

MŁODA TRAWA JĘCZMIENIA (BARLEY GRASS) BOGACTWO NATURALNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

„Jęczmień jest jednym z najbardziej niesamowitych produktów tej dekady, poprawia wytrzymałość, energię seksualną, jasność myśli i zmniejsza uzależnienie od rzeczy, które są złe dla Ciebie” – DR. HOWARD LUTZ- Instytut Medycyny Prewencyjnej w Waszyngtonie.

Współczesnych zmian cywilizacyjnych nie jesteśmy w stanie zatrzymać ani się od nich odizolować. Szybkie tempo życia, brak ruchu, nieprawidłowa dieta, nadmierna ilość przyjmowanych, łatwo dostępnych środków farmakologicznych - przyspieszają procesy starzenia się organizmu, zmniejszają odporność i zwiększają ryzyko chorób. Jednocześnie moda na młody wygląd, pełną sprawność zarówno fizyczną jak i psychiczną, wymuszają często sięganie po niesprawdzone i nie potwierdzone badaniami specyfiki.

Podstawowym problemem zdrowotnym kultury Zachodu jest otyłość i wynikające z niej zagrożenia. Dlatego tak ważnym jest zapobieganie jej poprzez stosowanie prawidłowej, zbilansowanej diety i zwiększanie aktywności ruchowej. W niesprzyjających warunkach, gdy nie jest to możliwe, nie wolno zapominać o uzupełnianiu niedoborów w pożywieniu - witamin, mikro i makro elementów oraz aminokwasów.

Najlepszym i najkorzystniejszym rozwiązaniem jest sięgnięcie po produkty pochodzenia naturalnego. Dodatkowo nie wolno zapominać o tym, że muszą one mieć atesty dopuszczające je do sprzedaży na terytorium Polski.

Z pośród roślin zbożowych jęczmień jest najstarszą zieloną żywnością na świecie. Prawdopodobnie pierwsze uprawy trawy młodego jęczmienia rozpoczęto już wiele lat p.n.e. Barley Grass to uzyskany w procesie liofilizacji (suszenie w obniżonej temperaturze pod zmniejszonym ciśnieniem) proszek z młodych zielonych pędów jęczmienia. Taki proces przetwarzania pozwala na zachowanie w produkcie finalnym maksymalnej ilości naturalnych składników. W tym miejscu należy podkreślić, że powyższy środek spożywczy nie zawiera glutenu, obecnego tylko w ziarnach.

Młoda trawa jęczmienia jest bogatym źródłem błonnika, beta-karotenu, chlorofilu, witamin i aminokwasów. Jak podaje dr n. med. Krzysztof Jan Wocjan, powyższy produkt zawiera 6 razy więcej karotenu niż marchew, 5 razy więcej żelaza niż szpinak, 7 razy więcej witaminy C niż cytrusy i 11 razy więcej wapnia niż mleko.

Dzięki dużej zawartości chlorofilu przywraca prawidłową równowagę kwasowo-zasadową organizmu, dzięki czemu eliminuje skutki codziennej, zwykle zakwaszającej diety. Barley Grass ma działanie silnie alkalizujące. Ponadto dostarcza do organizmu 17 aminokwasów, w tym egzogennych, czyli takich, których organizm nie jest w stanie sam syntetyzować. Dzięki temu ulega poprawie synteza białka budulcowego oraz enzymów biorących udział we wszystkich procesach metabolicznych.

Jest też bogatym źródłem witamin, zarówno rozpuszczalnych w tłuszczach jak i w wodzie. Do pierwszej grupy należą: Witamina A, D, E, K. Barley Grass zawiera karoten będący prowitaminą witaminy A (retinol). Warunkuje on prawidłowe widzenie oraz wzrost i funkcjonowanie tkanki nabłonkowej, kości i zębów. Witamina E (tokoferol) hamuje utlenianie nienasyconych kwasów tłuszczowych i witaminy A, przez co przedłuża jej aktywność.

Grupę drugą stanowią witamina C oraz cała grupa witamin B. Witamina C (kwas askorbinowy) - **niezbędna jest w syntezie kolagenu** (stanowią duet z krzemem), w przemianach aminokwasów i w niwelowaniu uszkodzeń (toksyn bakteryjnych). Witamina B1 (tiamina) - ważna w metabolizmie węglowodanów oraz aminokwasów. Witamina B6 (pirydoksyna) – uczestniczy w metabolizmie aminokwasów oraz witamina B2 (ryboflawina) - będąca składnikiem koenzymów i biorąca udział w procesie oddychania komórkowego. Z kolei kwas foliowy (B9) - reguluje wzrost i funkcjonowanie komórek, wpływa na system nerwowy, poprawia samopoczucie psychiczne.

Młoda trawa jęczmienia zawiera również ważne dla życia pierwiastki. Należą do nich: żelazo wchodzące w skład hemoglobiny, mioglobiny i ważnych enzymów oddechowych. Wapń - będący składnikiem kości i zębów, potrzebny do funkcjonowania układu mięśniowego i nerwowego. Cynk - ogrywający ważną rolę w trawieniu białek oraz magnez, który razem z wapniem normalizuje działanie układu mięśniowego i nerwowego. Z kolei potas wpływa na skurcze mięśni i pobudliwość włókien nerwowych, a fosfor pełni zasadniczą rolę w przenoszeniu i magazynowaniu energii i wchodzi w skład DNA i RNA.

Skóra pełni między innymi funkcję ochronną, której zadaniem jest izolowanie środowiska wewnętrznego od środowiska zewnętrznego oraz obrona organizmu przed czynnikami fizycznymi, chemicznymi i biologicznymi. Bariera naskórkowa nie przepuszcza substancji hydrofilnych (rozpuszczalnych w wodzie) i lipofilnych (rozpuszczalnych w tłuszczach). Dbając więc o wygląd skóry i jej młodość, nie wolno zapominać o uzupełnianiu diety niezbędnymi dla regeneracji skóry substancjami odżywczymi. Mówimy tu o endokosmetyce, czyli odmładzaniu „od środka”. **Prawidłowe odżywianie i ruch utrzymują nasz organizm w pełnej sprawności fizycznej spowalniają procesy starzenia**

Opracowała Anna Olszewska-Niewieczerał

Chirurg ogólny, specjalista chirurg plastyk