



Zelené potraviny  
Tibet, Havaj, Peru, Taiwan,  
Ekvádor, Kalifornia a Brazília

My  
Green  
Life



# 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 bezosporu zelené potraviny, niekedy označované ako superpotraviny. Pochádzajú z čisto prírodných zdrojov, sú minimálne upravené a ich význam spočíva v obsahu rozmanitých 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 navyše ideálne pomery, ktoré zaisťujú ich správne vstrebávanie a optimálne využitie.

Naším poslaním je hľadať tie najlepšie kvintesencie, nachádzajúce sa už iba v zapadnutých kútoch našej planéty, na ostrovoch čistého životného prostredia. Iba tam, v panenskej prírode, získavame biologicky najkvalitnejšie zdroje, ktoré šetrne spracovávame, dôkladne kontrolujeme a čerstvé ich balíme.

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

# Organic Chlorella

*Tichomorský ostrov Taiwan je jedinou lokalitou na svete, ktorá ponúka najkvalitnejšiu chlorelu. V absolútne unikátnom prostredí, napájaná prírodnou pramenistou vodou, vyniká svojou čistotou a účinnosťou. Je zdrojom dôležitých vitamínov a minerálnych látok. Je bohatá na chlorofyl a rastový faktor CGF.*



PRAŠOK



TABLETY



## ORGANIC CHLORELLA – POUŽITIE

- » prečisťuje tráviaci trakt a pomáha detoxikovať telo od jedov, ťažkých kovov a chemikálií
- » podporuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu, posilňuje vitalitu
- » pomáha pri rozvoji užitočnej črevnej mikroflóry, zlepšuje trávenie, funkciu čriev a ich peristaltiku, pôsobí proti chronickej zápche
- » pôsobí priaznivo 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



## 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 nepoznateľný. V dlhodobejšom horizonte však pôsobí veľmi jemne a vyvážene a aj po vysadení zostáva prípravok dlhý čas účinný. Chlorelu využívame pri preventívnom podávaní ako pomalý prostriedok na stály vzostup energie.*



## PÔSOBENIE NA ENERGETICKÉ DRÁHY

*Chlorela ovplyvňuje predovšetkým energetické dráhy žalúdka, sleziny, hrubého čreva, pečene, žlčníka, osrdcovníka a meridián troch ohnísk.*



# Hawaii Spirulina

*V čistej morskej vode, uprostred panenskej prírody Havajských ostrovov, získavame tú najlepšiu spirulinu na svete. Jej absolútna výnimočnosť spočíva v jedinečnom prostredí, kde zaliata slnkom pomaly rastie a silnie, aby prostredníctvom načerpanej energie a svojho unikátneho zloženia pomáhala zdraviu a vitalite nášho tela. Ponúka pozoruhodnú škálu vitamínov, minerálov a živín. Iba havajská spirulina obsahuje takmer dvojnásobné množstvo biologicky prospešných látok v porovnaní s akoukoľvek inou spirulinou a približne 30 nutričov, ktoré ostatné spiruliny neobsahujú vôbec. Je najlepším zdrojom rastlinných, dobre vstrebateľných bielkovín (až 70% obsahu pri 80% schopnosti vstrebávania).*



PRÁŠOK



TABLETY



## HAWAII SPIRULINA – POUŽITIE

- » optimalizuje pohyb stravy cez tráviaci trakt, zlepšuje 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 má vplyv na tvorbu červených krviniek a hemoglobínu – priaznivo 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



## ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

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



## PÔSOBENIE NA ENERGETICKÉ DRÁHY

*Spirulina pôsobí predovšetkým na oblasti orgánov a energetické dráhy, ktoré pomáhajú pri obnove výkonnosti tela a regenerácii organizmu – pečene, žlčníka, osrdcovníka a troch ohnísk, žalúdka a sleziny.*





# 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. Obsahuje celé spektrum prírodných vitamínov, viac než 20 živých enzýmov a širokú škálu minerálov, ktoré organizmus využije ľahko a v najvyššej možnej miere. Prípravok v podobe tabliet sa ľahko užíva a je určený pre všetkých, ktorí hľadajú rýchle a komfortné riešenie.*



TABLETY





## BARLEY JUICE – POUŽITIE

- » priaznivo pôsobí na jemnú detoxikáciu organizmu
- » 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 aj na prípravu tela na tehotenstvo
- » uplatňuje sa pri mnohých kožných ochoreniach (akné, alergické vyrážky, škrvny) 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



## ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Barley je takmer pravým opakom chlorey. Svojou dravosťou mladého osiva nám prakticky ihneď dodáva aktívnu energiu. Jeho pôsobenie je však časovo dosť obmedzené. Barley sa správa podobne ako liatinové kachle: okamžite sa rozpáľa, ale po vyhásnutí 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).*



## PÔSOENIE NA ENERGETICKÉ DRÁHY

*Barley ovplyvňuje predovšetkým energetické dráhy žalúdka, pankreasu a sleziny, tenkého a hrubého čreva, pečene, žlčníka, srdca, osrdčovníka a troch ohnísk.*



# Organic Barley Juice

*Úchvatné scenérie Južnej Kalifornie sú miestom, kde z rastlín mladého jačmeňa v období jeho raného rastu pripravujeme jeden z najhodnotnejších extraktov. Obsahuje celé spektrum prírodných vitamínov, viac než 20 živých enzýmov a širokú škálu minerálov, ktoré dokáže organizmus využiť ľahko a v najvyššej možnej miere. 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.*





## ORGANIC BARLEY JUICE – POUŽITIE

- » priaznivo pôsobí na jemnú detoxikáciu organizmu
- » 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 aj na prípravu tela na tehotenstvo
- » uplatňuje sa pri mnohých kožných ochoreniach (akné, alergické vyrážky, škrvny) 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



## ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Barley je takmer pravým opakom chlorey. Svojou dravosťou mladého osiva nám prakticky ihneď dodáva aktívnu energiu. Jeho pôsobenie je však časovo dosť obmedzené. Barley sa správa podobne ako liatinové kachle: okamžite sa rozpáľa, ale po vyhásnutí 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).*



## PÔSOBENIE NA ENERGETICKÉ DRÁHY

*Barley ovplyvňuje predovšetkým energetické dráhy žalúdka, pankreasu a sleziny, tenkého a hrubého čreva, pečene, žlčníka, srdca, osrdčovníka a troch ohnísk.*





# Spirulina Barley

*Dva rozdielne svety 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 je miestom, kde z rastliniek mladého jačmeňa v období jeho raného rastu pripravujeme jeden z najhodnotnejších extraktov.*



TABLETY



## SPIRULINA BARLEY – POUŽITIE

- » priaznivo pôsobí na jemnú detoxikáciu organizmu, čistí krv, pečeň a obličky a obnovuje rovnováhu vnútorného prostredia
- » je bohatým zdrojom vitamínov, minerálov, enzýmov, aminokyselín, bielkovín a nenasýtených mastných kyselín, ktoré telo dokáže ľahko využiť
- » 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
- » vhodný 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
- » vhodná na doplnenie síl vyčerpaných osôb, duševne či fyzicky pracujúcich, v dospievaní aj starobe



## ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Spirulina Barley je mimoriadne zaujímavým doplnkom predchádzajúcich prípravkov. Pôsobenie Spiruliny upokojuje a sťahuje dravé a nie vždy dlhodobo akceptovateľné účinky Barleya, ktorý naopak urýchľuje účinok Spiruliny. Výsledkom je veľmi dobre vyvážený prípravok pre kategóriu vyťažených jedincov, ktorí veľmi rýchlo potrebujú doplniť aktívnu energiu, ale dlhodobo nie sú schopní prijať Barley. Spirulina Barley používame všade tam, kde je pôsobenie Chlorelly prívelmi pomalé a účinky Barleya zasa veľmi výrazné.*



## PÔSOENIE NA ENERGETICKÉ DRÁHY

*Spirulina Barley ovplyvňuje predovšetkým energetické dráhy žalúdka, pankreasu a sliziny, tenkého a hrubého čreva, pečene, žľazníka, srdca, osrdcovníka a troch ohnísk.*





# Organic Maca

*Maca je legendárnou rastlinou peruánskych 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, ktoré štyri roky odpočívajú a silnejú. Maca má úžasnú schopnosť vstrebávať tieto látky a uchovávať ich v čistej, prirodzenej forme. Obsahuje mnoho stopových prvkov (železo, vápnik, meď, zinok, horčík, draslík, sodík a jód), vitamínov (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C a E), veľké množstvo aminokyselín, ďalej glykozidy, steroly, triesloviny, saponíny, terpenoidy a mnoho ďalších.*





## ORGANIC MACA – POUŽITIE

- » vracia silu a posilňuje vitalitu
- » zvyšuje odolnosť organizmu a jeho adaptačné schopnosti
- » zvyšuje fyzickú zdatnosť a odolnosť pri záťaži
- » rýchlo vracia silu pri stavoch fyzického vyčerpania
- » posilňuje mozgovú činnosť a zlepšuje pamäť
- » znižuje vplyv stresových faktorov
- » zmierňuje psychické vyčerpanie a chronickú únavu
- » zmierňuje 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



## ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Maca ovplyvňuje organizmus – od doplnenia aktívnej energie v bežnom živote zdravého človeka, cez ťažký únavový syndróm až po nezanedbateľnú podporu závažných ochorení. Jej dôležitou úlohou je úprava adaptability organizmu. Zosilnenie adaptability pomáha pri riešení problémov zvyšovaním a smerovaním kapacity vlastných síl tela. To sa v telesnej rovine prejavuje napríklad posilnením imunity, na úrovni psychiky zlepšuje schopnosť zvládať stresy.*



## PÔSOENIE NA ENERGETICKÉ DRÁHY

*Maca ovplyvňuje predovšetkým oblasti orgánov a energetických dráh, ktoré vitalizujú telo – pečene, žľazníka, pľúc, osrdcovníka a troch ohnísk. Veľmi dôležitá je podpora sliziny a obličiek, potenciálne aj srdca.*



# Organic Acai

*Hlboká brazílska džungľa je domovom štíhlej palmy Euterpe oleracea. Jej plody, svojím tvarom aj farbou nápadne podobné čučoriedkam, obsahujú významné množstvo pre telo nevyhnutných biologických látok: vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, A, C a E, minerály, nenasýtené mastné kyseliny, aminokyseliny, flavonoidy, bielkoviny, vlákninu a predovšetkým antioxidanty. Podľa stupnice ORAC majú najvyššiu hladinu zo všetkých druhov ovocia. Klinické štúdie preukázali trojnásobné zvýšenie aktivity antioxidačných mechanizmov už pri jednorazovom užívaní.*







## ORGANIC ACAI – POUŽITIE

- » má hlboký vplyv na zníženie oxidačného stresu
- » podporuje funkciu imunitného systému
- » spomaľuje znaky starnutia a tvorbu vrások
- » zlepšuje a rozjasňuje vzhľad pokožky
- » úspešne dopĺňa liečebnú terapiu chronických chorôb, napr. artritídy, účinne tlmí aktivitu enzýmov podieľajúcich sa na zápalových procesoch
- » pomáha udržiavať zdravie obehového systému a zažívacieho traktu
- » je prínosom pri diabetes – znižuje glykémiiu na lačno, 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 hmotnostný úbytok, spôsobený pravdepodobne odstránením stresového účinku voľných radikálov a povzbudením metabolizmu



## ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

*Acai dôrazne dopĺňa aktívnu energiu, dáva človeku pocit sily a jej okamžité využitie. S úspechom sa dá užívať pri rekonvalescencii alebo dopĺňaní síl pri zvýšenom energetickom psychickom aj fyzickom výdaji. Acai kultivuje Oheň, je významným produktom všade, kde máme do činenia s Ohňom, respektíve s tromi ohniskami, a hlavne s jeho nedostatoknosťou (únava, akékoľvek znehynbenie – mŕtvica, úrazy, roztrúsená skleróza, nedostatoknosť srdca, ICHS, únavaový syndróm, syndróm vyhorenia, ženská sterilita, alergia, autoimunitné choroby, choroby krvi, mozgu, problémy psychiky, niektoré problémy pľúc).*



## PÔSOBENIE NA ENERGETICKÉ DRÁHY

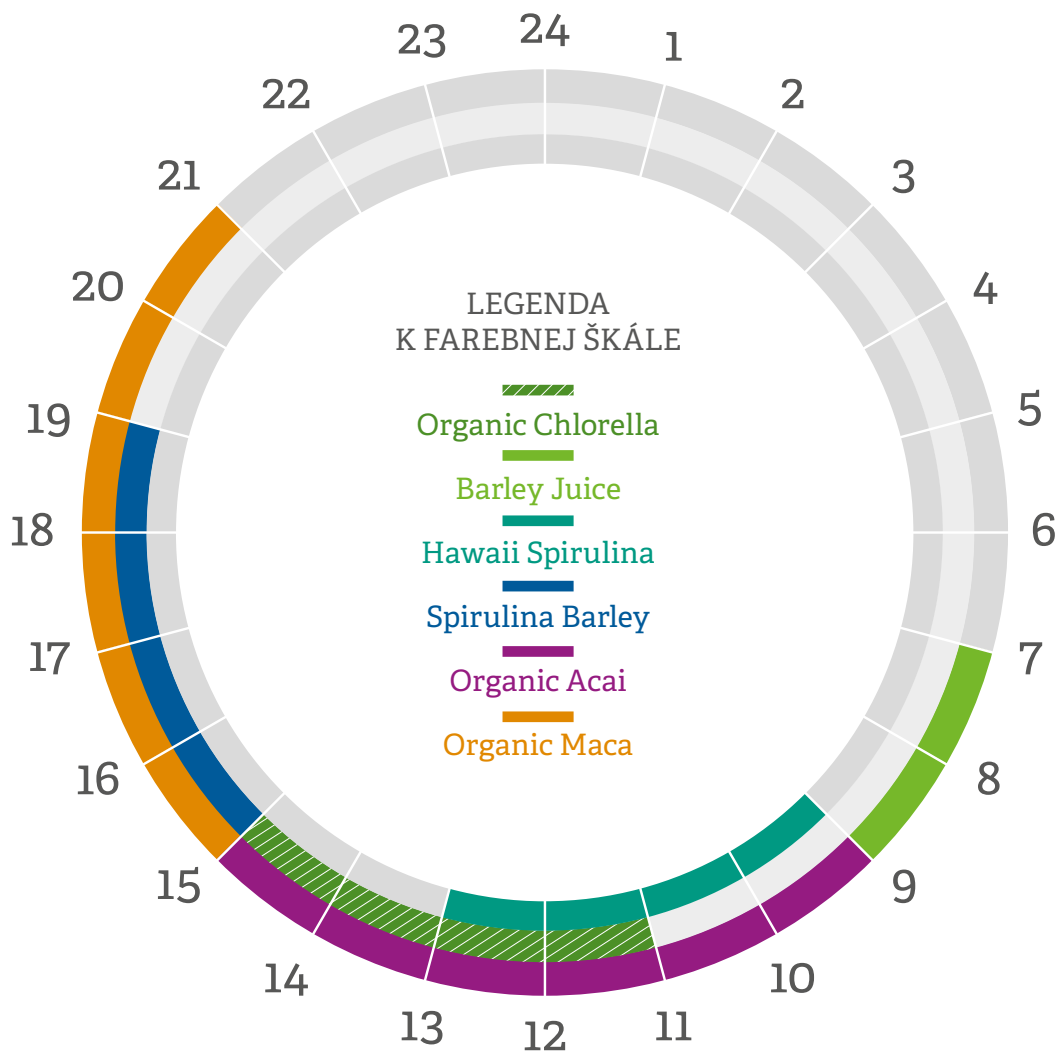
*Acai pôsobí predovšetkým na oblasti orgánov a energetické dráhy, ktoré umožňujú rýchle doplnenie aktívnej energie – pečene, žľazníka, srdca, osrdcovníka a troch ohnísk, poťažmo pľúc a žalúdka. Veľmi dôležitá je podpora sleziny a obličiek.*



# Zelené potraviny v priebehu roka



# Zelené potraviny v priebehu dňa





Váš poradca:

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