

Anna
Mazurczyk

PRZEBUDZENIE DO MOCY

KSIĘGA CUDÓW

Doświadczenia z zieloną żywnością funkcjonalną:
sok z trawy jęczmiennej i chlorella



Zdrowie determinuje niemal wszystko, co dzieje się w otaczającej nas przestrzeni. **Zdrowie to wybór. Poznaj tych, którzy go dokonali i zmienili swoje życie!**

Jeśli pierwsza część książki otworzyła przed Tobą drzwi do świata zielonej żywności, teraz masz szansę na odkrycie jej pełnego potencjału. **Przebudzenie do mocy. Księga cudów** przedstawia autentyczne historie ludzi, którym chlorella i sok z trawy młodego jęczmienia pomogły odzyskać energię, wzmocnić odporność i pożegnać przewlekłe dolegliwości. Każda z osób przeszła inną drogę, aby przekonać się, że nie warto polegać jedynie na dietach cud i obietnicach branży farmaceutycznej. Historie osób, które uwierzyły w moc „zielonek”, są dowodem na to, jakie zmiany zachodzą w ciele po tygodniach, miesiącach i latach ich regularnego stosowania. Możesz uzdrowić swój organizm na wielu poziomach, powracając do naturalnych metod, i czerpać radość z każdego dnia.



Anna Mazurczyk – dietetyk kliniczny, ekspert

żywności funkcjonalnej i wieloletni praktyk w prowadzeniu ludzi na zielonej drodze do zdrowia. Wykładowca, trener, certyfikowany mówca i coach. Nie wierzy „na słowo”, dlatego wszystkiego musi doświadczyć osobiście. Autorka książki **Przebudzenie do zdrowia.**

Wysokowibracyjne pożywienie: sok z jęczmienia i chlorella, czyli żywność funkcjonalna w czasach przemian.

Kocha swój ogród i żywi się tym, co on urodzi, a odkąd doświadczyła uzdrawiającej mocy soku z trawy młodego jęczmienia i chlorelli, jej misją jest zazielenić całą Polskę. Prowadzi swój kanał na YouTube – twierdzi, że wiedza, którą się dzieli, powinna być ogólnodostępna.

Anna
Mazurczyk

PRZEBUDZENIE DO MOCY

KSIĘGA CUDÓW

Doświadczenia z zieloną żywnością funkcjonalną:
sok z trawy jęczmiennej i chlorella



Redaktorka prowadząca: Agata Sikorska-Olszowa
Redakcja: Izabela Dachtera-Walędziak
Korekta: Vanessa Włodarczyk
Projekt okładki: Marcin Dolata
Skład i łamanie: Miron Kokosiński

Copyright © by Anna Mazurczyk 2025

Copyright © by Sorus® 2025

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez pisemnej zgody wydawcy jest zabronione.

ISBN 978-83-68095-75-3 książka

ISBN 978-83-68095-76-0 e-book

Wydanie I, Poznań 2025

Printed in Poland

Twoja opinia jest dla nas ważna! Zachęcamy do podzielenia się wrażeniami
po lekturze tej książki i dodania swojej oceny: www.sorus.pl/opinia

Masz pomysł na książkę lub gotowy tekst? Opublikuj swoje dzieło ze wsparciem
wydawnictwa i dołącz do grona naszych autorów: www.sorus.pl/dlaautorow

Wydawnictwo Sorus

DM Sorus sp. z o.o.

ul. Bóznicza 15/6, 61-751 Poznań

tel. +48 61 653 01 43

e-mail: sorus@sorus.pl

Księgarnia internetowa: www.sorus.pl/sklep



www.sorus.pl



[dmsorus](https://www.facebook.com/dmsorus)



[wydawnictwosorus](https://www.instagram.com/wydawnictwosorus)

Spis treści

WSTĘP	11
--------------------	-----------

CZĘŚĆ I: Szkoła tajemnicy życia	13
--	-----------

CZĘŚĆ II: Zielona żywność funkcjonalna – sok z trawy jęczmiennej i chlorella	19
---	-----------

Rozdział 1. Sok z trawy jęczmiennej – kluczowy drogowy do samoleczenia	20
Rozdział 2. Chlorella – bogactwo składników odżywczych i zielone wsparcie dla zdrowia	27

CZĘŚĆ III: Jakość – niezwykle ważny czynnik gwarancji działania	35
--	-----------

Rozdział 3. Jakość albo bylejakość?	43
Rozdział 4. Certyfikaty – gdzie leży prawda?	46
Rozdział 5. Wielostopniowa kontrola dla zdrowia	50

CZĘŚĆ IV: Nawyki – czy da się je zmienić?	55
--	-----------

Rozdział 6. Ty jesteś władcą swojego ciała i umysłu	56
Rozdział 7. Jak zmienić nawyki skutecznie?	64

CZĘŚĆ V: Doświadczenia z samoleczenia i praktyczne wskazówki	75
---	-----------

Rozdział 8. Przyjmij wyciągniętą dłoń	79
Rozdział 9. Paradygmat chorego człowieka	99
Rozdział 10. 3+1 nie równa się 4	117
Rozdział 11. Światło i cień	127

Rozdział 12. Synergia znaczy razem	141
Rozdział 13. Masz narzędzia do zmiany!	157
Rozdział 14. Starość nie istnieje	175
Rozdział 15. Żeby twoje życie miało piękniejszy czas, niż możesz to sobie wyobrazić	182

CZĘŚĆ VI: Pytania i odpowiedzi 187

CZĘŚĆ VII: Wsparcie społeczności 253

Rozdział 16. Grupy wsparcia online	256
Rozdział 17. Warsztaty, kursy, festiwale	257
Rozdział 18. Konsultacje z ekspertami	258

CZĘŚĆ VIII: Przepisy i sposoby przygotowania zielonej żywności 261

Mix ziaren superfoods	262
Pudding chia z „zielonkami”	263
Koktajl z sokiem z młodej trawki jęczmiennej	264
Zielone smoothie z kiwi	265
Zielone kulki mocy	265
Sałatka à la grecka	267
Sałatka z ciecierzycą i pieczoną marchewką	268
Kaszotto z botwinką	270
Makaron z cukinii z ziołami	271
Sałatka z quinoa (komosa ryżowa), brokułem i serem feta	273
Grillowane warzywa z jajkiem sadzonym	274

CZĘŚĆ IX: Badania na chlorelli 277

Posłowie	282
Podziękowania	284

Autorka książki w żaden sposób nie udziela porad medycznych ani nie przepisuje żadnej z technik jako formy leczenia fizycznych, emocjonalnych lub medycznych problemów bez konsultacji z lekarzem. Celem autorki jest przedstawienie informacji ogólnej natury jako pomocy w poszukiwaniu możliwości rozwiązania problemów. Dowody naukowe na skuteczność terapii znajdują się w pierwszej książce Anny Mazurczyk „PRZEBUDZENIE DO ZDROWIA. Wysokowibracyjne pożywienie: sok z jęczmienia i chlorella, czyli żywność funkcjonalna w czasach przemian”. Zielona żywność funkcjonalna nie jest lekarstwem, a autorka nie jest lekarzem.

W przypadku użycia jakichkolwiek informacji dla własnych celów autorka, jak i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za podjęte działania. Wszystkie doświadczenia zawarte w niniejszej książce są własnością ich autorów i nie są opinią autorki na temat działania zielonej żywności.

*Energia zawsze dąży do równowagi.
To, czego potrzebujesz, w końcu do ciebie przyjdzie.
Czy jest to zdrowie, obfitość lub relacje.*

WSTĘP

Bohaterami tej książki jesteście wy – wszyscy, którzy zaufali swojej intuicji i wzięli zdrowie we własne ręce. Nie poddaliście się przeciwnościom losu, nawet gdy te spadały na was jak grom z jasnego nieba. To wy jesteście bohaterami swojego zdrowia, swoich rodzin i swojego życia.

Czasy dziwne i niezwykle

Ta kawiarnia jest przemiła! Szkoda tylko, że są wolne ostatnie dwa stoliki, za to jeden z nich w przytulnym rogu i z mięciutkimi fotelami. Nie wiem, jak to zrobić, bo stoję w kolejce po herbatę... Jeśli ktoś tam usiadzie przede mną, coś, zostanie mi stolik z niewygodnymi krzesłami pod ścianą. Od czasu do czasu rzucam okiem i myślę, jak zarezerwować stolik w rogu, ale nie mam ze sobą niczego, co mogłabym tam położyć. Za moimi plecami słyszę słowa rozmawiających ludzi, ale nie skupiam się na nich. To taki szum, na który zwykle nie reagujemy.

– Może pójdziemy do tego stolika w rogu? Tam są naprawdę wygodne fotele i jest tak przytulnie – dociera do mnie mimochodem i w zasadzie nie zwracam na te słowa większej uwagi, bo właśnie przyszła moja kolej. Odebrałam aromatyczną herbatę zimową. Skierowałam oczy ku stolikowi w rogu, dokładnie temu, który miał wygodne fotele. Uf, ciągle był wolny. Nagle, dosłownie w ostatniej chwili, zdecydowałam, że pójde jednak

do stolika z drewnianymi krzesłami. Niech ci ludzie mają radość, może są na pierwszej randce i poczuć się tam bardziej romantycznie? Położyłam herbatę na stoliku i bardzo blisko, tuż za swoimi plecami, usłyszałam: – Przepraszam panią bardzo, czułam, że chciała pani sięść przy stoliku w rogu i... chciałem pani bardzo podziękować, że wybrała ten drugi stolik. Zapewne słyszała pani naszą rozmowę.

Przedemną stał duży facet. Uśmiechnęłam się do niego, bo nie wiem skąd, ale... czy to możliwe, że słyszał moje myśli? Obróciłam głowę do jego partnerki, która była równie postawna jak on, i z wdzięcznością się uśmiechała. Poczułam niezwykle ciepło i dziwną moc. Moc, która bije od każdego z nas.

Te zwykłe dwa słowa „dziękuję pani” spowodowały, że reszta mojego dnia była jeszcze piękniejsza niż zwykle. Wypiłam herbatę w cudownym nastroju i poszłam na zakupy. Wstając od stolika, odwróciłam głowę z uśmiechem skierowanym do pary siedzącej wygodnie w fotelach. Szeroko się odwdzięczyli, a mężczyzna z szacunkiem skinął głową.

Czy to znaczy, że żyjemy w precudnych czasach wyczuwania swoich emocji i myśli oraz reagowania na nie w sposób, który pokazuje nasze najwyższe człowieczeństwo? Czy to te magiczne czasy w Erze Wodnika, kiedy już nie tylko wiedza, ale także intuicja i współodczuwanie rozkwitają w radości?

CZĘŚĆ I:

Szkoła tajemnicy życia

Już jako dzieci wyruszyliśmy w podróż do szkoły tajemnicy życia, nie wiedząc, dokąd zaprowadzi nas ta droga. Niektórzy byli zafascynowani odkryciami Zachodu, kolorowymi słodkościami i bursztynowymi napojami gazowanymi, których bąbelki czuliśmy na języku.

Inni zaufali mylnym poglądom, że niejako „cukier krzepi” lub „pij mleko, będziesz wielki!”, choć niestety chodziło o mleko z kartonu.

Każdy z nas przeszedł inną drogę – jedni krótszą, inni dłuższą – by w końcu dotrzeć do szkoły tajemnicy życia. Gdy ją odnaleźliśmy, byliśmy zaskoczeni, bo jedni trafili do niej przez szpitale, drudzy przez niezliczone gabinety lekarskie, a inni w domowym zaciszu, zamknięci w czasach pandemii covid-19.

Ta szkoła, często pełna ciemności, była miejscem, w którym wielu z nas doświadczyło chorób i dolegliwości na własnej skórze. Aby wyjść z jej ciemnych korytarzy, musieliśmy odkrywać swoją własną moc. Przechodziliśmy przez mroczne tunele pełne bólu, trudności i wyzwania, otwierając kolejne drzwi. Życie niektórych z nas zaplątało się w lochach chorób, pełnych krętych podejść i ślepych zaułków. Aż w końcu trafiliśmy na drogę, która zaprowadziła nas do kolejnych drzwi – naszej intuicji i uzdrowienia.

Drzwi niepewności

Tymczasem... Pierwsze drzwi, na które być może natrafiłeś, były drzwiami niepewności i lęku. Nie wiedziałeś, co się za nimi kryje, byłeś zagubiony i pełen obaw. Chciałeś uciekać, ale jedyna droga ucieczki prowadziła wstecz.

Twoja intuicja, choć jeszcze tego nie rozumiałaś, pchała cię naprzód w kierunku zdrowia. Musiałeś stawić czoła niepewności i frustracji, a gdy przez to przeszedłeś, poczułeś, jak siła i moc zaczynają do ciebie wracać. To była pierwsza przeszkoda, za nią kryła się ścieżka do pełni twojej własnej mocy.

Drzwi strachu

Kiedy przeszedłeś już drogę niepewności, natknąłeś się na kolejne drzwi, za którymi przywitały cię demony. To były twoje demony strachu i hipnozy, w której byłeś uwięziony od urodzenia. Wszystkie te przekonania, że tylko ta jedna pigułka jest w stanie cię uzdrowić, że choroby nieuleczalne istnieją i akurat masz to nieszczęście, że dotknęły właśnie ciebie. Podobnie choroby cywilizacyjne lub niezliczone przykłady różnych innych jednostek chorobowych wymyślonych tylko po to, żeby móc stworzyć dla nich odpowiednie antidotum. Nauczono cię, aby nie ufać swojej intuicji i nie obserwować swojego ciała, nie wsłuchiwać się w jego wołanie. Nauczono cię, że twoje ciało jest podzielone na kawałki: twoje serce nie jest połączone z głową, a jelita nie mają większego wpływu na twoje życie, ma je tylko mózg. Tymczasem to jelita wpływają na nasze zdrowie, mówi się wręcz, że są naszym drugim mózgiem, a nawet pierwszym, a to dlatego, że przebiegają w nich najważniejsze procesy, które wpływają na funkcjonowanie całego organizmu.

Przez jakiś czas, a nawet może i przez całe dotychczasowe życie wierzyłeś tym demonom strachu i dawałeś się wplątać w ich podstępne gierki. Ale kiedy w końcu przejrzałeś na oczy i spoj-

rzaleś im prosto w twarz, uświadomiłeś sobie, że to tylko iluzja i kłamstwo oddzielające cię od prawdziwej mocy sprawczej.

Drzwi pokusy

Wtedy otworzyły się przed tobą kolejne drzwi. Za nimi stały ekrany i gadające głowy pełne obiecujących słów, uwodzące reklamy i piękne kolory, a słowo „suplementy” stało się jednym z najważniejszych i najczęściej powtarzanym słowem w twoim życiu. Wielu złapało się w pułapkę zwaną witaminy, kompleksy multiwitaminowe, koenzymy. Większość z tych produktów to tylko izolaty. Pojedyncze witaminy zapakowane w kolorowe tabletki pełne barwników, konserwantów i sklejaczy, które miały uzdrowić ciało i zmylić umysł. Miały uśpić intuicję i zaciemnić uczucia budzące się w sercu. Zapomniano o słowach Hipokratesa odsłaniających całą prawdę, której nie da się opatentować ani zapakować w kolorowe tabletki i słodkie syropy, choć to właśnie próbowano zrobić. Wielu z nas, odkrywając te słowa, uświadomiło sobie, że za tymi drzwiami stoi tylko iluzja i pokusa łatwego, szybkiego wyzdrowienia bez zbędnych wysiłków. Po prostu: weź kolorową pigułkę, a wszystko wróci do normy. Weź pigułkę, a będziesz zdrowy.

Weź pigułkę, zanim pigułka weźmie ciebie?

Kiedy przeszedłeś przez drzwi wskazujące na iluzję uwodzących kolorami i reklamami suplementów, które nie działały, pograżyłeś się w ciemności i odpuściłeś wszystko. Nagle w tym poddaniu uświadomiłeś sobie, że dotarłeś do ściany z wielkim napisem:

*Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem,
a lekarstwo pożywieniem.*

Odkryłeś prawdziwe znaczenie mądrości znanej od setek lat i uświadomiłeś sobie, że cała tajemnica życia leży na talerzu. Zacząłeś szukać czystego pożywienia, które przyniesie ci siłę i moc, pozwoli uciec z więzienia chorób, na zielone łąki pełne pachnącej trawy.

CZĘŚĆ II:

Zielona żywność

**funkcjonalna – sok z trawy
jęczmiennej i chlorella**

Rozdział 1.

Sok z trawy jęczmiennej – kluczowy drogowskaz do samoleczenia

Chociaż nasze życie wydaje się bogate w nieprzewidywalne wydarzenia, to jedno jest pewne: mamy ciało, o które zobowiązaliśmy się dbać. To pojazd dla naszej duszy i narzędzie do doświadczania.

Ponad 200 stron o soku z młodych trawek jęczmienia i chlorelli napisałam w książce „PRZEBUDZENIE DO ZDROWIA. Wysokowibracyjne pożywienie: sok z jęczmienia i chlorella, czyli żywność funkcjonalna w czasach przemian”. Dlatego tutaj jedynie dotkniemy tematu zielonej żywności funkcjonalnej, jaką niewątpliwie są nasze „zielonki”.

Sok z młodego jęczmienia znany jest od dziesiątek lat jako jeden z najbardziej wartościowych źródeł witamin, minerałów i enzymów, które mogą wspierać zdrowie i witalność organizmów zarówno ludzkich, jak i zwierzęcych. Aby zachować jego cenne składniki odżywcze, bardzo ważne jest unikanie metod przetwarzania, które mogą sprawić, że ulegną zniszczeniu. Oczywiście mówimy tutaj o wyciśniętym i wysuszonym

w niskiej temperaturze (max. 31 stopni Celsjusza) soku z jęczmienia, a nie o mielonej i suszonej trawie jęczmiennej. Jest ona niestrawna dla żołądka i może podrażniać jelita, doprowadzając do owrzodzeń. Jednym z popularnych sposobów metod przetwarzania soku z młodego jęczmienia jest pasteryzacja.

Pasteryzacja polega na podgrzewaniu produktu do tak wysokich temperatur, że są one w stanie zniszczyć szkodliwe drobnoustroje. Niestety, przy okazji proces ten niszczy też wiele wartości odżywczych, zwłaszcza delikatne witaminy (np. witaminę C), enzymy, aminokwasy i inne bioaktywne związki obecne w soku z młodego jęczmienia. Wysoka temperatura uszkadza też chlorofil, który jest jednym z najważniejszych składników soku z młodego jęczmienia – działa jak naturalny detoksykant i wsparcie dla krwi.

Suszenie soku z jęczmienia – wartościowe i bezpieczne rozwiązanie

Aby zachować wszystkie cenne składniki soku z jęczmienia, znacznie bardziej bezpieczną metodą jest suszenie wyciśniętego soku w niskiej temperaturze, tzw. suszenie na zimno. Daje ono możliwość zachowania dosłownie wszystkich bioaktywnych związków, witamin, enzymów i chlorofilu w formie nie naruszonej, odparowując jedynie wodę. Oznacza to, że wartości odżywcze pozostają takie same jak w świeżym soku, dzięki czemu jest szansa na jego długotrwałe przechowywanie.

Szeroko opisałam to w mojej poprzedniej książce: suszony sok z młodego jęczmienia to skoncentrowana forma skład-

ników odżywczych, która dostarcza organizmowi wszystkie witaminy i minerały. Dzięki odpowiedniemu procesowi suszenia, tylko w niskiej temperaturze, sok nie zostaje ugotowany, zachowuje też najważniejsze wartości. Dodatkowo, na czym nam najbardziej zależy, sok z jęczmienia staje się stabilnym i bezpiecznym produktem, który można przechowywać przez dłuższy czas, nie tracąc jego wartości odżywczych.

Wysoka jakość suszonego soku z młodych trawek jęczmienia

Jakość suszonego soku z młodego jęczmienia zależy nie tylko od samego procesu suszenia, ale także od warunków, w jakich rośnie jęczmień. Jest kilka ważnych elementów wspierających przydatność jęczmienia do spożycia:

Bogata w minerały gleba – młody jęczmień musi być uprawiany na czystych ziemiach o wysokiej zawartości składników mineralnych, aby roślina mogła w pełni wchłaniać niezbędne mikro- i makroelementy, takie jak: magnez, potas, bor, cynk, żelazo, krzem czy wapń. Tylko wtedy sok z jęczmienia może dostarczać pełne spektrum cennych składników. Dodatkowo roślina współpracuje z mikroorganizmami donoszącymi jej minerały, którymi są odpowiednie grzyby.

Płodozmian – stosowanie płodozmianu, czyli regularnej rotacji roślin, pozwala zachować glebę w zdrowiu i zapobiega jej wyjałowieniu. Dzięki temu nie musimy martwić się, że roślina będzie uboga w ważne składniki. Oczywiście zabiera to

czas – w jednym roku gleba zasilana jest wybranymi roślinami, w kolejnym odpoczywa, leżąc odłogiem, a w następnym pasą się na niej krowy. Dzięki temu młody jęczmień rośnie w optymalnych warunkach, a sok z niego jest pełen naturalnych składników odżywczych.

Ścięcie trawy i wyciśnięcie soku – to faktycznie ważne, aby zrozumieć, że sok z młodego jęczmienia nie może pochodzić jedynie z suszonej trawy jęczmiennej. Sok musi być wyciśnięty z młodych, żywych źdźbeł, a następnie poddany procesowi suszenia. Suszenie samej trawy nie daje takich samych efektów, ponieważ wartości odżywcze są w dużej mierze skoncentrowane w soku. Dodatkowo niestrawny błonnik, jakim jest celuloza, jedzony w nadmiarze może powodować uszkodzenia jelit. Dlatego między innymi ludzie nie żywią się trawą ani nie jedzą papieru.

Suszenie w niskiej temperaturze – sok z jęczmienia powinien być suszony w bardzo niskiej temperaturze (maksymalnie około 31-35°C), aby zachować wszystkie aktywne enzymy i witaminy. Tylko dzięki takiej, choć skomplikowanej, metodzie możemy być pewni, że produkt pozostanie surowy, a jego wartości odżywcze będą maksymalnie zachowane

Zbiór przed pojawieniem się glutenu – ważne jest, aby młody jęczmień był zbierany przed etapem, w którym źdźbło zaczyna wytwarzać gluten. Dzieje się to w kolanku łodygi. Dzięki temu sok z jęczmienia jest bezpieczny dla osób z nietolerancją glutenu lub celiakią. Taki też jest zbiór naszej młodej i świeżej trawki jęczmiennej.

Feoforbidy – realne zagrożenie w młodym jęczmieniu

Feoforbidy to produkty degradacji, czyli zniszczenia chlorofilu, które mogą powstać w wyniku nieprawidłowego przetwarzania lub przechowywania soku z jęczmienia. Obecność feoforbidów w produkcie jest szkodliwa i nie należy lekceważyć tego zagrożenia. Substancje, o których mowa, mogą działać toksycznie na organizm, powodując reakcje uczuleniowe, między innymi fotouczulenia (związane z nadwrażliwością na słońce), a nawet problemy z wątrobą. Dlatego bardzo ważne jest, aby sok z młodego jęczmienia był produkowany w warunkach, które nie dopuszczają do powstawania feoforbidów i przechowywany tak, aby zapobiegać gromadzeniu się tych związków. Proces suszenia w niskiej temperaturze, odpowiednie pakowanie oraz przechowywanie suszonego soku gwarantują, że feoforbidy nie powstaną, a sok pozostanie bezpieczny do spożycia.

Niebezpieczeństwa związane z pleśnią

Jeśli sok z jęczmienia spleśnieje, jego spożycie może być bardzo niebezpieczne. Pleśń wytwarza toksyny zwane mykotoksynami, które mogą prowadzić do zatrucia organizmu, uszkodzenia wątroby oraz układu odpornościowego. Mogą rozwinąć się też aflatoksyny powodujące nowotwory. Pleśń może zaburzać gospodarkę hormonalną i wywoływać problemy neurologiczne. Dlatego tak ważne jest, aby suszony sok był przechowywany w odpowiednich warunkach, które eliminują ryzyko rozwoju pleśni.

Gluten a zdrowie jelit

Ważne, aby w soku z młodego jęczmienia nie było glutenu. Dziś wiele osób zмага się z problemami jelitowymi spowodowanymi nadmiernym spożyciem tego roślinnego białka, które występuje w zbożach, jednak tylko w ich ziarnistej części, nie w trawce. Spożywanie glutenu może prowadzić do uszkodzenia jelit, zwłaszcza u osób z celiakią lub nadwrażliwością na gluten, co objawia się częstymi wzdęciami, nadmiernymi gazami i obrzękniętym brzuchem. Jego przewlekła nietolerancja prowadzi do stanu zapalnego i degradacji kosmków jelitowych, co skutkuje złym wchłanianiem składników odżywczych, przepuszczaniem ich do krwi i problemami zdrowotnymi, takimi jak biegunki, bóle brzucha czy zmęczenie. Dodatkowo, jeśli zauważamy niepokój, drażliwość, mamy wysypki lub egzemę, towarzyszą nam częste bóle głowy, powinniśmy odstawić na dłuższy czas produkty z glutenem. Dlatego sok z jęczmienia powinien być bezglutenowy, co zapewnia zbiór traw jęczmiennych przed wytworzeniem ziaren. Inną sprawą jest, że za uczulenia i nietolerancję po zjedzeniu zbożowych produktów często nie jest odpowiedzialny gluten, ale pestycydy, którymi pryska się zboże. Ważne jest więc, żeby młoda trawka jęczmienna uprawiana była w warunkach całkowicie ekologicznych, bez stosowania sztucznych, chemicznych i szkodliwych dla nas środków ochrony roślin.

Surowy, czysty sok z jęczmienia

Nasz sok z młodego jęczmienia jest czysty, surowy, bogaty w składniki odżywcze, wolny od pestycydów i uprawiany

na zaopiekowanej glebie pełnej minerałów. Jednym słowem – produkowany zgodnie z najwyższymi standardami jakości. Każdy krok – od uprawy jęczmienia po proces suszenia i pakowania – jest starannie kontrolowany, żeby mieć pewność i aby dać ludziom najlepsze czyste pożywienie na świecie.

Rozdział 2.

Chlorella – bogactwo składników odżywczych i zielone wsparcie dla zdrowia

Chlorella to jednokomórkowa alga słodkowodna, która zasłużyła na miano bycia superfood dzięki niezwykle wysokim wartościom odżywczym, ale też licznym korzyściom zdrowotnym. Wyróżnia się jako posiadaczka naturalnego źródła białka, witamin, minerałów, aminokwasów oraz specyficznych związków, takich jak czynnik Chlorella Growth Factor (CGF). Stosowanie chlorelli w diecie sprzyja nie tylko odżywieniu organizmu, ale również jego detoksykacji i wsparciu odporności. Chlorella jest polecana osobom dbającym o zdrowy styl życia, w sile wieku, dzieciom i osobom starszym. Ale także sportowcom i osobom poszukującym wsparcia w oczyszczaniu organizmu z toksyn.

Odmiany chlorelli – *chlorella vulgaris* i *chlorella pyrenoidosa* (sorokiniana)

Chlorella występuje w kilkunastu odmianach, z których najpopularniejsze to *chlorella vulgaris* i *chlorella pyrenoidosa* (znana

także jako sorokiniana). Obie odmiany mają wiele wspólnych cech, jednak różnią się niektórymi właściwościami.

Chlorella vulgaris, czyli zwyczajna, jest najczęściej stosowaną odmianą w suplementacji ze względu na łatwość uprawy, koszty produkcji i dostępność w naturze. Charakteryzuje się wysoką zawartością białka, witamin z grupy B, minerałów i antyoksydantów. Jej gruba ściana komórkowa wymaga procesu rozerwania, żeby wydobyć wartości odżywcze. Ma łagodniejsze działanie detoksykacyjne, dlatego często wybierana jest jako suplement do codziennego spożycia, stosowana także jako wsparcie dla zwierząt.

Z kolei chlorella pyrenoidosa (sorokiniana) ma nieco mocniejsze właściwości detoksykacyjne. Jest bogatsza w błonnik (ma dużo cieńszą ścianę komórkową, a dodatkowa jej dezintegracja pozwala wydostać się składnikom odżywczym do naszego organizmu) i ogromną ilość chlorofilu, co wspiera bardziej intensywnie oczyszczanie organizmu z toksyn oraz metali ciężkich. Jest bogatsza w fitoskładniki, zawiera więcej luteiny i zeaksantyny. Jej stosowanie jest bardziej wskazane w przypadku osób, które potrzebują silniejszego wsparcia w detoksykacji organizmu, na przykład w związku z ekspozycją na toksyny środowiskowe.

Składniki odżywcze chlorelli

Chlorella jest jednym z najważniejszych pokarmów roślinnych i jednym z najbogatszych źródeł białka roślinnego – zawiera go od 50% do 60% w suchej masie. Jest również bogata w niezbe-

ne aminokwasy, takie jak leucyna, izoleucyna, walina, metionina czy tryptofan, co czyni ją cennym pożywieniem dla osób na diecie roślinnej.

Alga ta dostarcza również szerokiego wachlarza witamin, w tym witaminy z grupy B (w szczególności B12, co jest rzadkością w roślinach), witaminę C, witaminę E oraz prowitaminę A (beta-karoten), a także witaminę D i K. Witaminy te są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, skóry, wzroku, wspierają także odporność organizmu. Nie da się bez nich żyć.

Chlorella jest także bogata w minerały, takie jak żelazo, wapń, magnez, potas i cynk, które wspierają funkcje metaboliczne i pomagają utrzymać równowagę elektrolitową. Dodatkowo chlorella dostarcza dużą ilość chlorofilu, który pełni rolę silnego antyoksydantu i wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn.

Chlorella Growth Factor (CGF) – co to jest?

Chlorella Growth Factor (CGF) to unikalny związek występujący wyłącznie w chlorelli, który przyczynia się do szybkiej regeneracji i wzrostu komórek. To nie są hormony wzrostu człowieka ani nie mają nic wspólnego z komórkami macierzystymi ludzi. CGF chlorelli składa się głównie z kwasów nukleinowych (DNA i RNA), polisacharydów, witamin oraz aminokwasów, które sprzyjają regeneracji tkanek i wspierają procesy naprawcze w naszym organizmie. Wzmacnia odporność, poprawia zdolność naszych ciał do samoregeneracji i może wpły-

wać na poprawę ogólnego stanu zdrowia, w tym regeneracji po intensywnym wysiłku fizycznym. Podkreślmy raz jeszcze: CGF nie jest ludzkim czynnikiem wzrostu i nie ma z nim nic wspólnego. To czynnik wzrostu chlorelli.

Oczyszczające właściwości chlorelli

Jedną z najważniejszych właściwości chlorelli jest jej zdolność do oczyszczania organizmu z toksyn i metali ciężkich. Chlorella działa jak gąbka, która wiąże toksyny, metale ciężkie, pestycydy oraz inne szkodliwe substancje, ułatwiając ich wydalanie z organizmu. Ważne, aby wiedzieć, że chlorella nie przesuwając metali ciężkich w naszym ciele, ale je całkowicie usuwa. Pomocą w przemieszczaniu i gromadzeniu w narządach wewnętrznych toksyn zajmuje się kolendra. Kolendra (*Coriandrum sativum*), a szczególnie jej liście, jest znana z właściwości wspomagających proces detoksykacji organizmu, w tym zdolności wiązania i przesuwania metali ciężkich, takich jak rtęć, ołów i kadm. Działanie to jest możliwe dzięki obecności związków chemicznych w kolendrze, które mogą przyciągać i wiązać cząsteczki metali ciężkich, ułatwiając ich usuwanie z organizmu. Kolendra zawiera specyficzne związki, takie jak kwercetyna i kwas chlorogenowy, które mają właściwości chelatujące, czyli zdolność do przyłączania się do jonów metali ciężkich. Proces ten polega na tworzeniu kompleksów, które wiążą się z metalami ciężkimi i pomagają przenieść je z różnych tkanek do krwiobiegu. Jednak kolendra nie usuwa toksyn z organizmu. Do tego potrzebna jest chlorella. Chlo-

rella, będąc mikroalgą o dużej zawartości chlorofilu, działa jako swego rodzaju „odkurzac” dla metali ciężkich, które już znajdują się w przewodzie pokarmowym lub krwi. Jej ściana komórkowa zawiera struktury, które silnie wiążą się z toksynami, takimi jak metale ciężkie, i tworzą kompleksy, które są stabilne i nierozpuszczalne. Dzięki temu chlorella wspiera bezpieczne usuwanie toksyn z organizmu wraz z kałem, zapobiegając ich reabsorpcji przez jelita. Konieczne jest też, żeby ściana komórkowa chlorelli była zdeintegrowana, dzięki temu wszystkie ważne składniki odżywcze z wnętrza chlorelli wydostaną się do naszego organizmu. Dzięki wysokiej zawartości chlorofilu i błonnika ten zielony jednokomórkowiec wspiera procesy detoksykacyjne w wątrobie, nerkach i jelitach, co pomaga w usuwaniu zanieczyszczeń z krwi i tkanek.

Detoksykacja jest szczególnie istotna w dzisiejszym środowisku, w którym jesteśmy narażeni na toksyny z powietrza, jedzenia, kosmetyków czy chemii codziennego użytku. Systematyczne usuwanie toksyn z organizmu wspiera układ odpornościowy, poprawia funkcje trawienne, niweluje alergie, bóle głowy czy bóle stawów spowodowane metalami ciężkimi, przyczyniając się do lepszego samopoczucia.

Zdeintegrowana ściana komórkowa – klucz do skuteczności chlorelli

Chlorella, ze względu na swoją i tak dosyć twardą ścianę komórkową, jest trudna do strawienia przez nasz organizm. Aby czerpać pełne korzyści z wartości odżywczych algi, konieczne

jest jej odpowiednie przygotowanie. Proces dezintegracji ściany komórkowej chlorelli umożliwia wydostanie się na zewnątrz cennego wnętrza, a nam zapewnia lepsze wchłanianie składników odżywczych, dzięki czemu spożywanie chlorelli staje się bardziej efektywne.

Dobrze zdezintegrowana ściana komórkowa chlorelli pozwala na maksymalne wykorzystanie jej potencjału w detoksykacji organizmu, ale też zwiększa biodostępność zawartych w niej witamin, minerałów i aminokwasów.

Dlaczego czystość chlorelli ma znaczenie?

Biorąc pod uwagę, że chlorella ma zdolność do wiązania toksyn, bardzo ważne jest, aby chlorella hodowana była w warunkach wolnych od zanieczyszczeń środowiskowych. Z pewnością nie nadają się do tego jeziora oraz inne dzikie zbiorniki wodne. Dlaczego? Gdyż główną funkcją chlorelli jest wchłanianie w swoją ścianę komórkową toksyn i zanieczyszczeń ze zbiorników wodnych. Więc jeśli tak, to pierwsze, co robi, to wyczyści wodę z jeziora, coś... taka chlorella może nam jedynie zaszkodzić. Chlorella, która sama jest zanieczyszczona, może przenosić toksyny do organizmu, co przyniosłoby efekt odwrotny do zamierzonego. Dlatego warto zwracać uwagę na pochodzenie chlorelli i wybierać produkty pochodzące z certyfikowanych źródeł. Można też zapytać producenta (nie firmę dystrybucyjną) o certyfikaty na czystość od najbardziej szkodliwych pierwiastków: kadmu, arsenu, ołowiu i rtęci.

Komu polecana jest chlorella?

Chlorella polecana jest przede wszystkim tym, którzy chcą wspierać zdrowie ogólne, poprawić funkcjonowanie układu odpornościowego, a także oczyścić organizm z toksyn, w tym toksyn polekowych. Jest również doskonałym suplementem dla osób na diecie bezmięsnej, wegańskiej i wegetariańskiej ze względu na bogactwo białka oraz witaminy B12.

Sportowcy i osoby aktywne fizycznie powinny korzystać z chlorelli, aby wspomagać regenerację organizmu i budować bardziej elastyczną masę mięśniową. Dzięki zawartości CGF chlorella wspiera też procesy regeneracyjne u osób starszych, poprawiając ogólną kondycję organizmu. Jest polecana dzieciom już od 3. roku życia. Mamy naprawdę setki „zielonych” dzieci, czyli maluchów, które wyrosły na spożywaniu chlorelli i soku z jęczmienia. Nie chorują, rosną szybko i zdrowo, nie opuszczają zajęć ani w przedszkolu, ani w szkole. Takie to zdrowe maluchy!