Skutečně
zdravá škola

Kedlubny a další zelené

Pět důvodů, proč je dobré jíst zeleninu zelené barvy. A na jaře zvláště.

- Zelená je barva jara, takže to k sobě ladí.
- Divoké bylinky, zelené natě a první zelenina (salát, kedlubna) je to, co na jaře samo přirozeně roste.
- Zelená barva uklidňuje, uvolňuje, dodává rovnováhu a to se vždycky hodí.
- Zelená zelenina je zelená díky pigmentu chlorofylu, ten čistí tělo i pleť a dodává energii, což je po zimě většinou potřeba.
- Zelená zelenina zbavuje naše tělo škodlivin, toxinů a těžkých kovů a to se při jarní očistě a detoxikaci počítá.