

## Mladim ječmom protiv toksina

*Superhrana sve se češće spominje i koristi u svakodnevnoj prehrani. Koje su namirnice u "naj kategoriji" i zašto su upravo one izdvojene, objasnila je poznata britanska nutricionistica i naturopatkinja Jacqueline Young na predavanju održanom u Makronovi*

Superhranačesto je korištena riječ, a označava namirnice koje povećavaju količinu hranjivih tvari, potiču imunitet, detoksiciraju organizam, drugim riječima jačaju otpornost organizma.

### **Mlado lišće ječma - bogat izvor antioksidansa**

Među takve namirnice spada i **mlado lišće ječma** koje se ubire dok još ječam nije proklijao. O njemu postoje mnoga istraživanja, a jedan od pionira koji je proučavao mlado lišće ječma je dr. Hagiwara, liječnik i farmaceut, u potrazi za prirodnom namirnicom koja bi mu mogla pomoći. Posjedovao je tvrtku za proizvodnju lijekova, no kad je teško obolio niti jedan od tih proizvoda nije mu mogao pomoći.

Proučavajući mnoge namirnice otkrio da je najbolje upravo lišće mladog ječma jer sadrži najviše hranjivih tvari, bogato je vitaminima i mineralima, te sadrži sve esencijalne aminokiseline, a posjeduje i protuupalna svojstva.

Isto tako je jedna od namirnica najbogatija klorofilom, a zahvaljujući svom sastavu pridonosi obnavljanju DNK.

Bogato je i enzimima od kojih je najpoznatiji Superoksid dizmutaza (SOD) koji pomaže pri usporavanju starenja i povoljno djeluje na cjelokupno zdravlje organizma. Obiluje i antioksidansima te vitaminom E koji je jako važan za jačanje imunološkog sustava.

Druga blagotvorna svojstva mladog lišća ječma su smanjenje razine šećera u krvi, smanjivanje kolesterola te pomoć pri spriječavanju pojave ateroskleroze.

### **Moćan pripravak zelene magme**

Jedan od najboljih preparata mladog lišća ječma je **Zelena Magma** zbog patentiranog načina uzgoja i proizvodnje. Naime, mladi ječam se uzgaja na plodnom tlu izloženom suncu; isto tako odmah nakon ubiranja se isušuje tako da se uspijevaju očuvati hranjive tvari, a budući da sadrži i „žive enzime“ organizam ga lagano apsorbira.

Od ostale superhrane svakako se preporučuju probiotici i biljni pripravci.

Ljekovite gljive još su jedna od supernamirnica koje vrijedi spomenuti. Dolaze iz Japana i Kine, a neke od njih su Maitake i Shiitake gljive.

Ako ste pod povećanim stresom ili ako je sezona gripa i prehlada, ili se bojite svinjske gripe, vašem organizmu potrebna je još dodatna pomoć. Tu je učinkovita pomoć **Zelena Magma Professional** koja osim soka mladog lišća ječma sadrži i inulin i ljekovite gljive.

No postoji i dodatak namijenjen posebno ženama koji u osnovi sadrži mlado lišće ječma. Pogodan je za bolne mjesečnice, simptome menopauze, i mnoge baš ženske tegobe. **Vibrant Woman** ili **Zelena Magma za žene** sadrži i kombinaciju DongQuai i ostalog ljekovitog bilja, B, C i E vitamine.

Vrlo je važno da ako tek počinjete s konzumacijom Zelene Magme, krente s malim količinama jer to je vrlo moćan pripravak.