



**NATURAL
POINT**

LA RIVOLUZIONE NUTRIZIONALE E L'ORZO PRE-GERMOGLIATO

**Un organismo
per funzionare al meglio
deve essere
nutrito correttamente.**

Aktiv il nutriente per eccellenza!

INDICE

INTRODUZIONE.....	2
CAPITOLO 1 - La storia dell'orzo	3
CAPITOLO 2 - I fondamenti dell'alimentazione	8
CAPITOLO 3 - L'orzo pre-germogliato	13
CAPITOLO 4 - Lo stato attuale della ricerca.....	17
SOMMARIO DEI BENEFICI	19

INTRODUZIONE

È raro che il cibo venga usato come medicina nella pratica ospedaliera, tuttavia persino ai medici d'ospedale a volte viene insegnato che i pazienti con calcoli renali, formati in ambiente acido, dovrebbero bere grandi quantità di acqua di orzo al fine di alcalinizzare il loro organismo.

Infatti il pH, cioè l'equilibrio tra acidità e alcalinità, è uno dei fattori fondamentali per la salute del corpo umano. Un organismo che si trova in uno stato acido non assimila i nutrienti, perciò si creano delle carenze, le tossine non vengono eliminate e gli agenti infettivi proliferano.

L'acidità, generata da stress indebiti, da emozioni negative e da una dieta ricca di carboidrati raffinati e di carne, è il punto di partenza per una cattiva salute.

L'uso dell'orzo, uno dei pochi cereali che alcalinizza l'organismo, diventa quindi un aiuto inestimabile per il mantenimento della salute e per la regressione delle malattie.

L'orzo è anche, tra gli alimenti che abbondano in natura, quello che contiene una grande quantità di nutrienti che sostentano il corpo umano.

L'attività dei nutrienti dell'orzo è potenziata al massimo grazie all'applicazione di tecniche particolari e la sua forma pre-germogliata ne aumenta la bio disponibilità.

LA STORIA DELL'ORZO

Nell'evoluzione della civiltà, l'orzo ha goduto di uno status quanto mai duraturo e riverito e si stima che le sue prime coltivazioni risalgano più o meno al 7000 a.C.. Prima dello sviluppo delle tecniche di macinazione, gli uomini dell'Età della Pietra ne spargevano i chicchi sui propri cibi. Scavi archeologici nella regione siriana di Tel Mureybat hanno ritrovato dei chicchi non coltivati di questo cereale la cui data risale circa all'8000 a.C. e ritrovamenti simili sono stati fatti in località dell'Asia Minore, della Palestina e della Mesopotamia. Tutto sembra indicare che l'orzo fosse il cereale preferito di queste regioni, infatti gli Egizi, i Sumeri e i Babilonesi lo utilizzarono attivamente per il proprio sostentamento. In verità, i Sumeri e i Babilonesi lo usarono anche come forma di denaro.

Ci sono ancora discussioni sulla provenienza della pianta originale dell'orzo, perché pare che sia stata importata da popolazioni nomadi che la usavano come merce di scambio. L'Asia, probabilmente la Cina, è il luogo di origine che raccoglie il maggior consenso di opinioni. In ogni caso, una delle prime registrazioni scritte sull'orzo coltivato risale all'imperatore Shen Nung intorno al 2800 a.C., che lo aveva menzionato come una delle cinque piante sacre. Alcune ceramiche più o meno del 1520 a.C. provenienti dalla dinastia Hsia illustrano la reverenza accordata a questo cereale raffigurando chicchi di orzo che cadono dal cielo per raccogliersi nella ciotola di un agricoltore. La comunità agricola cinese di quel tempo vedeva l'orzo come simbolo della potenza maschile.

I PRIMI UTILIZZI

Uno scritto Vedico dello stesso periodo proveniente dalla Valle dell'Indo, l'area che comprende l'India del Nord, il Pakistan e il Tibet Sud-Occidentale, menziona l'orzo e il riso come i "due figli immortali del cielo". Infatti in quella parte dell'Asia l'orzo era parte integrante della vita quotidiana, ad esempio i monaci tibetani preparavano un porridge (preparazione molto densa a base di fiocchi d'avena o altri cereali, molto usata per la prima colazione) a base di orzo chiamato tsampa. Secoli più tardi, i vincitori dei giochi nella città di Eleusis nell'Antica Grecia venivano premiati con sacchi di orzo. Nel Vecchio Testamento, nella descrizione delle dieci piaghe che si abatterono sull'Egitto, viene menzionata una pioggia battente di blocchi di grandine "che colpì l'orzo". Ci sono numerosi altri riferimenti biblici all'orzo, che ha avuto un ruolo chiave anche nella graduale crescita dell'Impero Romano.

Le legioni romane nei loro spostamenti tattici, spesso percorrevano tragitti lunghi ed estenuanti; per questo il problema del sostentamento e dei rifornimenti avrebbe potuto diventare logisticamente drammatico. I gladiatori nelle arene di Roma stavano già usando l'orzo come fonte nutrizionale di forza e di resistenza, in effetti avevano il soprannome di hordearii che significava "uomini dell'orzo". Si trattava di un cereale estremamente robusto e facile da coltivare, normalmente lo si poteva raccogliere dopo tre mesi, che forniva una fantastica miscela di proteine e nutrienti. I capi militari romani decisero che l'orzo avrebbe costituito la dieta basilare dei loro eserciti, dato che forniva i migliori vantaggi per i loro uomini e per le loro ardue condizioni di vita. La decisione si mostrò azzeccata, l'impero si estese in Europa e in Medio Oriente ed ad ogni nuova regione annessa veniva assegnato un deposito per la distribuzione dell'orzo ai conquistatori romani.

Le possibili applicazioni dell'orzo iniziarono gradualmente ad essere sfruttate man mano che ne aumentava la coltivazione. Uno dei derivati più noti, il malto di orzo, venne escogitato mettendo in ammollo i chicchi integrali per diversi giorni fino all'apparizione del germoglio. Durante tale periodo le proteine della crusca si convertono in enzimi. Per arrestare la germogliazione l'orzo venne essiccato, poi cotto leggermente fino ad ottenere quella sostanza molle che oggi conosciamo con il nome di malto.

Per il suo basso contenuto di glutine l'orzo non venne scelto per la produzione del pane. Il glutine aiuta la lievitazione dell'impasto e ne favorisce la ritenzione di umidità, il che a sua volta lo fa durare più a lungo. In Europa il frumento divenne la scelta preferita per il pane, quando il suo costo lo rese più accessibile. Tuttavia l'orzo continuò ad essere tenuto in grande considerazione per il suo valore nutrizionale e molti ne utilizzarono una forma semi integrale, togliendogli solo il guscio più esterno. Altri usarono l'orzo perlato, che è privo di tutti i rivestimenti esterni ma che mantiene una buona dose di proteine. Indipendentemente dalla forma adoperata, il valore nutritivo di questo robusto cereale venne conosciuto in tutto il mondo e giocò un ruolo importante per la salute e per l'evoluzione della nostra civiltà.

LA RICERCA

Nessun tipo di raccolto sarebbe stato coltivato di continuo e per un periodo così esteso, come è successo con l'orzo, se non avesse fornito un supporto nutrizionale vitale per la sopravvivenza del corpo umano. Il numero esatto di nutrienti nell'orzo deve ancora essere stabilito, ma come minimo ci sono **14 vitamine, 12 minerali, 3 acidi grassi essenziali, 13 enzimi, tutti gli 8 amminoac-**

idi essenziali e moltissimi elementi in tracce. Un'autorità giapponese sospetta che ci siano letteralmente migliaia di enzimi! La capacità dell'orzo di generare energia e di aiutare la crescita è stata riconosciuta per millenni, ma solo in tempi relativamente recenti la ricerca ha convalidato la scelta di questo cereale come requisito dietetico.

Vari studi, effettuati sulle mucche da carne nell'Ontario da parte del locale Ministero dell'Agricoltura, sulle renne da parte di autorità agricole dell'Alaska e su porcellini d'India d'allevamento in Sud America da parte del Dott. Mamani, hanno tutti mostrato che dando da mangiare a questi animali dell'orzo di buona qualità la loro velocità di crescita aumentava, mentre diminuiva la quantità di foraggio di cui avevano bisogno. Gli effettivi benefici dell'orzo diventano anche più evidenti quando si esamina la documentazione relativa agli esseri umani. Nel 1994 uno studio effettuato alla George Washington University ha mostrato che gli estratti di orzo aiutano la protezione dei vasi sanguigni e inoltre un particolare derivato della Vitamina E, trovato nell'orzo, aiuta la regolazione dell'ormone della crescita. Nel 1980 in California è stato individuato **un enzima dell'orzo chiamato PD41, che stimola la riparazione del DNA.** In seguito la Tokyo Science University ha scoperto che questo enzima sopprime pancreatiti e dermatiti e protegge stomaco e duodeno dalle lacerazioni. Altre ricerche hanno scoperto 5 enzimi che aiutano la decomposizione dei grassi nell'organismo. Però è stata la scoperta di un particolare enzima presente nell'orzo che in effetti ne ha stabilito lo stato di "super cereale".

S.O.D.

Il Superossido Dismutasi è un enzima che ha attratto l'attenzione di molti importanti ricercatori nutrizionali di tutto il mondo. In pratica agisce come uno spazzino, puntando verso i radicali liberi e distruggendoli. Dato che essi sono un fattore chiave nel processo di invecchiamento, ne consegue che questo enzima, generalmente abbreviato in S.O.D., può avere un ruolo apprezzabile in questo settore. Nell'Università del Michigan Kenneth Munkres ha condotto degli esperimenti che hanno poi convalidato questo concetto. Essenzialmente il S.O.D. converte in acqua e ossigeno una sostanza dannosa chiamata superossido, rendendola inoffensiva. È interessante il fatto che gli estratti di S.O.D. non siano efficaci nell'innalzare il livello di S.O.D. intercellulare presente nell'organismo, mentre alimenti integrali come l'orzo lo fanno.

Altri costituenti dell'orzo continuano a rivelare un'ampia gamma di benefici per la salute, come i Beta-Glucani, che rappresentano un importante sostegno per

il sistema immunitario. L'orzo rifornisce il rivestimento di sodio organico nello stomaco, che a sua volta aiuta la digestione migliorando il contenuto di acido cloridrico in questo organo. Si è visto che una delle proteine dell'orzo ha forti proprietà anti-infiammatorie. Nella medicina cinese l'orzo germinato è stato utilizzato per alleviare i dolori al seno e le secrezioni di latte non desiderate. C'è un ampio elenco di impieghi medicinali per questo cereale e la ricerca continua a scoprire ulteriori applicazioni benefiche.

Uno degli attributi maggiormente positivi dell'orzo è la sua alcalinità. L'eccessiva acidità è un problema corrente con l'odierno tipo di alimentazione, che influenza il tratto digestivo e l'assimilazione ottimale dei nutrienti. L'orzo offre un modo per equilibrare i fattori del pH nel sistema organico e per fornire nutrienti facilmente assimilabili.

Di recente ci sono stati molti studi che hanno cercato il modo di sfruttarne al massimo il contenuto nutrizionale. Una prima conclusione è che quando il germoglio inizia a formarsi molti enzimi e nutrienti chiave vengono dedicati a questo processo. Lavorando a ritroso a partire da quel punto si è visto che l'erba di orzo, prima di iniziare a sviluppare il germoglio, ha una gamma eccellente di nutrienti non sfruttati e infatti molte ricerche ne hanno verificato la presenza.

Analogamente si può dedurre che anche i germogli di orzo rappresentino una notevole fonte di nutrimento, quando si sono appena formati e prima che il loro sostentamento reclaims le sue necessità. Tuttavia la nutrizione a base di orzo si avvale oggi di una nuova tecnica e di un nuovo approccio che cominciano a rivelare dei benefici incredibili. **Si tratta dell'orzo pre-germogliato.**

L'orzo pre-germogliato si ottiene con un metodo naturale al 100%, che fa partire il processo di germogliazione portando il chicco al suo livello massimo di bioattività e fermandolo nel suo punto cruciale, appena prima che il seme inizi a germogliare. Questo sviluppo ha portato ad un panorama completamente nuovo di possibilità nutrizionali.

I FONDAMENTI DELL'ALIMENTAZIONE

Per avere una visione completa dei meriti dell'orzo è utile conoscere i fondamenti dell'alimentazione. Mangiamo ogni giorno, ma quanti di noi conoscono davvero la struttura del cibo, le sue suddivisioni e come viene utilizzato dal corpo? Per fare

un paragone, nessuno che rispetti la propria automobile metterebbe nel motore un olio molto economico o una benzina di qualità inferiore. Tuttavia, qual è la nostra conoscenza operativa delle sostanze biochimiche che ogni santo giorno introduciamo nel nostro organismo?

*... il buon cibo è essenzialmente
una fonte d'energia
e di nutrimento ...*

Il buon cibo è essenzialmente una fonte di energia e di nutrimento e come tale è legato all'interscambio tra le cellule, ai vari movimenti del corpo e

alla crescita in generale. Gli alimenti si suddividono principalmente in proteine, grassi, carboidrati, acqua e fibre. Un'osservazione più dettagliata di ciascuna categoria ci fornisce una visione più ampia delle loro relazioni con le necessità del corpo e anche di qual è il loro formato ottimale per la nutrizione.

PROTEINE

Le proteine sono composte da amminoacidi, i quali esistono in moltissime forme differenti, ma circa ventidue di essi sono determinanti per la creazione delle proteine stesse. Di questi, otto sono conosciuti come amminoacidi essenziali, così chiamati perché il corpo umano non è in grado di produrli e quindi necessita di fonti alimentari per rifornirsene. Quando in una proteina sono presenti tutti e otto, questa è definita una proteina completa. Ci sono svariate fonti di proteine: carne, pesce, soia, cereali e prodotti caseari come pure diversi altri alimenti. Alcune di queste fonti hanno un contenuto proteico molto elevato mentre altre contengono solo alcuni amminoacidi e scarseggiano nei rimanenti. Però il criterio supremo per il loro utilizzo è la loro biodisponibilità e se contengano o meno gli otto amminoacidi essenziali.

Le proteine sono vitali per la crescita e per il ringiovanimento delle cellule, inoltre si combinano con altre sostanze biochimiche per assecondare gran parte delle funzioni chiave dell'organismo. Tuttavia quando si legge la composizione di una determinata fonte proteica è facile essere fuorviati, infatti solo perché un alimento è ricco di proteine non significa necessariamente che ne fornisca una quantità elevata e utilizzabile. Nel momento in cui tutti i nutrienti vengono ingeriti hanno bisogno di essere decomposti, a partire dalla forma alimentare in cui sono contenuti, e poi di venire distribuiti alle appropriate aree di utilizzo, il che comporta un determinato impegno da parte del corpo per

estrarre tali nutrienti. Il grado di lavoro necessario determina quanto un alimento sia efficace come fonte proteica.

Ad esempio una proteina potrebbe essere presente in un alimento che ha delle quantità di grassi non desiderabili. Ne può derivare uno squilibrio, per cui quella proteina apporta dei benefici generalmente più bassi a causa del grado di sforzo e di nutrienti richiesti per la sua estrazione e utilizzo. Per giunta, un alimento etichettato come "ricco di proteine" potrebbe contenere solo alcuni degli amminoacidi essenziali e delle quantità estremamente variabili degli altri.

GRASSI

Gli stessi criteri si applicano alle restanti componenti chiave degli alimenti. Per i grassi ci sono altre considerazioni da fare perché essi si presentano in forme differenti. Sono essenzialmente composti organici formati da carbonio, idrogeno e ossigeno che esistono in tre forme ben distinte. I grassi saturi sono formati da catene di atomi di carbonio i cui legami sono saturati da idrogeno. Hanno una struttura relativamente lineare, a causa di questi legami compatti, e come conseguenza si comprimono bene e perciò sono normalmente solidi o semi solidi a temperatura ambiente. Esempi di alimenti formati da grassi saturi sono il burro, il formaggio e le carni grasse.

... il corpo umano, come fonti energetiche tende a preferire i carboidrati complessi o le proteine, ai grassi ...

I grassi mono-insaturi invece hanno nella loro catena un doppio legame tra due atomi di carbonio. In quel punto ci sono solo due atomi di idrogeno invece di quattro ed è per questo che tali grassi sono "insaturi". Se hanno un solo doppio legame si chiamano mono-insaturi e normalmente sono liquidi o semi-liquidi a temperatura ambiente. L'olio d'oliva ne è un buon esempio.

I grassi poli-insaturi hanno due o più doppi legami, con la relativa mancanza di atomi di idrogeno, e generalmente sono sempre liquidi. Ne sono un esempio gli oli di cartamo, di mais e di semi di soia. Gli oli poli-insaturi contengono gli acidi grassi essenziali, così chiamati perché il corpo non è in grado di produrli da sé, di cui gli Omega 3 e gli Omega 6 sono gli esponenti più importanti. Il loro nome deriva dal fatto che il gruppo acido si trova rispettivamente al terzo e al sesto doppio legame.

È importante sapere che i grassi sono gli alimenti che hanno il potenziale più elevato per la produzione di energia, tuttavia come fonti energetiche il corpo umano tende a preferire i carboidrati complessi o le proteine. I grassi hanno il potenziale latente di generare 9 calorie per grammo ingerito. Un grammo di proteine genera soltanto 4 calorie, come anche gran parte dei carboidrati, ma non tutti. Tuttavia questo processo di generazione dell'energia richiede energia a sua volta ed è in questo che il nostro organismo cambia i suoi criteri di scelta.

ENERGIA

Il problema con tutte le fonti di energia non è semplicemente se ingrassano o meno, ma se gli zuccheri che forniscono, soddisfano le necessità del corpo in quel determinato momento. In secondo luogo è importante la velocità del loro effetto sulla reazione insulinica del corpo. L'insulina monitora e regola il livello degli zuccheri nel sangue; quando gli zuccheri entrano nel sangue l'insulina li trasporta alle cellule che hanno bisogno di energia oppure, se non possono essere utilizzati, li immagazzina nei depositi di grasso. In generale l'ormone insulina favorisce l'accumulo degli zuccheri mentre il suo ormone complementare, il glucagone, incoraggia il rilascio di glucosio immagazzinato quando nel sangue questo è ad un livello basso. Quando si assumono dei carboidrati, se gli zuccheri ingeriti eccedono di molto le necessità del corpo allora si ha ovviamente una situazione non salutare perché inizia l'accumulo di grasso corporeo. Da questo si può vedere che una dieta bilanciata di carboidrati e proteine normalmente assicurerebbe un miglior equilibrio dei livelli di zuccheri nel sangue, con l'assistenza dei due ormoni che li regolano.

L'altro fattore che entra in gioco è la fonte degli zuccheri, o meglio il suo potenziale di essere trasformata in grasso. Un quarto delle calorie ingerite sotto forma di carboidrati viene utilizzato per convertire il glucosio in grasso, mentre solo il 3% delle calorie ingerite sotto forma di grassi viene utilizzato per convertirli in grasso corporeo. Anche le proteine sono più equilibrate dei grassi, ma nessuno dei due eguaglia l'efficacia dei carboidrati come fonte di energia.

CARBOIDRATI

Essenzialmente ci sono due tipi di carboidrati, quelli semplici e quelli complessi. Quando l'organismo ha a che fare con un carboidrato semplice gli zuccheri che

questo contiene sono rapidamente disponibili. Molti carboidrati semplici, ad esempio quelli dei dolci e delle bevande gasate, causano un brusco aumento di insulina, che viene emessa per occuparsi di loro, mentre con la frutta questo problema in genere non si verifica. Tale processo a sua volta sovracompensa l'improvvisa ondata di zuccheri e quindi, invece di una costante distribuzione degli zuccheri che determina una sensazione di sazietà e di energia, si ha un breve e rapido innalzamento del livello energetico seguito da un rapido abbassamento, con conseguente desiderio di ulteriore cibo o zuccheri.

I carboidrati semplici normalmente corrispondono ad alimenti contenenti zuccheri semplici i quali, propriamente definiti, sono carboidrati formati da una singola unità. Ce ne sono quattro di principali: glucosio (conosciuto anche come destrosio), fruttosio, galattosio e xilosio. Quando gli zuccheri semplici sono uniti gli uni agli altri in lunghe catene, allora diventano complessi. Molti tipi di amido ne sono un esempio, incluso quello delle patate.

Poi ci sono gli zuccheri doppi, formati da due zuccheri semplici uniti tra loro, tra i quali vi sono il saccarosio, composto da un'unità di glucosio e una di fruttosio, e il maltosio, composto da due unità di glucosio unite assieme. Anche in questo caso tuttavia la reazione dell'organismo dipende dalla forma in cui gli zuccheri vengono ingeriti. Per esempio il fruttosio della frutta fresca è molto più accettabile, per l'organismo e per il suo livello insulinico, di quanto non lo sia il fruttosio contenuto nelle caramelle o nei dolciumi.

Molti carboidrati complessi sono di gran lunga più efficaci come alimenti, ne è un buon esempio la pasta. Il termine "complessi" deriva dal fatto che le loro molecole sono sistemate in catene di zuccheri più lunghe. I carboidrati semplici hanno questo nome perché hanno molecole formate da catene brevi. L'organismo impiega più tempo per utilizzare appieno i carboidrati complessi, a causa della loro struttura molecolare, per cui la loro energia viene rilasciata in modo costante evitando falsi livelli insulinici e al contempo placando i morsi della fame.

FIBRE

Le fibre sono un alimento del tutto particolare, in quanto il sistema digestivo non le decompone e la loro funzione consiste invece nel raccogliere dall'intestino il materiale non voluto e nel trascinarlo fuori.

Ci sono due tipi fondamentali di fibre, solubili e insolubili. Le fibre solubili si trovano

nella frutta, nei vegetali, nelle lenticchie, nell'orzo e in alcuni prodotti della soia, giusto per fare qualche esempio. Principalmente sono situate nelle pareti cellulari delle piante. Le fibre insolubili formano le sezioni strutturali delle pareti cellulari delle piante, ne sono un esempio molti prodotti derivati dalla crusca. Le fibre in genere sono ottime per mantenere in buona salute il tratto intestinale.

Di pari passo con le fibre c'è il bisogno di liquidi, perché la mancanza di acqua o di altri liquidi non contaminati impedisce un agevole passaggio del cibo e ne ostacola la digestione. Alcune acque e liquidi possono anche contenere minerali e altri nutrienti, che vengono assorbiti dall'organismo in modo rapido ed efficace. Inoltre un regolare apporto di acqua aiuta la purificazione del tratto intestinale. La capacità di bilanciare tutti questi fattori che compongono l'alimentazione e di arrivare quotidianamente ad una corretta proporzione tra di essi può diventare un costante gioco di destrezza, dal punto di vista dietetico. Per fortuna i progressi fatti nella ricerca alimentare e nutrizionale hanno fornito un valido aiuto.

Tra le recenti ricerche si sono dimostrate di primaria importanza le scoperte relative all'orzo, al suo contenuto e ai benefici della sua inclusione nelle diete di tipo salutare.

L'ORZO PRE-GERMOGLIATO

L'orzo ha un contenuto di nutrienti che è ben documentato in varie ricerche pubblicate da istituti e università di tutto il mondo. Di recente ha dato notevoli risultati l'approfondita ricerca condotta dal dott. Yoshihide Hagiwara, dell'Istituto per la Salute Hagiwara in Giappone.

Il Dott. Hagiwara ha sottoposto a test 150 piante e cereali differenti per un periodo di tredici anni ed ha concluso che tra tutti l'orzo contiene il maggior numero di nutrienti. Nel sommario ha scritto: " L'orzo è la migliore fonte di nutrienti di cui il corpo ha bisogno per la sua crescita, la sua riparazione e il suo benessere".

Probabilmente la prima autorità a consigliare l'orzo fu Ippocrate, che diceva ai malati di mangiare una pappetta di tale alimento. La ricerca è continuata nel corso dei secoli fino ai giorni nostri e studi recenti indicano che questa pianta ha il potenziale di aiutare la disintossicazione dai pesticidi quando questi si sono accumulati nell'organismo. Altre ricerche hanno individuato in essa nuovi agenti antiossidanti la cui presenza prima non era nota. Con tutte queste scoperte non meraviglia più di tanto il fatto che infine l'attenzione venisse rivolta allo studio di un mezzo ideale per l'assunzione dell'orzo.

Dal punto di vista di apporto nutrizionale, il punto ottimale nel ciclo vitale dell'orzo è stato individuato grazie ad un processo abbastanza logico. Il Dott. Hagiwara aveva già dimostrato che l'erba d'orzo è un'incredibile fonte di nutrienti prima che spuntino i germogli. Partendo da questo punto il ricercatore svedese Owe Forsberg fece approfondite ricerche e concluse che il periodo ottimale è giusto prima che spunti il germoglio del chicco, questo è il momento chiave in cui i nutrienti e gli enzimi diventano attivi.

La grossa novità fu lo sviluppo, da parte di Forsberg, di un processo brevettato che, grazie al calore, all'umidità e alla pressione, permette la raccolta e l'utilizzo dell'orzo pre-germogliato. I successivi test effettuati su questo nuovo formato hanno rivelato alcuni dati strabilianti. **In primo luogo ha la capacità di generare il 400% dell'energia generata dall'orzo normale!** In secondo luogo l'orzo pre-germogliato ha un 11% di proteine, che contengono gli otto amminoacidi essenziali in un rapporto che virtualmente rispecchia quello del corpo umano. In termini pratici ciò significa un'assimilazione delle proteine essenziali che è di gran lunga più facile ed efficace.

L'orzo utilizzato in questo processo proveniva da raccolti attentamente controllati, cresciuti nella terra del sole di mezzanotte nel nord della Scandinavia. **È stata data particolare attenzione al metodo di coltivazione e l'impo-verimento del suolo è stato evitato con cura, lasciandolo incolto a stagioni alternate. In tal modo si è ottenuta una costanza nel cereale e nel suo contenuto nutritivo. La macinazione è stata effettuata con vecchi mulini a pietra che hanno permesso alle fibre di rimanere intere.**

LE TRE FASI

Una delle osservazioni chiave sull'orzo pre-germogliato riguarda la sua capacità di **potenziare il metabolismo entro breve tempo dalla sua ingestione.** Ciò sembrava in diretto contrasto con il fatto che il suo contenuto in carboidrati complessi è in grado di offrire un supporto energetico graduale e prolungato. Successive analisi hanno rivelato una così ampia gamma di nutrienti, combinati con il suo contenuto di enzimi e di amminoacidi, che divenne evidente l'esistenza di una virtuale progressione in tre fasi, quando il corpo viene nutrito con orzo pre-germogliato.

Dapprima c'è l'assorbimento iniziale e il conseguente scambio intercellulare, che permea immediatamente il corpo. Nell'orzo pre-germogliato molti dei nutrienti e degli enzimi in tracce che favoriscono la presenza di ossigeno hanno una **biodisponibilità estremamente elevata**, il che porta a velocizzare il catabolismo con il risultato di un aumento dell'attività metabolica.

In secondo luogo c'è l'assorbimento degli amminoacidi, la cui distribuzione è aiutata da due fattori. Gli amminoacidi dell'orzo pre-germogliato sono vitali per la generazione dell'energia cellulare e vengono assimilati più facilmente a causa della contemporanea presenza di minerali e di acidi grassi.

*... gli amminoacidi
dell'orzo pre-germogliato
sono vitali per la creazione
dell'energia cellulare ...*

La terza fase riguarda **le fibre solubili dell'orzo pre-germogliato, che dopo l'ingestione si tramutano in un mezzo gelatinoso**. Questo mezzo avvolge i carboidrati complessi e il resto dei nutrienti non ancora assimilati. Il rallentamento causato dalla gelatina si combina con il rilascio graduale dei carboidrati complessi, fornendo un flusso di energia stabile e prolungato. Inoltre il mezzo gelatinoso, man mano che transita lungo il tratto digestivo, fa da salvaguardia contro gli ossidanti e le altre interazioni chimiche indesiderate.

NUTRIENTI

La differenza primaria tra l'orzo normale e l'orzo pre-germogliato è riscontrabile nell'attività enzimatica. Il chicco di orzo pre-germogliato è attivo, pronto a creare le foglie, e in quel momento la produzione di enzimi sta avvenendo in grande misura. È questo lo stato biochimico che viene "catturato", nel quale si stima siano presenti migliaia di enzimi. Tra quelli la cui presenza è certa vi sono Superossido Dismutasi, Alfa Amilasi, Invertasi, Limit Destrinasi, Cellulasi, Beta-Glucanasi, Fenolasi, Fosfatasi Acida, Peptidasi, Endo Proteasi, Proteasi e Fosfodiesterasi. **Il Superossido Dismutasi è un anti-ossidante così potente da essere spesso chiamato "l'enzima anti-invecchiamento"** ed è noto come enzima "segnale" perché è un indicatore della presenza di molti altri enzimi ad esso associati.

Nell'orzo pre-germogliato sono disponibili le vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, Acido Folico e vitamina E. Contiene diversi minerali tra i quali ci sono potassio, calcio, fosforo, magnesio, ferro, zinco, rame e manganese. Inoltre produce gli

acidi grassi essenziali Linoleico (Omega 6) e Linolenico (Omega 3), come pure gli acidi Laurico, Miristico, Palmitico, Palmitoleico, Stearico e Oleico.

Nell'orzo pre-germogliato c'è anche un'ampia rappresentanza di amminoacidi, che sono Istidina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Cistina, Fenilalanina, Tirosina, Treonina, Triptofano, Valina, Arginina, Acido Aspartico, Acido Glutammico, Prolina e Serina.

L'orzo pre-germogliato è un formato specifico per un cereale (già noto da millenni come fonte di sostentamento) che viene adattato per fornire il prodotto ottimale nel momento ottimale del suo sviluppo. I benefici fisiologici però non finiscono dopo l'assimilazione del principale prodotto nutritivo.

FIBRE E BETA-GLUCANI

Quando le fibre di orzo pre-germogliato entrano nell'intestino crasso, i Beta-Glucani contenuti nelle loro pareti cellulari vengono assorbiti nel sistema del corpo e si legano agli acidi biliari, per cui il fegato produce ulteriore bile e di conseguenza si determina una riduzione dei livelli di colesterolo e del contenuto generale di grassi/lipidi fino ad arrivare a valori più salutari. Inoltre le fibre apportano all'ambiente intestinale un contenuto gelatinoso che può rallentare l'assorbimento di glucosidi e che in quanto tale può avere un effetto regolatore dei livelli di zuccheri nel sangue.

Quando entrano nel flusso sanguigno i Beta-Glucani generano anche una risposta immediata da parte del sistema immunitario. La produzione di anticorpi aumenta e ciò, a sua volta, favorisce un rafforzamento delle difese dell'organismo. **I Beta-Glucani producono dei benefici ben documentati, ad esempio vengono usati per combattere condizioni virali e alcuni problemi carcinogenici.**

L'orzo normale già contiene i Beta-Glucani in quantità maggiore rispetto all'avena, che sono distribuiti in modo più regolare nell'endosperma dei chicchi piuttosto che concentrarsi nella crusca come accade con l'avena. L'orzo pre-germogliato contiene così tanti e potenti anti-ossidanti che, in combinazione con il suo contenuto di Beta-Glucani, rappresenta un enorme aiuto nutrizionale per il sistema immunitario. Questo nuovo mezzo consolida dei benefici già dimostrati e si spinge oltre.

DIGESTIONE E GRADEVOLEZZA

In aggiunta al proprio contenuto enzimatico che ne facilita l'assimilazione, l'orzo pre-germogliato ha un effetto alcalino sul tratto intestinale, il che crea un miglior ambiente digestivo generale e può attenuare alcune condizioni associate a eccessiva acidità.

... l'orzo pre-germogliato ha un effetto alcalino sul tratto intestinale e crea un miglior ambiente digestivo generale ...

L'orzo pre-germogliato ha un'ulteriore attrazione: il suo gusto. A differenza di molti composti di derivazione vegetale, esso si miscela bene con i liquidi ed ha un gusto piacevole anche senza l'aggiunta di succhi di frutta o di latte.

Questa facilità di ingerimento, abbinata al gusto gradevole, fanno sì che l'orzo pre-germogliato offra nuove possibilità dietetiche e fornisca un fondamento nutrizionale per la salute in genere e per il suo recupero. Il suo apporto gelatinoso significa in termini chiari che questo cereale contiene in sé un "tampone" biochimico in grado di facilitare la transizione e la biodisponibilità di altri composti nutrizionali che potrebbero essergli abbinati in altre forme di prodotti. L'orzo pre-germogliato rappresenta inequivocabilmente un progresso di grande portata nel campo dietetico.

LO STATO ATTUALE DELLA RICERCA

L'orzo ha già un passato ricco di successi nutrizionali e l'avvento dell'orzo pre-germogliato non fa altro che consolidarne i benefici. Per essere forte e ben sviluppata, la pianta dell'orzo dipende dal ciclo del seme interrato, che germoglia e incanala i nutrienti lungo lo stelo. Il fatto di catturare questi nutrienti al momento della loro creazione comporta una resa molto elevata in termini nutritivi. Recenti ricerche hanno indicato che il livello di nutrienti biodisponibili nell'orzo pre-germogliato è di gran lunga superiore a quello dell'orzo normale.

Altri studi hanno rivelato che i carboidrati complessi contenuti nell'orzo pre-germogliato superano quelli di altri alimenti per quanto riguarda il rilascio di energia prolungata nel tempo. Due cucchiaini da tavola possono fornire energia fino a quattro ore.

ALTRE APPLICAZIONI

Considerando il fattore della biodisponibilità costante e guardando anche al rapporto proteico, è facile immaginare possibili applicazioni dell'orzo pre-germogliato per sportivi o per chi mira ad uno stile di vita dinamico. Questo supercereale, combinato con succhi di frutta o con altri liquidi o possibilmente con altre fonti organiche di proteine, ha il potenziale per sostenere le prestazioni sportive e crea le basi per la resistenza fisica.

... per la sua biodisponibilità costante ed il suo rapporto proteico, l'orzo pre-germogliato è ottimo per sportivi e per persone con stile di vita dinamico ...

Grazie alla sua sollecita disponibilità nutrizionale, questa forma di orzo trova applicazioni anche in quelle parti del mondo che sono afflitte da carestia, da malnutrizione o da scarsità di risorse alimentari. In alcune di queste regioni già viene utilizzata la farina di orzo, ma la straordinaria quantità di nutrienti dell'orzo pre-germogliato ne indica un possibile utilizzo in sostituzione di altri alimenti e per alleviare alcuni dei malesseri associati ad uno scarso contenuto dietetico.

Probabilmente **l'aspetto chiave di ulteriori sviluppi per l'orzo pre-germogliato è il contenuto enzimatico della sua composizione biologica**. Il metabolismo del corpo viene influenzato e potenziato dall'ampia presenza di enzimi che consentono all'organismo la gestione e l'utilizzo dell'ossigeno, come menzionato in precedenza. Non solo, ma **quando l'orzo pre-germogliato viene combinato con altri alimenti appropriati questa caratteristica porta ad una più rapida assimilazione dei loro nutrienti**. Ne consegue un enorme potenziale per lo sviluppo di formule nutrizionali avanzate aventi l'orzo pre-germogliato come fondamento.

L'aspetto legato all'ossigeno merita anche ulteriori ricerche sui suoi possibili benefici per alcune condizioni cancerogene. Le cellule del cancro sono invariabilmente anaerobiche.

La stabilizzazione fornita al tratto intestinale dal contenuto gelatinoso dell'orzo pre-germogliato significa un'agevolazione del passaggio e dell'assimilazione anche di altri nutrienti. Invece di andare soggetti a squilibri acidi ed enzimatici nel tratto digestivo, come pure a batteri ostili, viene facilitato un rilascio scaglionato

dei nutrienti, che procedono in un'area intestinale ripulita, grazie alle fibre di orzo, di gran parte del suo ambiente ostile.

UN NUOVO FONDAMENTO

Non ci sono "bacchette magiche" nel campo della nutrizione, però si può senz'altro dire che una base provata e di buona qualità per una dieta salutare farà una certa strada verso il raggiungimento della stabilità nutrizionale. L'orzo pre-germogliato offre un tale fondamento e permette di migliorare la biodisponibilità di molti altri nutrienti. La scoperta di questo metodo di raccolta dell'orzo fa presagire ad una nuova era per una nutrizione affidabile e di origine naturale.

C'è inoltre il potenziale per la creazione di "super alimenti", usando come fondamento l'orzo pre-germogliato e combinandolo con altri alimenti organici per fornire una potente formula nutritiva.

L'utilizzo da parte del corpo di queste proteine, vitamine e minerali non sintetici è di gran lunga più efficace, dato che i nutrienti ottenuti da fonti naturali hanno rapporti e caratteristiche che normalmente offrono una maggiore biodisponibilità. L'orzo pre-germogliato fornisce una gamma fenomenale di tutti questi nutrienti, più un contenuto bilanciato di carboidrati. Le ricerche odierne e passate indicano che questo nuovo formato per un cereale antico potrà fornire nel futuro ampie possibilità di salute per tutte le età.

SOMMARIO DEI BENEFICI

I seguenti sono i benefici chiave individuati nell'orzo pre-germogliato:

Proteine: contiene tutti gli otto amminoacidi essenziali in un rapporto che rispecchia quello del corpo umano.

Fibre: contiene un'abbondanza di Beta-Glucani, che rinforzano il sistema immunitario abbassando il livello di colesterolo e aiutando la regolazione dei livelli di zuccheri.

Fibre solubili: formano un mezzo gelatinoso che determina un rilascio stabile e costante dei nutrienti.

Enzimi: contiene enzimi che facilitano l'utilizzo dell'ossigeno.

S.O.D.: è presente il Superossido Dismutasi, un'arma formidabile contro i radicali liberi.

Carboidrati complessi: ha un elevato contenuto di carboidrati complessi per un'energia prolungata.

Vitamine e minerali: è presente gran parte dei nutrienti chiave.

Acidi grassi: contiene gli acidi grassi essenziali.

Amminoacidi: contiene 20 amminoacidi.

**Per una vera esplosione
di forza e benessere!**



in confezione da 620 gr. (31 porzioni)

Per conoscere il
negoziò piú vicino
chiamate al 02 27.00.72.47

Codice a barre
del prodotto



A902734351

Reperibile nelle migliori erboristerie, farmacie e negozi specializzati

Per informazioni:

Natural Point srl - Via Apelle, 8 - 20128 Milano
Tel. 02.27007247 - Fax 02.26005099
www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it