

# ZELENÉ POTRAVINY A JARO

## **Jarní únava, očista a doprovodné projevy očisty během užívání Mladého ječmene**

Známky rozvinutého únavového syndromu dnes vykazuje velká část naší populace a v období jara se tyto stavy ještě více prohlubují a často jsou spojeny i těžkými a dlouhotrvajícími depresemi. Proč tolik lidí trpí na jaře únavou, nedostatkem energie a nemocemi? Může nám pomoci Mladý ječmen?

Během zimy, kdy se nahromadí více negativních faktorů (mezi ně patří nedostatek denního i slunečního světla, čerstvého ovoce a zeleniny a tudíž i vitamínů v nich obsažených, omezení pohybu a fyzické zátěže, přijímání nadbytečných kalorií a pochopitelně i stres spojený s obdobím svátků, konce roku a spoustou různých uzávěrek a bilancování), dojde k rychlému vyčerpání rezerv organismu a následně se projeví nevykonnost, nesoustředěnost, častější infekční onemocnění, pocity vyčerpání, únavy, bolesti pohybového systému a obvykle také výrazné zhoršení nálady.

Náš organismus trpí dlouhodobě nedostatkem důležitých látek, přitom nároky na něj jsou neustále vyšší. Z tzv. režimových opatření je nezbytné dodržovat řádný pitný režim (2 – 3 litry tekutin denně), jíst v menších dávkách, otužovat se, oblékat se v tenkých, ale více vrstvách. Velmi důležité je aktivně odpočívat a dodat našemu tělu potřebnou dávku denního světla. A hlavně, organismu dodávat kvalitní stravu. Mladý ječmen je díky své komplexnosti maximálně vhodnou volbou. Těch je v jarních měsících v přirozené potravě velký nedostatek, proto je velký prostor pro využití mladého ječmene. Pokud Mladý ječmen neužíváte pravidelně a dlouhodobě, je hodné jej brát již během zimního období z důvodu prevence vzniku jarní únavy a pokračovat v jeho užívání, alespoň do května až června, než se na trhu objeví dostatek organicky vypěstovaného čerstvého ovoce a zeleniny. Ale nemyslete si, taková čerstvě oloupaná ředkvička si uchová původní obsah vitamínu C sotva 5 minut a během 10 minut po oloupaní volné kyslíkové radikály sníží jeho obsah nejméně o polovinu. Riziko vzniku jarní únavy je silně podceňováno a mnoho lidí ji jako problém začne vnímat až v okamžiku, kdy ji pocítí. Cesta zpět k normálnímu stavu našeho těla je pak mnohem delší a náročnější než, když se provádí dostatečná, dlouhodobá prevence. Statistiky každoročně vykazují rychlý vzestup především infekčních onemocnění v období jarních měsíců. Škodliviny na naše tělo útočí neustále, bez nároku na dovolenou, a jejich působení je většinou pozvolné. Člověk je vlastně vůbec nevnímá, nicméně důsledky jejich působení jsou pro každého katastrofální. Proto kladu důraz na prevenci, která je vždy levnější a rychlejší. Pomůže lépe zvládnout rozvíjející se chorobné stavy, než chtít potom vzniklou situaci zázrakem řešit v okamžiku, kdy již vyčerpaný organismus sotva lapá po dechu. Mladý ječmen, třeba ve snadno dosažitelné formě **Mladého ječmene**. Jarní únava není třeba se bát, pokud nasloucháte hlasu těla. S odstraňováním jarní únavy souvisí i očistné kůry.

**Zelené potraviny jsou vynikající, protože organismus nejen čistí, ale zároveň mu dodají dostatek živin, podpoří hojivé procesy, povzbudí unavený imunitní systém, obnoví harmonii vnitřního prostředí, zejména narušených metabolických pochodů.**

K častým projevům očisty pomocí Mladého ječmene patří průjmy. Je to pozitivní jev, způsobený stimulací nervově svalových center hladké svaloviny střešní stěny, která zapříčiní zlepšený pohyb střev. Také za to může odchod již odloučených balastů, které pak samy působí mechanicky na střešní stěnu (podobně jako vláknina) a vlastně tak podpoří své vyloučení z organismu. Tento příznak většinou spontánně odezní a je zároveň přímým důkazem toho, že se Mladý ječmen ve spolupráci s našim organismem snaží svou práci odvést kvalitně a přiměřeně rychle.