportuje, nemá problémy s dýcháním a antibiotika měl naposled před 5 roky, když mu alergoložka napsala vakcínu na jeho alergeny. Vakcínu poté vysadil, bere jen pravidelně chlorelly a v dobách jarních pylů antihistaminika a je naprosto v pořádku. Zánět průdušek neměl ani nepamatuju. Zelené potraviny jsou vynikající i na candidózu a jiné mykózy. Používám je i na ošetření poranění.

Dcera dnes neví, co je to migréna a pokud ji vyjímečně začne pobolívat žaludek, vezme si víc chlorell, zapije ječmenem a je po problému. Střevní chřipku, kterou jsme dřív mívali aspoň jednou ročně, jsme v podstatě 6 let neměli.

Všichni doma taky sportujeme a i tady se nám ZP osvědčily.

Takže moje zkušenosti se zelenými potravinami jsou veskrze pozitivní a každému je můžu jen doporučit. Ráno bez sklenice ječmenu si nedovedu vůbec představit. A jsem ráda, že jsem pomohla i řadě svých kamarádek a známých.

Marcela O.