



# Zelené potraviny

---

My  
Green  
Life

Tibet, Havaj, Peru,  
Taiwan, Ekvádor,  
Kalifornia, Brazília



My  
Green  
Life

## Kvintesencia prírody

*Slovo „kvintesencia“ vychádza z Aristotelovej prírodnej filozofie a je odvodené od latinského výrazu „quinta essentia“, t.j. piata podstata, esencia, v alchymistickej tradícii piaty, nebeský živel.*



Kvintesenciou dnešnej doby sú nesporne zelené potraviny, niekedy označované ako superpotraviny. Pochádzajú z čisto prírodných zdrojov, sú upravované len minimálne a ich význam spočíva v obsahu nutričných prvkov. Sú zdrojom nevyhnutných vitamínov, minerálov, enzýmov, antioxidantov, aminokyselín a ďalších látok, dôležitých pre náš organizmus.

Zatiaľ čo syntetické prípravky sú súborom izolovaných látok, jednotlivé účinné zložky zelených potravín pracujú v zložitých a presne definovaných väzbách. Fungujú na princípe synergie, vzájomného pôsobenia väčšieho počtu látok, ktorých výsledný efekt sa znásobuje. Všetky účinné zložky majú ideálny vzájomný pomer, ktorý zaisťuje ich správne vstrebávanie a optimálne využitie.

Naším poslaním je hľadanie tých najlepších kvintesencií, ktoré sa ešte nachádzajú v zapadnutých kútoch našej planéty, na ostrovčekoch čistého životného prostredia. Iba tam, v panenskej prírode, získavame biologicky najkvalitnejšie zdroje, ktoré šetrne spracovávame, dôkladne kontrolujeme a čerstvé ich balíme.

Mygreenlife prípravky, kvintesencie dnešnej doby, môžu byť tam, kde ste vy. **Žite svoj MYGREENLIFESTYLE!**

# Organic Chlorella

*Tichomorský ostrov Taiwan je jedinou lokalitou na svete, ktorá ponúka najkvalitnejšiu Chlorellu. V absolútne unikátnom prostredí, napájaná prírodnou pramenitou vodou, vyniká svojou čistotou a účinnosťou. Rast riasy tu umožňuje slnko, najlepší zdroj energie, ktorý poháňa fotosyntetickú reakciu. Najdôležitejšiu úlohu hrá jeho intenzita, a preto je ideálnym prostredím rovníková oblasť, kde slnečné lúče dosahujú optimálne hodnoty a Chlorella môže pokojne silnieť.*



PRÁŠOK



TABLETY



## ORGANIC CHLORELLA POUŽITIE

- » prečisťuje tráviaci trakt a pomáha detoxikovať telo od jedov, ťažkých kovov a chemikálií
- » podporuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu, posilňuje vitalitu
- » pomáha rozvíjať užitočnú črevnú mikroflóru, zlepšuje trávenie, funkciu čriev a ich peristaltiku, pôsobí proti chronickej zápche
- » priaznivo pôsobí pri liečbe zápalov čriev (Crohnova choroba tenkého čreva, ulcerózna kolitída hrubého čreva) a vredovom ochorení žalúdka
- » priaznivo ovplyvňuje kvalitu krvi, tvorbu a aktivitu červených a bielych krviniek
- » znižuje hladinu cholesterolu v krvi a stabilizuje hladinu krvného cukru
- » má mimoriadny účinok na regeneráciu tkanív, delenie a rast buniek, pomáha pri hojení
- » zlepšuje kvalitu a zdravotný stav pokožky, pomáha pri liečbe akné, vyrážok, zápalov, ekzémov, ale aj pri ošetrovaní zle sa hojajúcich rán a popálenín
- » znižuje kyslosť vnútorného prostredia
- » neutralizuje voľné radikály a výrazne spomaľuje starnutie organizmu
- » predchádza rozvoju vírusov, baktérií a plesní v organizme
- » podporuje regeneráciu a rekonvalescenciu organizmu vystaveného dlhotrvajúcemu stresu alebo záťaži, zlepšuje psychickú kondíciu
- » podporuje vytváranie energetických rezerv v pečeni

## ÚČINNÉ LÁTKY

*Najvýznamnejšou účinnou látkou je chlorofyl a Chlorella ho obsahuje najviac zo všetkých doposiaľ známych rastlín. Okrem neho je bohatá aj na železo a esenciálne aminokyseliny. Ďalším unikátnym prvkom je rastový faktor CGF (Chlorella Growth Factor), vďaka ktorému pomáha pri rýchlejšej regenerácii nervového tkaniva nášho organizmu a vzniku nových buniek. Chlorella obsahuje vysoký podiel beta-karoténu a kyseliny DNA/RNA. Z viac než 20 vitamínov a minerálov stojí za zmienku napr. vápnik, draslík či horčík.*

## ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Použitie Chlorelly predstavuje z hľadiska čínskej medicíny podporu života, pomalý proces, ktorý skvalitňuje našu vitalitu. Nástup účinku je veľmi pozvoľný, v začiatkoch až takmer nepoznatelný. V dlhodobejšom horizonte však pôsobí veľmi jemne a vyvážene a aj po vysadení zostáva dlhý čas účinnou clonou. Chlorellu využívame pri preventívnom podávaní ako pomalý prostriedok na stály vzostup energie.*

## Spirulina Barley

*Dva rozdielne svety sú spojené do jedného mimoriadneho prípravku.*

*Západ: Vysokohorské jazerá v Andách sú miestom, kde vo veľkej výške pod silným slnkom získavame a šetrne spracovávame absolútne čistú a hodnotnú spirulinu.*

*Východ: Tibetská náhorná plošina, krajina ľadovcových vôd, krištáľových bystrín a čistého horského vzduchu, kde z rastlíniek mladého jačmeňa v období jeho raného rastu pripravujeme jeden z najhodnotnejších extraktov.*



TABLETY



### SPIRULINA BARLEY POUŽITIE

- » detoxikuje organizmus, čistí krv, pečeň a obličky a obnovuje rovnováhu vnútorného prostredia
- » chráni telo pred nežiadúcimi účinkami znečisteného životného prostredia a škodlivého žiarenia, spomaľuje starnutie organizmu
- » zlepšuje obranyschopnosť proti akútnym zápalom a chronickým infekciám
- » znižuje hladinu cholesterolu a tukov v krvi, zabraňuje tvorbe krvných zrazenín (prevencia trombózy, infarktu a mŕtvice)
- » podporuje funkcie obehového systému a znižuje vysoký krvný tlak
- » uplatní sa ako doplnok pri liečbe cukrovky – normalizuje hladinu cukru v krvi
- » vylepšuje krvný obraz, podporuje tvorbu červených a bielych krviniek a zlepšuje zásobovanie tkanív kyslíkom, vhodná pri anémii a stratách krvi
- » regeneruje poškodené bunky kože a slizníc, podporuje hojenie rán
- » reguluje imunitnú odpoveď, znižuje alergické prejavy a alergické kožné vyrážky, vhodná aj pri liečbe autoimunitných chorôb
- » pomáha v boji proti nadváhe
- » povzbudzuje pri únave, dodáva energiu, vitalitu a celkovo zlepšuje kondíciu
- » je vhodná na doplnenie síl u vyčerpaných osôb, duševne či fyzicky pracujúcich, v dospievaní a starobe

### ÚČINNÉ LÁTKY

*Spirulina je úžasným zdrojom rastlinnej bielkoviny, ktorej podiel tvorí až 50% celkovej hmotnosti. Obsahuje navyše všetkých 9 základných aminokyselín, vďaka čomu predstavuje dokonalú komplexnú bielkovinu. V extrakte zo zeleného jačmeňa nájdeme vďaka šetrnému spracovaniu viac než 20 aktívnych enzýmov. Spirulina aj Barley obsahujú chlorofyl, vitamíny a dokonalý výber minerálov a stopových prvkov v organickej, dobre využiteľnej kvalite.*

### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Spirulina Barley je mimoriadne zaujímavým doplnkom prípravkov Organic Chlorella a Organic Barley Juice/Barley Juice. Spirulina upokojuje a sťahuje dravé a nie vždy dlhodobo akceptovateľné účinky Barleya, ktorý, naopak, urýchľuje pôsobenie Spiruliny. Výsledkom je veľmi dobre vyvážený prípravok pre mimoriadne vyťaženejších jedincov, ktorí potrebujú veľmi rýchlo doplniť aktívnu energiu, ale dlhodobo nie sú schopní prijať Barley. Spirulinu Barley používame všade tam, kde je pôsobenie Chlorelly príliš pomalé a účinky Barleya zasa príliš výrazné.*

# Barley Juice

*Tibetská náhorná plošina, krajina ľadovcových vôd, krištáľových bystrín a čistého horského vzduchu, je miestom, kde z rastlín mladého jačmeňa v období jeho raného rastu pripravujeme jeden z najhodnotnejších extraktov. Prípravok v podobe tabliet sa ľahko užíva a je určený pre všetkých, ktorí hľadajú rýchle a komfortné riešenie.*



TABLETY



## BARLEY JUICE POUŽITIE

- » detoxikuje organizmus
- » podporuje metabolizmus, znižuje kyslosť vnútorného prostredia
- » znižuje riziko vzniku civilizačných chorôb
- » pomáha pri poruchách trávenia a zažívacích ťažkostiach
- » pôsobí proti vnútorným a vonkajším zápalom
- » vylepšuje kvalitu krvi a krvný obraz, podporuje tvorbu krvných buniek a zlepšuje zásobovanie tkanív kyslíkom
- » normalizuje hladinu cukru v krvi (vhodný pre diabetikov)
- » pôsobí priaznivo na hormonálny systém, vhodný je v klimaktériu a na prípravu tela na tehotenstvo
- » uplatňuje sa pri mnohých kožných ochoreniach (akné, alergické vyrážky, škvrnny) a poraneniach (popáleniny)
- » urýchľuje hojenie rán, podporuje regeneráciu kože a slizníc, chráni pokožku pred škodlivými druhmi žiarenia
- » spomaľuje starnutie buniek
- » dlhodobo zlepšuje psychiku a rýchlosť reakcií
- » povzbudzuje a osviežuje organizmus, celkovo zlepšuje kondíciu
- » znižuje telesné pachy, osviežuje dych

## ÚČINNÉ LÁTKY

*Extrakt zo zeleného jačmeňa obsahuje vďaka šetrnému spracovaniu viac než 20 aktívnych enzýmov (cytochromoxidázu, superoxididismutázu, transhydrogenázu a ďalšie), chlorofyl, vitamíny a dokonalý výber minerálov a stopových prvkov v organickej, dobre využiteľnej kvalite.*

## ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Barley je takmer pravým opakom Chlorelly. Svojou dravosťou mladého obilia nám prakticky ihneď dodáva aktívnu energiu. Jeho pôsobenie je však časovo dosť obmedzené. Barley sa správa podobne ako liatinové kachle. Tie sú okamžite žeravé, ale po vyhasnutí veľmi rýchlo vychladnú. Účinok Barleya je teda veľmi silný, rýchly, ale krátkodobý. Barley využívame na okamžité zvýšenie použiteľnej energie (šport, aktívna dovolenka, náročné spoločenské večery).*

# Organic Barley Juice

Úchvatné scenérie Južnej Kalifornie sú miestom, kde z rastliniek mladého jačmeňa v období jeho raného rastu pripravujeme jeden z najhodnotnejších extraktov. Prípravok v podobe prášku je určený na prípravu nápojov, ktoré ešte viac prehlbujú jeho účinky. Pôsobí už od prvého kontaktu s ústami a následne v celom tráviacom trakte.



PRÁŠOK



## ORGANIC BARLEY JUICE POUŽITIE

- » detoxikuje organizmus
- » podporuje metabolizmus, znižuje kyslosť vnútorného prostredia
- » znižuje riziko vzniku civilizačných chorôb
- » pomáha pri poruchách trávenia a zažívacích ťažkostiach
- » pôsobí proti vnútorným a vonkajším zápalom
- » zlepšuje kvalitu krvi a krvný obraz, podporuje tvorbu krvných buniek a zlepšuje zásobovanie tkanív kyslíkom
- » normalizuje hladinu cukru v krvi (vhodný pre diabetikov)
- » pôsobí priaznivo na hormonálny systém, vhodný je v klimaktériu a na prípravu tela na tehotenstvo
- » uplatňuje sa pri mnohých kožných ochoreniach (napr. pri akné, alergických vyrážkach, škvŕnách) a poranení (pri popáleninách)
- » urýchľuje hojenie rán, podporuje regeneráciu kože a slizníc, chráni pokožku pred škodlivými druhmi žiarenia
- » spomaľuje starnutie buniek
- » dlhodobo zlepšuje psychiku a rýchlosť reakcií
- » povzbudzuje a osviežuje organizmus, celkovo zlepšuje kondíciu
- » znižuje telesné pachy, osviežuje dych

## ÚČINNÉ LÁTKY

Extrakt zo zeleného jačmeňa vďaka šetrnému spracovaniu obsahuje viac než 20 aktívnych enzýmov (cytochromoxidázu, superoxididismutázu, transhydrogenázu a ďalšie), chlorofyl, vitamíny a dokonalý výber minerálov a stopových prvkov v organickej, dobre využiteľnej kvalite.

## ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

Barley je takmer pravým opakom Chlorelly. Svojou dravosťou mladého obilia nám prakticky ihneď dodáva aktívnu energiu. Jeho pôsobenie je však časovo dosť obmedzené. Barley sa správa podobne ako liatinové kachle. Tie sú okamžite žeravé, ale po vyhasnutí veľmi rýchlo vychladnú. Účinok Barleya je teda veľmi silný, rýchly, ale krátkodobý. Barley využívame na okamžité zvýšenie použiteľnej energie (šport, aktívna dovolenka, náročné spoločenské večery).

## Raw Ambrosia

*Zdanlivo nekonečné, mierne zvlnené lúky a brezové háje Litvy predstavujú najhodnotnejší ekosystém Európy. Miestne včelstvá, ku ktorým sa viaže bohatá tradícia, sú zdrojom najcennejšieho produktu, označovaného ako včelí chlieb alebo pokrm bohov. Ambrosia je úľový peľ, biologicky fermentovaný pôsobením špecifických baktérií a enzýmov. Ide o vrcholný produkt apiterapie, bohatý na dôležité a pre telo mimoriadne prospešné prírodné látky.*



### RAW AMBROSIA POUŽITIE

- » je vhodná v čase zvýšenej psychickej alebo fyzickej záťaže
- » dopĺňa sily v období rekonvalescencie a u pooperačných stavov
- » pomáha pri nechutenstve, stratách hmotnosti
- » pôsobí priaznivo na telesný a psychický vývoj detského organizmu, pomáha pri jeho poruchách
- » má blahodárne účinky na hormonálnu aktivitu, využíva sa aj pri menopauze
- » podporuje tvorbu sliznice maternice u žien, náchylnej na degeneratívne zmeny najmä v období pred prechodom
- » posilňuje životnú vitalitu a energiu
- » má dobré výsledky pri potláčaní zväčšenia prostaty
- » pomáha pri detoxikácii pečene, pri syndróme únavy
- » zvyšuje potenciú, dá sa využiť pri neplodnosti, impotencii a zníženej sexuálnej aktivite
- » je mimoriadne vhodná pre športovcov, podporuje športovú vytrvalosť
- » zvyšuje psychickú výkonnosť

### ÚČINNÉ LÁTKY

*Raw Ambrosia obsahuje dôležité bielkoviny (vrátane všetkých esenciálnych aminokyselín), minerálne látky a stopové prvky (napríklad aj selénium, ktoré sa inak v prírodných produktoch takmer nevyskytuje), fytohormóny a takmer kompletne spektrum vitamínu B. Všetky tieto látky sú biologicky vyvážené a pôsobia synergicky.*

### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Ambrosia má blahodárne pôsobenie na hormonálnu aktivitu, preto jej účinky výrazne podporí medziobdobie Zeme. Ambrosiu oddávna vnímame ako „pokrm bohov“ a uvádza sa, že „Boh nás stvoril na svoj obraz“. Ak vynecháme náboženské obrazy, zostane nám jednoduché prirovnanie k „pokrmu samotného prazákladu nášho Bytia“, k najhlbšiemu doplneniu Zeme, teda prapôvodnej substancie v nás.*

# Organic Beta

*Červenú repu (cviklu), hoci pochádza zo Stredomoria, poznali naši predkovia už od staroveku. Okrem nutričného významu dokázali využiť aj jej liečebné vlastnosti.*

*Organic Beta vám prináša jej esenciu v absolútne čistej, užívateľsky prívetivej forme. Prípravok obsahuje vysoko koncentrovaný extrakt z červenej repy – Beta vulgaris, poddruhu Maritima, starostlivo vybraného a pestovaného podľa zásad biologického poľnohospodárstva.*



PRÁŠOK



## ORGANIC BETA POUŽITIE

- » chráni bunky pred oxidačným stresom, čistí organizmus
- » pôsobí protizápalovo a protinádorovo
- » preukázateľne podporuje imunitu
- » cenná je vďaka prínosu pri tvorbe červených krviniek
- » je prevenciou imunitných a zhubných ochorení a porúch krvotvorby, súčasne ako doplnok pri ich liečbe
- » znižuje hladinu homocysteínu (nežiadúca bunková aminokyselina)
- » hrá úlohu pri tvorbe mnohých hormónov a neurotransmitterov
- » významná je v tehotenstve, pomáha pri delení buniek plodu, podporuje jeho rast a diferenciáciu tkanív (nervovej sústavy), znižuje riziko vrodených vývojových chýb
- » výrazne zlepšuje trávenie, zvyšuje vylučovanie žalúdočných štiav, črevá zbavuje toxických látok, pomáha pri zápche
- » je silno zásaditá, vyrovnáva acidobázickú rovnováhu
- » má priaznivý vplyv na pružnosť ciev, pevnosť väziva, obnovu tkanív
- » udržiava mladý vzhľad pokožky a kvalitu vlasov aj nechťov, uplatní sa pri vyrážkach či ekzémoch, chráni pred UV žiarením
- » dodáva telu dôležité látky
- » zvyšuje výkon a silu organizmu, celkovo podporuje zdravie
- » je vhodná pri zvýšenej záťaži aj ako denný výživový doplnok

## ÚČINNÉ LÁTKY

*Červená repa obsahuje veľké množstvo betalaínov a polyfenolov, látok s antioxidačnými, antimikrobiálnymi, protizápalovými a protinádorovými účinkami. Je pozoruhodnou pokladnicou širokého spektra minerálov: napríklad draslíka, železa, mangánu, horčíka, fosforu a kremíka, ktorý je telo schopné z repy (na rozdiel od iných potravín) veľmi efektívne spracovať. V neposlednom rade je v rastline vysoké množstvo dôležitej kyseliny listovej a železa.*

## ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Červenú repu vnímame po stáročia ako mimoriadne vhodný prostriedok na oživenie organizmu. Jej pôsobenie sa odvíja od schopnosti „doplniť potrebné“, rovnako ako „označiť zbytočné“. Ak použijeme na zvýšenie jej účinku čas, potom bude apríl uprednostňovať funkciu „doplniť potrebné“ a október „označiť zbytočné“.*



## Organic Goji

*Predstavte si úrodné tibetské údolie plné čistej energie a nedotknutej prírody. Silná pôda, čistá pramenitá voda a svieži vzduch pretkaný intenzívnymi slnečnými lúčmi umožňujú rásť a silnieť výnimočným plodom kustovnice. Obsahom dôležitých nutrientov, chuťou aj vôňou vynikajú nad všetkými ostatnými. Každý jednotlivý plod zbierajú miestni obyvatelia výhradne ručne a priamo na mieste ho šetrne spracovávajú. Na 10 000 akroch certifikovanej, jedinečnej organickej pôdy získavame aj plody Organic Sea Berry.*



### ORGANIC GOJI POUŽITIE

- » je výnimočne silným antioxidantom
- » podporuje dlhovekosť a silu, obmedzuje proces starnutia organizmu
- » posilňuje imunitný systém, pôsobí imunomodulačne
- » podporuje obličky
- » chráni pečeň a nervový systém, zlepšuje zrak
- » zlepšuje krvný obeh
- » urýchľuje metabolizmus
- » zabraňuje vzniku osteoporózy
- » upravuje hladinu cukrov a tukov v krvi
- » má protinádorové účinky
- » znižuje nežiadúce pôsobenie chemoterapie a rádioterapie
- » oživuje myseľ, zlepšuje asociačné schopnosti a koncentráciu
- » zvyšuje odolnosť voči nepriaznivým faktorom vonkajšieho prostredia

### ÚČINNÉ LÁTKY

*Za mimoriadnu pozornosť stoja špecifické proteoglykánové polysacharidy (LBP – Lycium barbarum polysacharidy), unikátna zmes látok, ktorých názov je odvodený od latinského názvu rastliny. Kustovnica je výdatnou zásobárňou vitamínu C a mnohých ďalších (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> a E). Obsahuje nevyhnutné minerály a stopové prvky (napríklad germánium, známe protinádorovými účinkami), aminokyseliny, peptidy, flavonoidy, fenolické látky (rutín, kyselina chlorogénová a protocatechová), kumaríny (skopoletín) a beta-karotenoidy.*

### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Kustovnica sa považuje za jeden z najbohatších zdrojov látok, ktoré pomáhajú nášmu organizmu pri celoživotnej aktivite. Preto sa šťava z Goji nazývala nápojom nesmrteľnosti. Práve dlhodobému užívaniu Goji sa pripisuje dlhovekosť niektorých východných národov. Goji sa výrazne podieľa na rozvoji našich vlastných síl.*

## Organic Matcha

*Iba originálna Matcha pochádzajúca z vybraných častí Japonska sa môže právom označovať za klenot medzi čajmi. Patrí medzi najstaršie odrody v tieni pestovaných japonských zelených čajov, ktoré sa tradične, už viac než 800 rokov, používajú pri zenových buddhistických rituáloch. Čaj bol privilegovaným nápojom cisárskeho dvora a japonskej elity. Jeho nesmierne náročné pestovanie a takmer alchymistický spôsob spracovania z neho robí krásny nápoj s bohatou chuťou, vôňou a nesmierne pozitívnymi účinkami na telo aj myseľ.*



### ORGANIC MATCHA POUŽITIE

- » najkvalitnejší a najúčinnnejší zo všetkých zelených čajov
- » významne zrýchľuje metabolizmus
- » pomáha upokojiť myseľ, osviežiť ducha
- » udržiava vyššiu duševnú jasnosť a energiu
- » zlepšuje pamäť a náladu
- » je ideálny pre diabetikov, podporuje zníženie hladiny cukru v krvi
- » zvyšuje schopnosť organizmu spaľovať tuky, až 4x rýchlejšie než za normálneho stavu
- » čaj sa nelúhuje, ale vo svojej silnej, koncentrovanej podobe sa užíva celý
- » jedna porcia čaju Matcha obsahuje rovnaké nutričné látky ako desať šálok bežného zeleného čaju

### ÚČINNÉ LÁTKY

*Mimoriadny účinok sa u čaju Matcha dosahuje nielen zastúpením špecifických látok vytvorených tieniacou technikou, ale aj jeho obrovskou koncentráciou.*

*Obsahuje jedinečnú a silnú skupinu antioxidantov, ktoré sú známe ako katechíny. Až 60% z týchto antioxidantov tvorí významný EGCG (epigalokatechín galát).*

*V čaji Matcha sa nachádza aj veľké množstvo L-teanínov – jedinečných prírodných aminokyselín a teofylínu.*

### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Užívaním čaju Matcha doplníme Oheň. Záleží na nás, či ho len rýchlo vypijeme a ideme ďalej – tým posilníme svoju Vedomú myseľ (SHI SHEN), bežné vnímanie pozemského bytia. Alebo či z pitia vytvoríme rituál, a potom sa dostaneme do inak nedostupných výšok a vstúpime do Kozmického vedomia (NAO SHEN).*

## Raw Aguaje

*Uprostred pralesov, v povodí juhoamerických riek Amazonka a Orinoko, rastie palma Mauritia, jedna z najkrajších paliem na Zemi. Miestni obyvatelia po stáročia veria, že krivky jej kmeňa, kyprnosť sperených listov a súmernosť koruny poskytujú skrze jej plody dokonalú esenciu ženskosti a krásy. Vďaka moderným laboratórnym metódam v dnešnej dobe vieme, že to tak skutočne je.*



PRAŠOK



### RAW AGUAJE POUŽITIE

- » pomáha vyrovnať prirodzenú hormonálnu hladinu
- » veľmi dobre pôsobí pri menopauze
- » zvyšuje libido u žien
- » podporuje zväčšenie prs a správne formovanie bokov
- » pôsobí proti vypadávaniu vlasov a podporuje ich lesk
- » u žien pomáha odstrániť migrény, problémy s pleťou a osteoporózou
- » podporuje správny vývoj buniek, slizníc, kostí a krvotvorby
- » je výborným prostriedkom pre tehotné a dojčiacie ženy, pretože zlepšuje stav kostí a svalov u detí

### ÚČINNÉ LÁTKY

*Aguaje obsahuje predovšetkým fytoestrogény, rastlinné látky, ktorých štruktúra je podobná ženským hormónom. Veľmi významné je množstvo vitamínu A – retinolu, ktorého obsahuje 5x viac než napríklad mrkva. Aguaje je bohatá aj na bielkoviny, karbohydráty, vápnik, vlákninu, fosfor, železo, tiamín, riboflavin, niacín, vitamín C a E.*

### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Fytohormóny sami osebe predurčujú pôsobenie Aguaje na posun žien k ženskosti, teda na vyladenie všetkých aspektov života, nevyhnutných pre „ženu“. Neznamená to ale, že nápoj je určený výhradne pre ženy, u mužov označuje „ne-mužské“ aspekty ich organizmu. Prenesene teda pôsobí aj pri získavaní pocitu mužnosti.*

## Organic Acai

*Hlboká brazílska džungľa je domovom štíhlej palmy Euterpe oleracea, rastúcej uprostred doposiaľ nedotknutého ekosystému. Úžasná biodiverzita, ktorá svojou pestrosťou nie je porovnateľná so žiadnym iným miestom na svete, vytvára absolútne unikátne prostredie. Pravidelné záplavy, vnímané v našich zemepisných šírkach skôr ako negatívny jav, tu naopak prinášajú úrodnú pôdu, ktorá sa tak neustále vyživuje a obnovuje. Palma sa vyskytuje na brehoch riek, jej plody – svojím tvarom a farbou nápadne podobné čučoriedkam – obsahujú významné množstvo biologických látok, nevyhnutných pre telo.*



PRÁŠOK



### ORGANIC ACAI POUŽITIE

- » má hlboký vplyv na zníženie oxidačného stresu
- » podporuje funkciu imunitného systému
- » spomaľuje známky starnutia a tvorbu vrások
- » zlepšuje a rozjasňuje vzhľad pokožky
- » úspešne dopĺňa liečebnú terapiu chronických chorôb, napríklad artritídy, účinne tlmí aktivitu enzýmov podieľajúcich sa na zápalových procesoch
- » pomáha udržiavať zdravie obehového systému a zažívacieho traktu
- » je prínosom pri diabete – znižuje glykémiu nalačno, hladinu cirkulujúceho inzulínu a celkového a LDL cholesterolu
- » odporúča sa pri zvýšenej fyzickej a psychickej aktivite
- » má schopnosť prirodzenou cestou spaľovať nadmerné tukové zásoby
- » pomáha pri podávaní športových výkonov, pracovnom strese alebo v období skúšok
- » v kombinácii správnej výživy s dostatkom pohybu môže pri užívaní Acai nastať úbytok hmotnosti, spôsobený pravdepodobne odstránením stresového účinku voľných radikálov a povzbudením metabolizmu

### ÚČINNÉ LÁTKY

*Medzi najdôležitejšie účinné látky patria polyfenolické antokyany, ako je napríklad resveratrol, kyanidín, kyselina ferulová, petunidín alebo delphinidín. Ďalej vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, A, C a E, minerály, nenasýtené mastné kyseliny, aminokyseliny, flavonoidy, bielkoviny, vláknina a predovšetkým antioxidanty. Tie majú podľa stupnice ORAC v Acai najvyššiu hladinu zo všetkých druhov ovocia.*

### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Acai dôrazne dopĺňa aktívnu energiu, dáva človeku pocit sily a jej okamžité využitie. S úspechom ho možno užívať pri rekonvalescencii alebo dopĺňaní sil pri psychickom aj fyzickom zvýšenom energetickom výdaji. Acai kultivuje Oheň, je významným prípravkom všade, kde máme do činenia s Ohňom, respektíve s tromi ohniskami (žiaričmi), a najmä s jeho nedostatnosťou. Je mimoriadny svojím vysoko aktuálnym a stále pôsobiacim odstraňovaním pocitu únavy.*

## Organic Maca

*Maca je legendárnou rastlinou peruánských Ánd, ktorá sa po stáročia používa v tradičnom liečiteľstve. Rozsiahle plošiny tu obklopujú vysoké pohoria zložené z vápenca, dolomitu a ďalších minerálov. Vietor a dážď ich rozpúšťajú a nasycujú nimi pôdu v nížinách, ktorá štyri roky odpočíva a silnie. Maca má úžasnú schopnosť všetky tieto látky vstrebávať a uchovávať v čistej, prirodzenej forme.*



PRÁŠOK



### ORGANIC MACA POUŽITIE

- » vracia silu a posilňuje vitalitu
- » podporuje odolnosť organizmu a jeho adaptačné schopnosti
- » zvyšuje fyzickú zdatnosť a odolnosť pri záťaži
- » rýchlo vracia sily pri stavoch fyzického vyčerpania
- » posilňuje mozgovú činnosť a zlepšuje pamäť
- » znižuje vplyv stresových faktorov
- » zmierňuje psychické vyčerpanie a chronickú únavu
- » tlmí následky nadmerného požitia alkoholu
- » udržiava pevnosť kostí a silu svalov
- » urýchľuje regeneračné procesy
- » pomáha udržať hormonálnu rovnováhu
- » stimuluje sexuálnu aktivitu
- » má pozitívny vplyv na tvorbu a akosť spermií

### ÚČINNÉ LÁTKY

*Medzi najdôležitejšie účinné zložky Macy patria vitamíny (C, E, B1, B2, B6, B12) a aminokyseliny (leucín, lyzín, metionín, valín, arginín, alanín, tyrozín, kyselina asparágová a glutámová), steroly, mastné kyseliny (omega-3, -6, -9) a minerály (železo, zinok, sodík, horčík, vápnik).*

### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Maca ovplyvňuje organizmus počínajúc doplnením aktívnej energie v bežnom živote zdravého človeka, cez ťažký únavový syndróm až po nezanedbateľnú podporu pri závažných ochoreniach. Jej dôležitou úlohou je úprava adaptability organizmu. Zosilnením schopnosti adaptácie pomáha riešiť problémy zvyšovaním a nasmerovaním vlastných síl tela na správnu cestu.*

## Organic Nigella Sativa

*Legendárny olej faraónov starovekého Egypta. Kleopatra a Nefertiti oceňovali jeho účinky na krásu, Hippokrates a Avicenna zasa výrazný terapeutický efekt.*

*Či už považujeme tieto zdroje za povery alebo za znalosti preverené tisíckami rokov, isté je, že obsahom významných účinných látok sa olej z čerňušky siatej zaraďuje medzi mimoriadne prostriedky na starostlivosť o zdravie a krásu.*



OLEJ



### ORGANIC NIGELLA SATIVA POUŽITIE

- » podporuje trávenie a dobrú kondíciu žalúdka, pečene a čriev, tlmí nadúvanie a hnačky
- » používa sa pri liečbe chorôb súvisiacich s dýchacou sústavou vrátane astmy, bronchitídy a nachladnutia
- » vykazuje protinádorové pôsobenie
- » má široké spektrum antimikróbnej aktivity, antibakteriálne a protiplesňové účinky
- » niektoré účinky naznačujú pôsobenie proti črevným parazitom
- » upokojuje nervový systém
- » pomáha znižovať vysoký krvný tlak a predchádzať mu
- » má regulačný a posilňujúci účinok na imunitný systém
- » podporuje liečbu lupienky, akné, atopickej dermatitídy a ekzému
- » je vhodný na masáže suchej a citlivej pokožky so sklonom k alergickým reakciám
- » je ideálnym nosným olejom na aromaterapeutické ošetrenie pri oslabenej imunite, nachladnutí a dýchacích ťažkostiach
- » prirodzene chráni pokožku, regeneruje a podporuje jej prirodzenú obranyschopnosť
- » posilňuje nechty a lesk vlasov
- » má účinky na detoxikáciu hlbších kožných vrstiev a kvalitu vonkajšieho vzhľadu pokožky

### ÚČINNÉ LÁTKY

*Hlavnou účinnou zložkou čerňušky siatej je thymochinón, medzi tie významné patrí dithymochinón, thymol, thymohydrochinón a saponín alfa-hederin. Thymochinón sa považuje za účinného antioxidantného, antikancerogénneho a antimutagénneho pôvodcu a protinádorové účinky boli preukázané aj u alfa-hederinu. Sú predmetom farmakologického skúmania. Okrem toho obsahuje čerňuška množstvo ďalších prospešných látok: beta-sitosterol, kyselinu myristovú, palmitovú, stearovú, linolovú, arachidonovú, vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a B<sub>3</sub>, kyselinu listovú, vápnik, železo, meď, zinok a fosfor.*

### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Čerňušku môžeme vnímať ako ochranu „orgánových práv“. Stará sa o patričné dopĺňanie síl človeka (zabezpečenie správneho trávenia a dýchania) a ako zodpovedný správca reguluje toky energií v organizme. Prispieva tak k optimálnemu riadeniu procesov v tele.*

## Organic Sacha Inchi

*Amazónia je svetom samým v sebe. Najrozmanitejšia a z prírodného hľadiska najbohatšia oblasť na celej našej planéte. Je tu desatina všetkej fauny sveta, pätina vtáctva a každý rok sú objavené desiatky nových druhov rastlín a živočíchov, ktoré ľudia doposiaľ nepoznali.*

*Sacha Inchi je jednou z unikátnych rastlín peruánskej, nižšej a strednej Amazónie.*



OLEJ



### ORGANIC SACHA INCHI POUŽITIE

- » pôsobí ako prevencia srdcovocievnych chorôb
- » má protizápalové účinky
- » dodáva podporu pri liečbe autoimunitných ochorení
- » pomáha vyživovať mozog, čo je cenné pri demencii, depresiách, strese, únave, nervovom a psychickom vyčerpaní, podráždenosti a nespavosti
- » zlepšuje činnosť centrálného nervového systému, stav chorých s Alzheimerovou chorobou a pri migréne
- » uľahčuje transport výživných substancií do krvi
- » podporuje zachovanie správnej funkcie obličiek a vodného hospodárstva organizmu
- » predchádza zápcham
- » posilňuje imunitný systém pri rôznych typoch nádorových ochorení
- » zabraňuje vzniku a pomáha pri liečbe ekzémov, lupienky a uhrovitosti
- » spomaľuje procesy starnutia

### ÚČINNÉ LÁTKY

*Olej zo semien Sacha Inchi obsahuje až 90% nenasýtených mastných kyselín zastúpených v ideálnom pomere a dosahujúcich mimoriadne vysokú schopnosť vstrebávania – 96%. Podiel omega-3 kyselín je pritom najmenej 48%, čo je 13x viac než obsahuje napríklad losos. Okrem týchto kyselín je olej zdrojom bielkovín, jódu alebo vitamínov A a E.*

### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Sacha Inchi ponúka porovnanie, vyrovnanie energií nášho organizmu. Harmonizáciou všetkých dejov prispieva k jeho stabilite a vďaka tomu k lepším výsledkom v oblasti telesných orgánov, psychiky a napríklad aj pracovných výkonov.*

## Organic Sea Berry

*Predstavte si úrodné tibetské údolia, plné čistej energie a nedotknutej prírody. Silná pôda, čistá pramenitá voda a svieži vzduch pretkaný intenzívnymi slnečnými lúčmi tu umožňujú rásť a silnieť výnimočným plodom rakytníka. Obsahom dôležitých nutrientov, chuťou aj vôňou vynikajú nad všetkými ostatnými. Každý jednotlivý plod zbierajú miestni obyvatelia výhradne ručne a priamo na mieste ho šetrne spracovávajú. Na 10 000 akroch certifikovanej, jedinečnej organickej pôdy získavame aj plody Organic Goji.*



### ORGANIC SEA BERRY POUŽITIE

- » ako posilňujúci prostriedok pri celkovej slabosti, v rekonvalescencii, pri zníženej odolnosti organizmu a pri rôznych záťažoch
- » pozitívne ovplyvňuje centrálnu nervovú sústavu, je účinný ako antidepresívum
- » má protinádorový účinok
- » pomáha pri kardiovaskulárnych chorobách
- » podporuje liečbu pri ochorení pľúc, pečene, kĺbov
- » pomáha proti zahlieneniu a zápalom pľúc
- » hojí sliznice, žalúdočné vredy a vredy dvanástnika
- » reguluje krvný obeh
- » urýchľuje proces hojenia rán, stimuluje regeneračné procesy

### ÚČINNÉ LÁTKY

*Zvláštnu pozornosť si zasluhuje hippophein, vykazujúci mimoriadne farmakologické vlastnosti. Sea Berry obsahuje veľké množstvo vitamínu C, ďalej vitamíny skupiny B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> a B<sub>9</sub>). Cennou zložkou sú bioflavonoidy (kvercetin, kemferol, isokvercetin, betaín a rutin), kumaríny, alkaloidy, oleje, triesloviny a serotonin. Veľmi dôležitý je aj obsah fytoncídov. V rakytníku nájdeme viac ako 15 druhov minerálnych látok, z ktorých rozhodujúce je železo, draslík, mangán, síra, bór, meď, nikel a vápnik.*

### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Rakytník sa nazýval „lekárom potrebných“. Jeho všestranné pôsobenie umožňovalo zasahovať do stavov, kde nebola jednoznačná diagnóza a cielená liečba bola neefektívna. Vďaka rozsiahlej škále možností dokáže regenerovať aj značne vyčerpaný organizmus.*



# Hawaii Spirulina

*V čistej morskej vode, uprostred panenskej prírody Havajských ostrovov získavame najlepšiu Spirulinu na svete. Jej výnimočnosť spočíva v jedinečnom prostredí, v ktorom, zaliata slnkom, pomaly rastie a silnie, aby načerpanou energiou a unikátnym zložením pomáhala udržiavať zdravie a vitalitu nášho tela.*



PRÁŠOK



TABLETY



## HAWAII SPIRULINA POUŽITIE

- » optimalizuje pohyb stravy cez tráviaci trakt, zvyšuje pocit sýtosti
- » pomáha kontrolovať telesnú hmotnosť, budovať prirodzený svalový potenciál
- » je dokonalou výživou pri vysokej pracovnej záťaži, strese a športovom výkone
- » stabilizuje hladinu krvného cukru
- » dodáva potrebné minerály, vitamíny a živiny
- » zvyšuje tvorbu laktobacilov, a tým zlepšuje črevnú mikroflóru
- » významne podporuje obranyschopnosť organizmu
- » stimuluje lymfatický systém
- » je bohatá na nukleové kyseliny (RNA/DNA), ktoré sú dôležité pre regeneráciu buniek a majú vplyv na proces starnutia a opotrebovania organizmu
- » urýchľuje hojenie rán
- » obsahuje železo, ktoré ovplyvňuje tvorbu červených krviniek a hemoglobínu – priaznivo tak pôsobí na transport kyslíka, znižuje únavu a pocit vyčerpania
- » efektívne odbúrava nežiadúce toxické látky a prirodzenými cestami ich odvádza z tela
- » podporuje mozgovú činnosť a schopnosť sústrediť sa

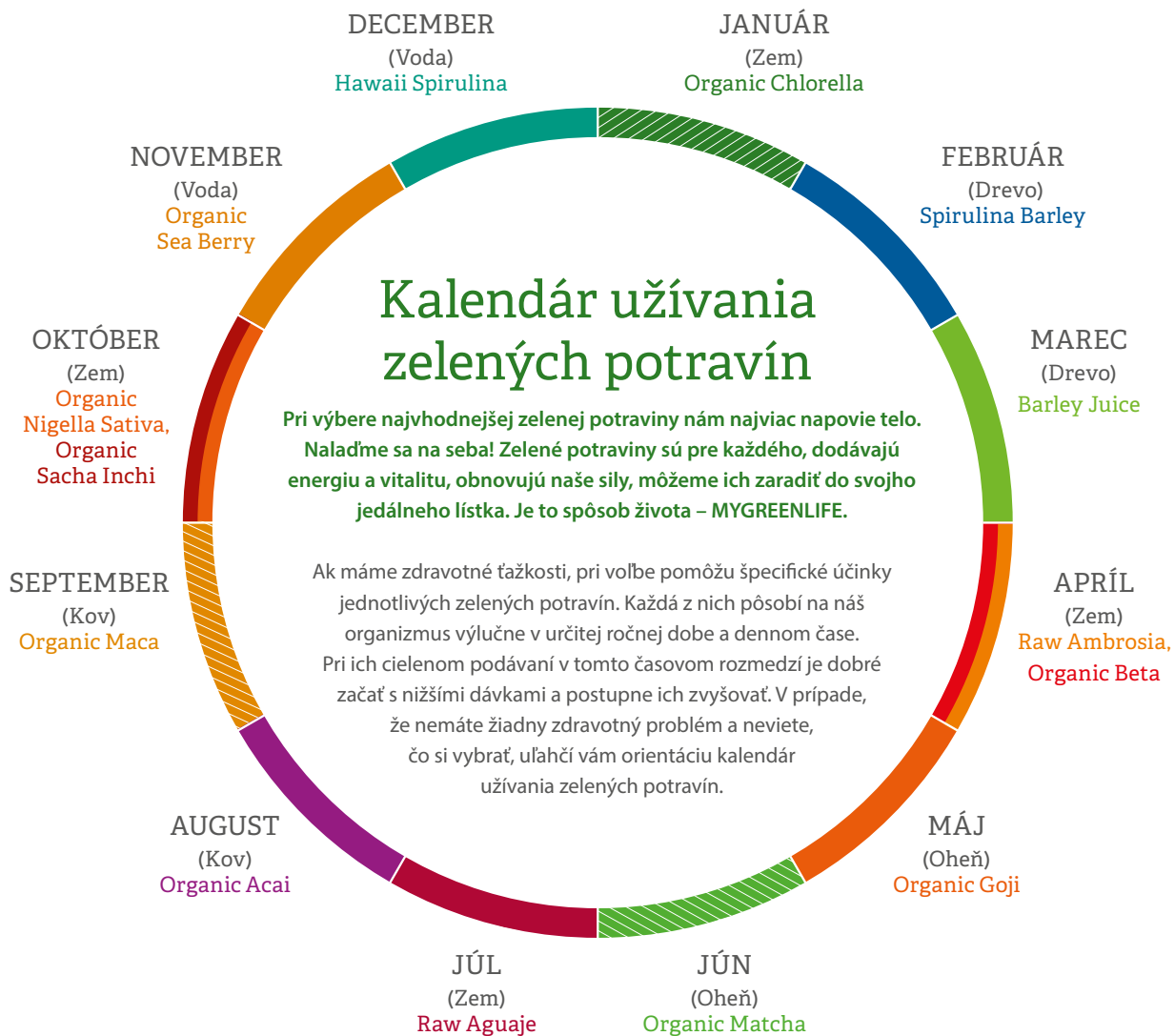
## ÚČINNÉ LÁTKY

*Havajská Spirulina obsahuje vďaka svojmu špecifickému spôsobu pestovania takmer dvojnásobné množstvo biologicky prospešných látok než akákoľvek iná Spirulina a približne 30 nutričov, ktoré v ostatných Spirulinách vôbec nenájdeme. Je najlepším zdrojom dobre vstrebateľnej, komplexnej rastlinnej bielkoviny. V Spiruline sú ďalej všetky známe vitamíny B, vrátane vzácne sa vyskytujúceho vitamínu B<sub>12</sub>, chlorofyl, fykocykánin, beta-karotén, všetky esenciálne aminokyseliny, kyselina gama-linolenová (GLA) a množstvo minerálov, napríklad mangán, zinok, meď, selén a chróm.*

## ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Spirulina rýchlo obnovuje výkonnosť tela a regeneruje organizmus pri vysokej záťaži, takže ju môžeme ponúknuť nielen na doplnenie síl, ale úspešne sa dá použiť v rámci zachovania mladistvého tela a ducha. Jej rejuvenilizačné účinky pomáhajú udržať vysokú schopnosť adaptability tela aj v momentoch nesprávnej životosprávy (alkohol, nezdravé party). Predstavuje jeden z najlepších variantov harmonizácie pri celkovom vykoľajení organizmu, prejavujúcom sa mnohými problémami s neštandardnými zdravotnými prejavmi a nejednoznačnými chorobami.*

# Zelené potraviny v priebehu roka



## ZELENÉ POTRAVINY V PRIEBEHU DŇA

### Pravidlo POLNOC – POLUDNIE

Podobne ako rastliny reagujú na čas, napríklad dĺžku denného osvetlenia, reaguje na čas aj ľudský organizmus. Hovoríme tomu otváranie

energetických dráh a znamená to, že konkrétne oblasti nášho tela sú v určitej dobe vnímavejšie a lepšie sa ovplyvňujú. To využívame pri prevencii alebo terapii.

Pravidlo polnoc – poludnie znamená, že ak chceme týmto spôsobom využiť čas a vyjde nám daná doba napríklad v noci, pripočítame k nej 12 hodín.

Napríklad: potrebujeme pôsobiť na pečeň, ale meridián pečene sa otvára medzi 1.–3. hodinou rannou, takže ovplyvňovať ho budeme medzi 13.–15. hodinou popoludní. Treba však vždy zvažovať všetky možnosti a vybrať si tú, ktorá je v konkrétnom prípade najvhodnejšia.

Pre náš organizmus je napríklad veľmi dobré, ak užívame podporné alebo terapeutické prostriedky 3x denne. Potom nevyužijeme podporu času, ale podporu čísla – trojku vníma Univerzum ako definíciu, a ak niečo robíme 3x, znamená to pre Univerzum: „tak to je“ (používame to podobne aj v bežnom živote, viď napríklad „3x a dost“).

## Desatoro zelených potravín

- 1 Pochádzajú zo starostlivo vybraných miest, predstavujú esenciu najlepších prírodných zdrojov.
- 2 Sme presvedčení, že z pohľadu čistoty a účinku nenájdete v tejto kategórii lepšie produkty.
- 3 Ak áno, sme pripravení vrátiť vám investované prostriedky.
- 4 Všade mimo zberu z voľnej prírody pracujeme s certifikovanými bio/organic surovinami.
- 5 Každé balenie obsahuje obrovské množstvo látok, prospešných pre telo.
- 6 Výber prípravkov je pre zákazníka veľmi jednoduchý a intuitívny.
- 7 Sú vhodné na denné užívanie.
- 8 Jednotlivé prípravky sa dajú ľahko a bez obmedzenia vzájomne kombinovať.
- 9 Vždy nájdete vhodný produkt, na akýkoľvek denný rytmus alebo ročné obdobie.
- 10 Sú inšpiratívne, použiteľné priamo alebo v rámci kreatívnych receptov. Vhodné pre každého.



[www.mygreenlife.info](http://www.mygreenlife.info)

[www.enerov.sk](http://www.enerov.sk)