



**di Sauro e Rita Rossini**

Via Boncellino, 178 - 48012 Bagnacavallo (Ra) tel / fax 054569626

[www.fattorialarondine.it](http://www.fattorialarondine.it) - [info@fattorialarondine.it](mailto:info@fattorialarondine.it)

## **Una bevanda salutare ed energetica dalla tradizione orientale**

### **Introduzione**

È possibile acquistare l'erba d'orzo sotto forma di estratto in polvere solubile o di tavolette. Per ottenere questo integratore alimentare naturale di prima qualità, il cereale, coltivato secondo i principi dell'agricoltura biologica, è raccolto nel momento della massima concentrazione di nutrienti, ovvero poco prima della formazione del fusto, una fase chiamata anche accestimento. Benché le tecniche di lavoro siano diverse, il modo ideale di procedere è quello di lavare l'erba e di estrarne il succo il più veloce possibile, senza ricorrere a prodotti chimici o a trattamenti termici, e quindi procedere a un'essiccazione dolce, a spruzzo d'aria, in modo che i nutrienti del succo non siano sottoposti a una temperatura superiore a quella corporea.

### **Estratto d'erba d'orzo: il miglior "fast food" naturale**

Il dottor Yoshihide Hagiwara, scopritore dell'erba d'orzo, definisce l'estratto d'erba d'orzo in polvere "il migliore fast food naturale". È sufficiente aggiungere acqua non gassata alla polvere verde, il cui odore e gusto sono simili a quelli degli spinaci o dell'erba; se il sapore non vi piace potete anche aggiungere succo di banana, d'uva, di pompelmo o di pera (se possibile biologici). Il succo d'erba d'orzo non è solo potente rimedio terapeutico, ma previene anche le malattie causate da problemi nutrizionali, fornendo all'organismo le sostanze vitali che non sono più presenti in misura adeguata nei nostri alimenti. I poteri di autoguarigione del corpo risultano rafforzati, aumenta la capacità di affrontare lo stress e l'organismo riesce a proteggere meglio dai germi patogeni. L'apporto di sostanze vitali come il succo d'erba d'orzo protegge i bambini dalle malattie e fornisce loro tutto ciò di cui hanno bisogno per rafforzare il sistema immunitario e i poteri di autoguarigione.

### **Un cibo solistico per risolvere i problemi nutrizionali**

Le carenze nutrizionali diventano sempre più gravi Oggigiorno, se si considera il problema sempre più diffuso delle cattive abitudini alimentari e dell'apporto inadeguato di sostanze vitali, "si muore di fame di fronte a piatti colmi di cibo". Esiste inoltre una piaga nutrizionale insidiosa e nascosta: le mele contengono solo il 20% della vitamina C che contenevano 10 anni fa, lo stesso vale per il betacarotene nei finocchi (solo un quinto), il calcio dei broccoli (solo un terzo) e il magnesio nelle carote (a malapena il 50%). La situazione non è migliore per altri tipi di frutta e di verdura. La causa di tutto questo va ricercata nell'impoverimento del suolo, nei lunghi tempi di trasporto e di immagazzinaggio e nell'eccessiva del cibo proprio sui nostri fornelli. Nello stesso tempo, a fronte di condizioni di vita sempre meno serene, a causa di fattori come stress, smog e inquinamento acustico, oggi abbiamo un maggiore fabbisogno di sostanze vitali rispetto a dieci anni fa. La volontà di condurre uno stile di vita salutare è già sorprendentemente diffusa; tuttavia, la maggior parte delle persone manca delle motivazioni necessarie a tradurre in pratica, nella vita di tutti i giorni, questo maggiore livello di conoscenza. L'estratto d'erba d'orzo potrebbe cambiare questa situazione e innescare una spirale positiva: quante più sostanze vitali assorbiamo, tanto più saremo in grado di impegnarci per condurre uno stile di vita salutare. Il Dipartimento dell'Agricoltura statunitense dichiara che "i nutrienti antiossidanti negli alimenti di origine vegetale (come vitamina C, vitamina E, betacarotene e il minerale selenio) sono diventati oggetto di grande interesse per gli scienziati, ma anche per l'opinione pubblica, in quanto impiegati per ridurre il rischio di sviluppare il cancro e altre malattie croniche". Quindi quante più sostanze vitali assorbiamo, tanta più energia abbiamo a disposizione; le sostanze vitali pure nella forma più perfetta sono solo quelle fornite da Madre Natura.

L'impiego discutibile di vitamine e sostanze minerali prodotte sinteticamente I vegetali contengono centinaia di sostanze attive che non sono ancora state scoperte e che si associano in modo molto complesso agendo come mutui catalizzatori e creando sinergie di supporto reciproco. Assumere solo una o due vitamine o minerali isolati può provocare uno squilibrio nel livello di vitamine e minerali dell'organismo. Tuttavia, la vitamina C artificiale e isolata è metabolizzata in modo completamente diverso e può causare disturbi come le allergie. È sufficiente mangiare una carota la giorno per ridurre del 40% il rischio di cancro! I preparati isolati sono carenti di nutrienti come vitamine, bioflavonoidi, enzimi e oligoelementi, che creano sinergie di supporto reciproco e/o rendono possibile l'attivazione della sostanza vitale. Il corpo utilizza gli alimenti presenti in natura in modo più completo: si potrebbe parlare di "disponibilità biologica" ottimale.

L'estratto d'erba d'orzo possiede un livello elevato di disponibilità biologica L'estratto d'erba d'orzo contiene tutti i nutrienti presenti nell'erba d'orzo coltivata biologicamente, nelle loro proporzioni naturali, esattamente come Madre Natura li ha creati. Se vogliamo prevenire la malattia o i processi di invecchiamento prematuro e sperimentare un'autentica vitalità e gioia di vivere, è necessario fornire all'organismo integratori alimentari concentrati di origine naturale, come l'erba d'orzo in polvere.

## La clorofilla, il sangue delle piante

Richard Willstaetter scoprì che la clorofilla è composta di due sostanze. Entrambi i tipi di clorofilla sono "imparentati" con il pigmento rosso del sangue, l'emina, con la sola differenza che l'atomo della molecola di clorofilla contiene ferro. Il dottor Yoshihide Hagiwara sostiene che la clorofilla e il sangue hanno strutture chimiche praticamente identiche. La clorofilla è quindi considerata l'elemento che stimola naturalmente la produzione di sangue in tutti gli erbivori e nell'uomo. Halima Neumann sostiene che la clorofilla sia l'unica sostanza in grado di trasmettere alla cellula umana, attraverso gli alimenti, l'energia solare immagazzinata. La clorofilla è la base di tutte le forme di vita Tramite la fotosintesi, la clorofilla ritrasforma in ossigeno l'anidride carbonica esalata da animali ed esseri umani e prodotta in continuazione dalle industrie e dal traffico. Nel pianeta viene praticata a ritmi sempre più incalzanti un'opera di abbattimento o incendio degli alberi. Esistono organizzazioni impegnate nella preservazione della foresta pluviale, produttrice dell'ossigeno da cui dipendiamo. La clorofilla favorisce la formazione del sangue e rafforza tutti gli organismi Una volta assorbita dal corpo umano, la clorofilla contenuta delle piante costituisce un'importante fonte di magnesio e può stimolare la formazione del pigmento che trasporta l'ossigeno, l'emoglobina. I succhi vegetali e le verdure a foglia verde rappresentano quindi un'ottima possibilità di prevenire e guarire l'anemia che colpisce circa il 60% delle donne nei paesi industrializzati. Il magnesio rafforza il sistema nervoso e il tessuto muscolare ed è quindi il minerale più importante per il mantenimento di un cuore sano e di una buona funzione respiratoria fino in età avanzata. La clorofilla aiuta l'organismo a realizzare gli indispensabili lavori di riparazione, come in caso di ustioni o ferite. Gli esperti nutrizionisti raccomandano di sostituire, a colazione, il caffè, che favorisce la formazione di acidi, con succhi d'erba d'orzo e di alghe verdazzurro. Tutti gli organi, senza alcuna eccezione, risultano rafforzati e riequilibrati dal pigmento di colore verde; anche il cuore, il sistema immunitario e gli occhi traggono forza dalla clorofilla. Il verde svolge anche un ruolo importante nella cromoterapia: il colore verde calma, riequilibra, guarisce corpo e anima ed è quindi simbolo di speranza, rinnovamento, ringiovanimento. Il pigmento vegetale verde, creato attraverso la fotosintesi, è un concentrato di luce solare e racchiude in se il potere del sole e della sua luce. In senso spirituale il sole è simbolo di saggezza (luce) e di amore incondizionato (calore). Il colore verde è associato al chakra del cuore, uno dei principali centri energetici del corpo umano, che può essere potenziato proprio attraverso gli alimenti verdi e le passeggiate nel verde della natura. L'erba d'orzo: fonte di calcio Gli alimenti vegetali contenenti clorofilla sono ricchi di calcio, che può essere utilizzato dall'organismo solo in associazione, organicamente equilibrata, con il magnesio. Il calcio è importante per il rafforzamento di ossa, cartilagini e tessuto di sostegno e può prevenire l'osteoporosi. I succhi verdi contenenti clorofilla, come il succo d'erba d'orzo, in quanto ricchi di enzimi, rigenerano la flora intestinale, gli organi della digestione e l'intero sistema endocrino, preposto alla produzione di ormoni, ottimizzando così la digestione e l'assimilazione del cibo. La clorofilla rafforza il sistema immunitario Con i succhi verdi, come il succo d'erba d'orzo o l'estratto in polvere, possiamo stimolare il sistema immunitario in modo da essere meglio protetti contro le malattie infettive.

Inoltre, la clorofilla migliora le funzioni cerebrali e può abbassare il livello di colesterolo, una delle cause di infarto cardiaco e ictus. Le proteine e altre sostanze presenti nei vegetali che contengono clorofilla esercitano un'azione antinfiammatoria e possono addirittura interrompere il ciclo di una malattia già in atto, creando i prerequisiti per la guarigione. Enzimi come superossido dismutasi (SOD) e la catalasi, presenti nell'erba d'orzo, possono prevenire e addirittura curare il cancro. Gli enzimi potrebbero anche essere le sostanze che consentono all'erba d'orzo di degradare efficacemente le tossine come i pesticidi contenenti fosfati organici.

## La clorofilla rafforza i poteri di autoguarigione

I complessi enzimatici hanno effetti antiossidanti: combattono addirittura i radicali liberi, le molecole di ossigeno aggressive, prevenendo così la degenerazione e l'invecchiamento cellulare, come pure lo sviluppo di malattie degenerative quali il cancro. È stata addirittura avanzata l'ipotesi che i succhi di erbe verdi forniscano protezione contro i danni causati da fonti radioattive come raggi X. Gli effetti benefici della clorofilla sull'equilibrio e la normalizzazione delle funzioni corporee si ottengono solo se l'assunzione è regolare, giornaliera. Gli effetti di enzimi, vitamine e minerali sono annullati o ridotti al minimo dall'azione del calore; ecco perché per sfruttare al massimo le proprietà salutari della clorofilla è indispensabile utilizzare solo vegetali verdi, per esempio erba d'orzo.

## Succhi d'erba per la nostra salute

Le erbe di cereali sono un alimento completo che, per le sue proprietà immunizzanti e terapeutiche, dovrebbe essere incluso in qualsiasi dieta. Secondo lo scrittore Ronald Seibold, l'importanza delle verdure di colore verde scuro per l'alimentazione non sarà mai ribadita a sufficienza e, di momento che le erbe di cereali sono alimenti verdi concentrati, egli ritiene sia importante includerle della dieta quotidiana in aggiunta alle verdure a foglia verde scuro. La dottoressa Ann Wigmore racconta di una profezia risalente a migliaia di anni fa relativa al continente sommerso di Atlantide. La profezia narra di una civiltà molto lontana che un giorno riceverà una "chiave" sotto forma di erba di cereali che impedirà l'estinzione di una civiltà decaduta. Che questo si riferisce alla nostra generazione? I succhi d'erba proteggono dalle crisi. Già negli anni Cinquanta le pubblicazioni scientifiche sull'erba d'orzo sostenevano che questo prodotto contiene tutti i nutrienti necessari al corpo umano. Questa combinazione di nutrienti fa dell'erba di grano e dell'erba d'orzo un "alimento straordinariamente potente". L'erba d'orzo è una verdura verde biologica di prima qualità che contiene betacarotene, calcio, clorofilla, fibra, ferro e vitamina K in forma concentrata; è anche una buona fonte di proteine facilmente assimilabile dall'organismo, nonché vitamina C, vitamina B12, acido folico, vitamina B6 (piridossina) e molti altri oligoelementi. Il fatto importante è che i singoli componenti dell'erba d'orzo agiscano in modo sinergico. La vitamina C è necessaria all'assorbimento di calcio e ferro. Il ferro è indispensabile all'organismo per trasformare il betacarotene in vitamina A. Calcio e piridossina (vitamina B6) contribuiscono all'assorbimento della vitamina B12, che non può essere attivata senza acido folico. Tutti questi nutrienti sono presenti nell'erba d'orzo, insieme a molti altri che supportano funzioni simili. Studi scientifici effettuati dal dottor Maurice Sill hanno dimostrato che il livello di calcio e di potassio nei fluidi corporei diminuisce in mancanza di magnesio, anche quando tali minerali sono ingeriti in quantità sufficienti. È stato dimostrato che lo stress, un lavoro fisico pesante, lo sport e il lavoro notturno causano un maggiore immagazzinamento di sodio e una maggiore eliminazione di potassio, il che si traduce in un affaticamento costante. Quando il contenuto di potassio è troppo basso, l'organismo rallenta i movimenti muscolari e i processi mentali al fine di evitare un'ulteriore perdita di questo minerale; di conseguenza ci sentiamo stanchi e assonnati. L'erba d'orzo è un'ottima fonte di potassio. Orzo e pazienti affetti da Candida Esiste il rischio che la micosi si diffonda dall'intestino, dove si sviluppa inizialmente, agli organi interni e al cervello. La micosi è alimentata da tutti gli alimenti dolci, contenenti zucchero, compresa quindi l'erba di grano dolciastri. I pazienti affetti da Candida dovrebbero quindi evitare il succo d'erba di grano e il suo estratto in polvere! Il glucosio in lui contenuto rappresenta "l'alimento ideale per i funghi intestinali". Aspetti nutrizionali dell'erba d'orzo Concentrazione di nutrienti L'erba d'orzo risulta superiore all'erba di grano rispetto al livello di concentrazione della maggior parte dei nutrienti. Questo significa che l'erba d'orzo contiene circa il doppio di calcio, facilmente assimilabile, e il doppio di potassio, importante per l'equilibrio acido-base. Al tempo stesso, rispetto all'erba di grano, l'erba d'orzo contiene meno della metà di fosforo, un elemento che è presente in eccesso nella moderna dieta dell'uomo civilizzato. Gli esperti, come Halima Neumann, attribuiscono al fosforo problemi quali l'iperattività dei bambini e i disturbi del sonno in generale. Inoltre l'erba d'orzo è più ricca di clorofilla e di enzimi rispetto all'erba di grano. Tolleranza Non tutti tollerano il succo fresco d'erba di grano; in alcune persone provoca una sensazione di nausea. Il succo d'erba d'orzo, sia quello appena spremuto sia la polvere in un liquido, non provoca problemi di stomaco; questo probabilmente perché, essendo alcalina, l'erba d'orzo neutralizza l'eccesso di acido gastrico. Enzimi e antiossidanti A differenza dell'erba di grano, l'erba d'orzo contiene il prezioso e raro enzima superossido dismutasi (SOD); come pure gli enzimi ossidasi e transidrogenasi che, oltre a svolgere come la SOD un'azione antiossidante, facilitano la scissione dei grassi e la produzione di energia nell'organismo. La carenza di questi due enzimi spesso provoca accumulo di grasso, problemi di peso e livelli di colesterolo elevati, con il rischio di arteriosclerosi e trombosi. Inoltre, gli esperti ritengono che, rispetto all'erba di grano, l'erba d'orzo contenga la catalasi, un enzima che attiva il sistema

immunitario nella lotta contro le cellule cancerogene. L'erba d'orzo contiene numerosi antiossidanti, dimostrato più potente del betacarotene, della vitamina C o E nel prevenire l'ossidazione dei lipidi. Finora il 2"-O-GIV è stato individuato solo nell'erba d'orzo e in nessun altro dei vegetali o cereali esaminati. A differenza dell'erba di grano, l'erba d'orzo contiene complessi enzimatici che, secondo gli studi dermatologici eseguiti dal dottor Muto, direttore del Muto Dermatologic Hospital in Giappone, sono in grado di guarire problemi di pigmentazione come cheratosi senile, melanosi e impurità della pelle. Componenti amari Un ulteriore vantaggio dell'erba d'orzo rispetto all'erba di grano è rappresentato dai suoi componenti amari, che esercitano un'azione benefica principalmente su pancreas, stomaco, fegato e colecisti. L'erba d'orzo da una prospettiva spirituale In un passaggio della Bibbia si legge: "Ma di tutte le cose, il dono più prezioso che Madre Terra vi ha fatto è l'erba sotto i vostri piedi, proprio l'erba che calpestate incuranti... In verità vi dico che l'umile erba è più che un alimento per l'uomo e per l'animale". Poi Gesù parla anche dei "segreti" custoditi nell'erba. Gesù descrive il processo con cui il seme si trasforma in una piantina di cereali. L'angelo dell'acqua e l'angelo dell'aria abbracciano il seme e l'angelo del sole risveglia la vita al suo interno. "In verità, in verità vi dico, non esiste miracolo più grande di questo". Nel verde dell'erba e delle altre piante c'è il potere del sole. Il ruolo dell'erba d'orzo nella Bibbia La dottoressa Mary Ruth Swope, esperta nutrizionista e autrice di *The Spiritual Roots of Barley* (Le radici spirituali dell'orzo), sembra essere anche un'ottima conoscente della Bibbia. La salute fisica e la salute spirituale sono interconnesse a un livello molto profondo e l'erba d'orzo svolge un ruolo estremamente importante in questo processo. Insegnante di nutrizione per oltre cinquant'anni, Mary Ruth Swope considera l'erba d'orzo il più entusiasmante raggio di speranza in termini di nutrizione per la popolazione americana, sovralimentata ma sottanutrita, e raccomanda che ogni donna, uomo e bambino assumano ogni giorno una quantità adeguata d'erba d'orzo verde essiccata al fine di migliorare il livello energetico e la salute a livello cellulare. La dottoressa considera l'orzo un simbolo di vita nuova, di completezza e di forza e un elemento importante nel piano nutrizionale di Dio per l'uomo. L'orzo ci mette in comunicazione con il principio della "luce" Per l'essere umano che lotta per raggiungere ideali più elevati, l'orzo è un alimento importantissimo. Questa dimensione spirituale, vitale, che splende sul cereale offre agli esseri umani amore, fiducia, meditazione, forza di donare, conoscenza e altre qualità. Inoltre l'orzo favorisce la sensibilità, la stabilità emotiva e il pensiero puro, illuminato. A livello fisico ha un effetto purificante e depuratore, nonché di rafforzamento del sistema muscolare. Nel suo classico sulla nutrizione solistica, il dottor Cousens, scrittore ed esperto nutrizionista americano, oltre a consigliare una dieta con una percentuale di frutta pari al 35-40% e il consumo dell'80-90% di cibi crudi per lunghi periodi, raccomanda di assumere regolarmente quantità sempre maggiori di piante di girasoli, che contengono l'energia con il maggiore effetto ringiovanente disponibile sul pianeta. I succhi verdi rendono più facile la meditazione. L'erba d'orzo da una prospettiva storica L'orzo, il cereale più antico del mondo L'orzo, dono sacro degli dei (ANTICO EGITTO) Sono stati rinvenuti resti di orzo tostato risalenti all'era glaciale, al paleolitico e al neolitico. L'orzo cresce in Tibet a un'altitudine di 4400 metri, ma è coltivato anche nel Sahara all'equatore. L'orzo è la più antica graminacea al mondo. E' coltivato da circa 7000 anni. Nella Cina antica, l'orzo era considerato simbolo di virilità, perchè le sue spighe hanno "barbe" (ciuffi) e molti semi. Sulle monete greche sono raffigurate le spighe e i fusti d'orzo. I gladiatori romani erano chiamati hordearii (mangiatori d'orzo) e scioperavano, quando le razioni d'orzo dovevano essere ridotte in caso di guerra.

## Alimento base della gente semplice

Nel Medioevo, in Europa, il popolo e i contadini mangiavano un pane non lievitato fatto di orzo e segale. Oggi esistono ancora numerose varietà di orzo ed è in genere utilizzato sottoforma di farina, semola, fiocchi e chicchi glassati. Il suo utilizzo come birra risale alla preistoria. I chicchi d'orzo fermentati sviluppano particolari enzimi che determinano la produzione di malto. In questa forma, l'amido è facilmente assimilabile dal corpo; il malto è impiegato come ricostituente per malati, convalescenti, bambini e anziani. Il caffè d'orzo ottenuto da chicchi d'orzo tostati e macinati, utilizzato per i gargarismi, è un rimedio casalingo molto conosciuto contro la tonsillite. L'orzo perlato, per le sue proprietà emollienti, è utilizzato nella cucina dietetica per calmare i sintomi della sindrome del colon irritabile. I germogli contengono un alcaloide, l'ordeina, che esercita sull'organismo un'azione simile a quella dell'adrenalina, ovvero aumenta la pressione sanguigna e stimola l'attività cardiaca. L'orzo produce un aumento della pressione sanguigna in caso di ipotensione e normalizza la pressione elevata, ovvero è in grado di regolare la funzione cardiaca. Ha un effetto calmante, sedativo ed è consigliato anche in caso di diarrea. L'orzo mondato (privato solo delle glumette), usato in chicchi o come farina integrale, conserva una quantità sorprendente di nutrienti. La parte più sana e nutriente di questo cereale è il seme germinato. Un rimedio terapeutico molto conosciuto all'epoca dell'Antico Testamento. Nonostante tutte le proprietà del chicco d'orzo, al confronto l'erba d'orzo è un alimento molto più potente. Secondo il libro di Daniele, nell'Antico Testamento, il re Naducodonasor visse nutrendosi di sola erba per sette anni, al termine dei quali dichiarò di sentirsi nuovamente in grado di pensare con chiarezza e di governare il suo regno.

## Erbe di cereali da una prospettiva scientifica

Una delle prime persone, nella nostra epoca, a scoprire il potere terapeutico dell'erba d'orzo e a studiarlo scientificamente fu il medico Charles Schnabel del Kansas City Rockhust College di Kansas City, nel 1928. Egli notò che le galline nutrite con materiale vegetale (erba di vegetali) in grado di stimolare la produzione di sangue deponevano più uova e vivevano più a lungo rispetto alle galline alimentate con mangime normale. Aumentando di appena 10% la quantità di piantine di cereali introdotti nell'alimentazione, la produzione di uova in inverno aumentava in media dal 38 al 94%! Non solo la quantità di uova deposte era maggiore, ma i gusci erano notevolmente più duri e i pulcini molto più sani di quelli nati da uova di galline alimentate normalmente. Il dottor Schnabel scrisse che perfino un bambino avrebbe potuto riconoscere il florido stato di salute delle galline alimentate con erba. L'erba d'orzo per prevenire aborti. A metà degli anni Trenta, il dottor George Kohler dell'University of Wisconsin scoprì che l'aumento del valore nutrizionale del latte in estate dipendeva dall'erba di cui si nutrivano le mucche in questa stagione e si dedicò allo studio approfondito del fattore "succo d'erba". Nel 1940, il dottor Kohler scoprì che alimentando le mucche da latte con giovani piantine di cereali si otteneva una produzione di latte molto più elevata. A questo punto, un medico di Kansas City somministrò estratti di erba di cereale in polvere a donne con gravidanza a rischio per minaccia d'aborto ottenendo ottimi risultati. La scoperta del dottor Yoshihide Hagiwara: "l'alimento più perfetto del mondo" Più o meno nello stesso periodo in cui Ann Wigmore lavorava a Boston, all'altro capo del mondo lo scienziato Yoshihide Hagiwara cominciava a interessarsi alle virtù benefiche dell'erba di cereali e a cercare l'alimento che potesse essere considerato il più sano in assoluto. Il dottor Hagiwara individuò nell'erba d'orzo l'integratore alimentare ideale per l'essere umano per una serie di motivi. Per esempio, i germogli d'orzo germinano più velocemente a una temperatura inferiore ai 15°C, temperatura alla quale muffe e batteri non possono sopravvivere. Il dottor Hagiwara sviluppò un estratto d'erba d'orzo con una piccola quantità di maltodestrina e riso integrale come ingrediente aggiuntivo. La "Rivoluzione verde" non è neppure cominciata. Oggi l'importanza delle erbe di cereali per la nutrizione e la salute dell'uomo non è solo una conoscenza empirica confermata migliaia di volte, bensì una realtà dimostrata da esaurienti studi clinici ed esperimenti di laboratorio, eseguiti soprattutto a partire dalla fine degli anni Sessanta negli Stati Uniti e in Giappone. Negli Stati Uniti, alcuni ristoranti vegetariani e negozi di alimenti naturali offrono succo d'erba di grano o d'erba d'orzo appena spremuto e tavolette a base di erbe e cereali.

## Ann Wigmore: antesignana del succo di cereali

### **Curava pazienti gravemente malati con succo d'erba d'orzo**

La dottoressa Ann Wigmore era originaria della Lituania; aveva avuto modo di osservare come sua nonna curasse i soldati feriti durante la Prima guerra mondiale con succo d'erba d'orzo e d'erba di grano, somministrandolo ai pazienti come bevanda e applicandolo sulle ferite. Dopo essere emigrata negli Stati Uniti, Ann Wigmore cominciò a ammalarsi gravemente di colite (infiammazione del colon). A quel punto, Ann ricordò il tipo di cure praticate dalla nonna e cominciò a masticare l'erba d'orzo e di grano che crescevano nei pressi della sua casa. Dopo breve tempo, non solo guarì dalla malattia, ma i suoi capelli – ormai bianchi – riacquistarono il loro colore originale colore castano. Per comodità, Ann Wigmore cominciò a spremere le erbe e a berne il succo. Dopo aver sperimentato tale successo su di sé, cominciò ad aggiungere succo d'erba d'orzo e di grano alla dieta dei suoi cani e gatti. I suoi animali erano diventati più attivi e pieni di vitalità, apparivano ringiovaniti e carichi di energia, sembravano ritrasformati. La fama del suo "magico elisir di salute" si diffuse velocemente in tutto il vicinato e Ann cominciò a preparare succhi verdi per molti dei suoi vicini e amici malati. Il successo la lasciò stupefatta: molte persone riuscirono ad alzarsi dal letto per la prima volta dopo molti anni e alcuni di loro poterono addirittura tornare al lavoro come se nulla fosse successo! A stento riusciva a credere a questo miracolo. La dottoressa Wigmore fondò un istituto per curare i pazienti con delle malattie degenerative. Le donazioni private le erano consegnate di nascosto dal momento che ufficialmente non le era consentito di accettare alcun provento dal suo lavoro. Le erbe di cereali aiutano a combattere quasi tutti i problemi di salute, persino il cancro. Numerosi pazienti, alcuni dei quali non potevano neppure camminare e dovevano essere trasportati su una barella, non solo ritrovavano la salute, ma addirittura migliorarono le proprie condizioni rispetto al periodo precedente alla malattia e diffusero la buona notizia della guarigione. La dottoressa Wigmore era convinta che il succo d'erba d'orzo e di grano fosse un rimedio terapeutico per quasi ogni malattia. Spesso ripeteva di essere riuscita a guarire addirittura pazienti ritenuti "incurabili"!

### **A 80 anni, energica e scattante come una trentenne**

Sottile e slanciata come una giovane cerva, si muoveva agile fra vasi di germogli e tavolette d'erba di grano. Quando viaggiava portava sempre con sé anche un torchietto per poter ricavare il succo d'orzo e di grano nelle camere d'albergo. Quando qualcuno le chiedeva se questo non fosse troppo faticoso, replicava che in effetti lo era, ma che ne valeva la pena. Era una nonna di 80 anni con la forma fisica e l'energia di una trentenne. Le persone guarite da Ann Wigmore con la terapia dei succhi d'erba le devono non solo la vita ma anche una qualità di vita che non credevano possibile. Un malato di cancro afferma: "La terapia di Ann a base di succhi mi hanno restituito la vita! Una nuova vita che non avevo mai osato sognare nel pessimo stato di salute in cui mi trovavo!"

## Yoshihide Hagiwara: lo scopritore dell'erba d'orzo

Nel corso della sua lunga malattia, il dottor Hagiwara dovette affrontare il fatto che molti preparati chimici si limitano a sopprimere i sintomi della malattia senza curarla realmente. A causa dell'eccessiva mole di lavoro, si concedeva solo 3 ore di sonno a notte e i suoi pasti consistevano solitamente di hamburger o riso al curry. Per 10 anni consumò riso e curry a pranzo e hamburger a cena, accompagnati da bibite analcoliche. Le sue ricerche confermarono che il potere delle foglie verdi come alimento aveva costituito la fonte della vita e del benessere del corpo umano fino al XX secolo.

## Erbe di cereali, alimento ideale per l'essere umano

Il dottor Hagiwara visitò una fattoria nella penisola di Chita. Era estate, ma non riusciva a vedere alcune delle piante di riso che normalmente crescevano in Giappone in quella stagione. Vedeva invece loglio italiano, segale e vasti appezzamenti di avena verde scuro. Sapendo che la vendita del riso rendeva circa 1600 dollari per ettaro contro i soli 120 dollari pagati per le foglie di segale verde, chiese al contadino perché spreca la propria terra con cereali che fruttavano così poco. Il contadino rispose che riusciva ad aumentare la rendita delle sue mucche di circa 4900 dollari l'anno nutrendole con foglie di segale anziché con fieno o foraggio; il periodo in cui una mucca produceva latte si prolungava di 5-6 anni grazie a questo tipo di alimentazione. Il dottor Hagiwara fu stupito nell'apprendere un simile potere vitalizzante ed energizzante delle erbe di cereali verdi. Fra tutte le piante testate, i giovani germogli d'orzo contenevano le percentuali più elevate di componenti attivi. L'erba d'orzo è ricca di minerali e vitamine, contiene circa il doppio di proteine di alta qualità rispetto al grano, molta cellulosa e poche calorie. La medicina dovrebbe proteggere l'umanità dalla malattia "Il vero scopo della medicina dovrebbe essere quello di proteggere l'umanità dalla malattia e di promuovere il benessere fisico e mentale" è questo il motto del dottor Hagiwara.

### L'erba d'orzo per una salute radiosa

"Molti dei medici più quotati sono concordi nel ritenere che i farmaci attualmente prescritti presentino molti effetti collaterali e siano inefficaci, se non letali, per il malato", afferma Mary Ruth Swope. I cibi sani non producono alcun sintomo che possa mettere in pericolo la sopravvivenza e hanno come unico effetto collaterale uno stato di salute radioso. Prodotti a base d'erba d'orzo

#### L'erba d'orzo biologica

Quasi nessuno osserva realmente le indicazioni degli istituti di ricerca sul cancro che raccomandavano di consumare da 5 a 7 porzioni di frutta e verdura ogni giorno. Ecco perché chiunque desideri raggiungere e mantenere una condizione di buona salute dovrebbe bere succo d'erba d'orzo varia volte il giorno. Seminato in autunno, l'orzo richiede circa 200 giorni per raggiungere la concentrazione ottimale di nutrienti. Nel momento di massimo contenuto nutrizionale, è trattato delicatamente a temperature inferiori ai 50 °C al fine di conservare la maggior quantità possibile di enzimi e di altri nutrienti. Nel giro di 2 o 3 ore dalla raccolta, sono completate le procedure di lavatura, estrazione del succo ed essiccazione a spruzzo d'aria, eseguite a temperatura corporea per proteggere gli enzimi. La cellulosa è restituita ai campi d'erba d'orzo sotto forma di fertilizzante naturale. Contiene anche maltodestrina e riso integrale. La maltodestrina è un carboidrato complesso naturale che riveste gli enzimi, i quali in questo modo non hanno la possibilità di reagire l'uno con l'altro e si attivano solo una volta disciolti in acqua. Il riso integrale aumenta il contenuto di vitamina B e "compatta" la sottile polvere verde. Dal momento che è privo di fibre, questo prodotto è particolarmente adatto per digiunoterapie con erba d'orzo poiché agisce delicatamente e in modo ottimale sull'intestino. Può essere acquistato come integratore alimentare anche per gatti e cani.

#### L'erba d'orzo in tavolette

Mio figlio tiene sempre in cartella un barattolo di queste tavolette d'erba d'orzo e le usa come snack energizzante durante l'intervallo o come "carburante cerebrale" prima di un compito in classe. Poiché contiene acido glutammico e l'enzima antiossidante SOD, l'erba d'orzo è un alimento ideale per sostenere l'attività intellettuale. L'erba d'orzo è utilizzata anche in associazione di altri integratori per potenziare la sinergia di effetti benefici che si verifica con l'interruzione di diverse sostanze fitochimiche. Per esempio, la società Wakunaga of America produce un integratore a base d'erba d'orzo, alghe verdazzurre e aglio. Sembra che questa combinazione produca effetti benefici superiori a quelli ottenibili con il consumo dei singoli ingredienti.

### L'erba d'orzo cresce meglio su suoli "incontaminati"

Un fattore determinante per la qualità del prodotto è la concentrazione di nutrienti del suolo. Il nostro corpo ha bisogno di rimedi purificatori e depurativi potenti, nonché di un apporto ottimale di nutrienti. Quando viaggiamo, porto sempre con me alcune tavolette d'erba d'orzo come tonico a effetto rapido. Sono utili anche per neutralizzare i gas di scarico delle automobili nel traffico e mi danno immediatamente l'energia di cui ho bisogno.

### **Come ottenere il succo: masticando l'erba o usando un torchietto**

Il modo più semplice e più naturale che estrarre il succo è quello di masticare bene a lungo ciuffetti d'erba di cereali inghiottendone il succo e sputando alla fine la cellulosa rimasta. Soprattutto quando guido l'auto, porto sempre con me un sacchetto di plastica con foglie d'erba d'orzo; è lo snack ideale per recuperare immediatamente l'energia che ho consumato.

### **Il materiale fibroso residuo utilizzato a scopi terapeutici**

Il materiale fibroso residuo può essere utilizzato per realizzare compresse terapeutiche e rigeneranti per tutti i tipi di problemi cutanei e di ferite, o supposte contro le emorroidi. Come misura di pronto soccorso in caso di ferite, masticate l'erba d'orzo o di grano e applicate le fibre succose sull'area colpita.

#### **Masticare**

Preferisco masticare l'erba perché questo metodo conserva perfettamente i nutrienti e ricavare il succo on il torchietto o un passaverdure è un po' troppo laborioso! Masticare l'erba fragrante e dolciastra finché il materiale fibroso non diventa insapore; evitare di inghiottirlo perché potrebbe impigliarsi nei villi intestinali. Masticando si attiva la circolazione a livello cerebrale, si rafforzano le gengive, si curano il sanguinamento delle gengive e la parodontite.

#### **Succo d'erba d'orzo - Quanto e quando?**

È meglio bere il succo d'erba d'orzo immediatamente (e mescolarlo bene con la saliva). Conservato in frigo, in un contenitore ermetico, il succo mantiene il suo valore terapeutico solo per circa 12 ore. Non bevete mai più di 125 millilitri di succo alla volta. Diluitelo sempre con 250 millilitri di acqua perché se il dosaggio è eccessivo le tossine e le sostanze di scarto possono raggiungere il flusso sanguigno troppo velocemente e provocare nausea e vertigini.

### **Costituenti del succo d'erba d'orzo e la loro importanza**

L'erba d'orzo ha un profilo nutrizionale straordinario, ottimale per l'essere umano. L'erba d'orzo è davvero la più ricca fonte di nutrienti al mondo. L'erba d'orzo è un alimento di alta qualità, contenente tutti i minerali, gli enzimi, le vitamine (eccetto la vitamina D, che viene sintetizzata dall'organismo in condizioni di sufficiente esposizione alla luce del sole) e gli importantissimi aminoacidi, sia quelli essenziali, che devono essere introdotti nel corpo con la dieta, sia quelli non essenziali. L'erba d'orzo può quindi essere definita l'integratore alimentare d'origine naturale per uomo; non può essere paragonata alle tavolette di vitamine o minerali perché i suoi costituenti sono presenti in una composizione naturale ed hanno un effetto sinergico. Gli esperti ritengono che chi rifiuta questi "alimenti ricchi di energia solare" si priva di un elisir di lunga vita molto speciale.

### **L'erba d'orzo offre tanto di tutto**

Il succo d'erba d'orzo fornisce il doppio del calcio presente nel latte, una percentuale di vitamina B circa 30 volte superiore a quella del latte, nonché l'importante vitamina B12, una gran quantità di provitamina A (betacarotene), vitamina C in una percentuale 7 volte superiore a quella contenuta nelle arance, ferro una quantità 5 volte superiore a quella offerta dagli spinaci e percentuale elevate di minerali importanti come magnesio, potassio, rame, zinco. L'erba d'orzo contiene isoflavonoidi che esercitano un'azione importante per la prevenzione dell'osteoporosi perché trattengono il calcio e ne favoriscono il deposito nelle ossa. Gli isoflavonoidi stimolano anche la rigenerazione della pelle. L'erba d'orzo contiene una percentuale elevata di acidi grassi essenziali come l'acido linoleico e acido linolenico; gli acidi grassi essenziali partecipano alla produzione di prostaglandine, sostanze simili agli ormoni, e accelerano la velocità di crescita cellulare, migliorano la condizione della pelle e favoriscono la funzione epatica. Stimolano l'attività delle ghiandole endocrine e rafforzano il sistema nervoso. Gli acidi grassi contenuti nell'erba d'orzo consistono per circa il 50% di acido linolenico, per il 20% acido palmitico e per il 9% di acido linoleico. Per utilizzare l'estratto d'erba d'orzo in polvere come integratore alimentare, da assumere 2/3 volte al giorno si può usare un dosaggio pari a un grammo per i bambini piccoli, da 2 a 6 grammi (circa un paio di cucchiaini) per i bambini di età scolare e il doppio per individui con sintomi o con tendenza all'iperacidità (acidosi).



## Analisi del nostro succo d'erba d'orzo

RAPPORTO DI PROVA 09/82566 DATI CAMPIONE Data di emissione: 24/03/2009 Numero di accettazione: 09/47407 Numero del campione: 1 / 2 Codice modalità trasmissione:00.16

Ritiro/Trasporto: The courier Campionamento: IL CLIENTE Data ricevimento: 9/03/2009 Proviene da: AZ. AGR. ROSSINI SAURO VIA BONCELLINO, 178 48012 BAGNACAVALLLO (RA) IT Merceologia: 01.20.07.001.998 SUCCO O SCIROPPO DI ORTAGGIO Descrizione campione: SUCCO DI ERBA DI ORZO Data inizio prove: 10/03/2009 Data fine prove: 24/03/2009

RISULTATI ANALITICI Prova analitica Valore U.Misura SUL CAMPIONE TAL QUALE FIBRE ALIMENTARI 1.4 g/100 g CENTESIMALE CON FIBRA Umidità89.13 g/100 g Proteine 3.68 g/100 g (N x 6.25) Grassi 0.30 g/100 g Fibre alimentari 3.3 g/100 g Ceneri 1.41 g/100 g Carboidrati 2.18 g/100 g Valore energetico 26 Kcal/100 g Valore energetico 111 Kj/100 g COMPOSIZIONE DEGLI ZUCCHERI Glucosio 1 g/100 g Galattosio < 0.01 g/100 g Fruttosio 0.94 g/100 g Lattosio <0.01 g/100 g Saccarosio <0.01 g/100 g Maltosio <0.01 g/100 g Maltotriosio <0.01 g/100 g ACIDO FOLICO 1.9 mg/kg ACIDO PANTOTENICO 3.6 mg/kg VITAMINA B1 0.2mg/kg VITAMINA B123.2µg/kg VITAMINA B2 1.66 mg/kg VITAMINA B6 1.6 mg/kg VITAMINA C < 1 mg/kg VITAMINA E 8.0 mg/kg VITAMINA PP 11 mg/kg CAPACITÀ ANTIOSSIDANTE TOTALE Capacità antiossidante libera22 mmol/100 g Capacità antiossidante legata< 0.1 mmol/100 g Capacità antiossidante totale22 mmol/100 g PROVITAMINE A Beta-Criptoxantina < 0.1 ng/kg 13-Cis-Beta-Carotene 0.9 mg/kg All-Trans-Alfa-Carotene < 0.1 mg/kg All-Trans-Beta-Carotene 16.2 mg/kg 9-Cis-Beta-Carotene < 0.1 mg/kg Retinolo Equivalente278 µg/100 g COMPOSIZIONE AMINOACIDI (DOPO IDROLISI)

Acido aspartico 0.76 g/100 g Treonina 0.28 g/100 g Serina 0.23g/100 g Acido glutammico 0.56 g/100 g Prolina 0.24 g/100 g Glicina 0.20 g/100 g Alanina 0.32 g/100 g Valina 0.14 g/100 g Isoleucina 0.19 g/100 g Leucina 0.35 g/100 g Tirosina 0.03 g/100 g Fenilalanina 0.16 g/100 g Lisina 0.36 g/100 g Istidina 0.08 g/100 g Arginina 0.36 g/100 g POLIFENOLI TOTALI 39.18 mg/kg (come acido clorogenico) CALCIO 744 mg/kg FERRO 15.6 mg/kg MAGNESIO 233 mg/kg POTASSIO 6.380 mg/kg SULLA FRAZIONE LIPIDICA COMPIZIONE ACIDICA Acido miristico (c 14:1) <0.01 % Acido miristoleico (c 14:1) <0.01 % Acido pentadecanoico (c 15:0) <0.01 % Acido pentadecanoico (c 15:1) <0.01 % Acido palmitico (c 16:0) 42.96 % Acido palmitoleico (c 16:1) 1.05 % Acido eptadecanoico (c 17:0) <0.01 % Acido eptadecanoico (c 17:1) <0.01 % Acido steatrico (c 18:0) 1.59% Acido oleico (c 18:1) 2.54 % Acido linoleico (c 18:2) 10.47 % Acido linoleico (c 18:3) 40.26 % Acido arachico (c 20:0) 0.86 % Acido eicosenoico (c 20:1) 0.27 % Acido beenico (c 22:0) <0.01 % Acido erucico (c 22:1) <0.01 % Acido lignocerico (c 24:0) <0.01 % Acido grassi saturi 45.41 % Acido grassi monoinsaturi 3.86 % Acido grassi polinsaturi 50.73 %

## Proteine dell'erba d'orzo utilizzabili in modo ottimale

### Proteine vegetali dell'erba d'orzo

Il succo delle giovani piantine d'orzo è uno dei più antichi rimedi terapeutici conosciuti dall'umanità. È importante sottolineare che il succo d'erba orzo e la polvere che se ne ricava hanno un elevato contenuto proteico. Le proteine sono quindi il componente individuale prevalente in questo alimento. L'erba d'orzo è una fonte completa di proteine di alta qualità; il succo fresco contiene circa il 23% di proteine. L'idea che le proteine animali siano particolarmente sane è un pregiudizio; è vero invece l'esatto contrario: le proteine della carne richiedono tempi lunghi per la digestione e spesso lasciano nell'intestino residui proteici che possono scatenare allergie e problemi di salute. Le proteine, che sono composte da circa 20 aminoacidi, costituiscono la struttura portante del corpo e partecipando alla composizione delle pareti cellulari, del tessuto connettivo, dei muscoli, degli enzimi e di varie membrane. L'importanza delle proteine diviene chiara se ricordiamo che gli enzimi partecipano a tutti i processi vitali e che alcune proteine funzionano anche come ormoni e regolatori dei processi metabolici. Le proteine fanno parte di ogni cellula vivente: senza proteine le cellule dell'organismo non potrebbero vivere.

Le proteine partecipano a ogni reazione metabolica dell'organismo, compresi la ripartizione e il rinnovo dei tessuti, la produzione di energia, la funzione umanitaria, l'attività neurale, la digestione ecc.

### **Nell'erba d'orzo sono presenti tutti aminoacidi essenziali**

L'organismo ha bisogno di tutti gli 8 aminoacidi essenziali, che non sono endogeni (sintetizzati dall'organismo), in proporzioni estremamente specifiche per poter formare tessuti sani. È molto importante, soprattutto per i vegetariani, vegani, crudisti e fruttariani integrare i pasti con proteine vegetali complete derivanti da piante come l'erba d'orzo o le alghe verdazzurre, fresche o in polvere a un dosaggio di 10-20g (1-2 cucchiaini), perché molte proteine vegetali sono "incomplete". L'erba d'orzo è ricca dell'aminoacido triptofano, che il cervello utilizza per sintetizzare la serotonina, un neurotrasmettitore che influenza fortemente l'umore. Un livello elevato di serotonina è indispensabile per apprendere e per sperimentare la gioia di vivere e l'allegria. Se il livello di serotonina è troppo basso possono verificarsi sbalzi d'umore, depressione, stati d'ansia, difficoltà nell'apprendimento e nella concentrazione e disturbi nel sonno. Sarebbe opportuno evitare di assumere alimenti solidi dopo le 18, perché "l'intestino va a dormire con le galline". Meglio invece alimentarsi ad alimenti liquidi, come succhi di frutta appena spremuti e succo d'erba d'orzo o bevande a base di alghe verdazzurre.

### **Ottimo per il cervello e per l'umore!**

L'erba d'orzo contiene anche quantità elevate di altri importanti aminoacidi: 10g di estratto d'erba orzo in polvere contengono circa 240mg di acido glutammico, un aminoacido importante per la trasmissione neurale, e 110mg di fenilalanina. Quest'ultimo aminoacido promuove la vitalità e l'elasticità mentale, oltre a ridurre depressione, dolore e sensazione di fame.

**Gli aminoacidi essenziali sono: isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina; oltre a questi il succo d'erba d'orzo contiene anche gli aminoacidi alanina, arginina, acido aspartico, acido glutammico, glicina, istidina, prolina, serina, tirosina e cistina. L'arginina viene utilizzata dall'organismo per sintetizzare l'ormone della crescita umano (GH), responsabili, fra altro, della formazione di cartilagine. Un'augmentata produzione di arginina può alleviare i problemi ai dischi intervertebrali e il relativo mal di schiena.**

L'erba d'orzo è un'ottima fonte di tutti gli aminoacidi essenziali ed è indispensabile che venga inclusa regolarmente nella dieta degli atleti. Della persone malate, intellettuali e individui creativi, donne gravide, bambini, vegani e persone sottoposte a forte stress, tutte categorie con una maggiore necessità di proteine di alta qualità. L'erba d'orzo: un sogno "scritto" pieno di enzimi. Enzimi, "scintille" di vita sensibili al calore. Gli enzimi sono le "scintille" della vita. All'interno dell'organismo gli enzimi agiscono da catalizzatori biologici che attivano e controllano le reazioni chimiche. L'erba d'orzo contiene non solo moltissimi enzimi, ma anche i relativi coenzima, che ormai non vengono più introdotti in quantità adeguata con la dieta abituale. In una singola cellula epatica agiscono oltre un migliaio di sistemi di enzimi. Gli enzimi sono sensibili al calore; molti "muoiono" già a temperature superiori a 42° C. Gli alimenti cucinati, fritti o al forno non contengono enzimi. Gli alimenti cotti esauriscono le ghiandole che producono gli enzimi, mentre gli alimenti vegetali crudi li stimolano. Un basso livello di enzimi favorisce l'insorgere di problemi di salute. Alcuni medici utilizzano gli enzimi per combattere malattie generative come cancro, cardiopatie, diabete e arteriosclerosi. Molti ricercatori ormai definiscono gli enzimi "la chiave della longevità". Erba d'orzo, una delle migliori fonti di enzimi. Il succo d'erba d'orzo è un'ottima fonte di enzimi. Finora nell'erba d'orzo sono stati identificati oltre 80 enzimi. Questi enzimi sono importantissimi per evitare l'invecchiamento precoce delle cellule e per dissolvere le sostanze cancerogene. L'erba d'orzo: una cornucopia di vitamine vitali. Erba d'orzo, la sana alternativa alle pillole. L'importanza delle vitamine come garanti della salute è generalmente nota. Le vitamine svolgono un ruolo fondamentale nel metabolismo partecipando a importanti reazioni chimiche come coenzima; inoltre rafforzano il sistema immunitario. Alcune vitamine, come la vitamina C, la vitamina E e la provitamina A agiscono come "antiossidanti" contro i radicali liberi (i componenti aggressivi dell'ossigeno che danneggiano la membrana cellulare).

**Anche chi segue una dieta sana, ricca di frutta e verdura**, non deve dimenticare che il contenuto vitaminico degli alimenti è in costante diminuzione per le cause seguenti: i metodi di coltivazione dell'agricoltura industriale, l'impovertimento del suolo, i lunghi tempi di trasporto, le lunghe giacenze in magazzino che non consentono la conservazione delle vitamine, e la scellerata abitudine di "stracuocere" i cibi, a casa e ovunque. Al fine di prevenire malattie e sintomi di invecchiamento precoce è necessario fornire all'organismo abbondanti dosi di integratori alimentari biologici, di origine naturale e non isolati. Un integratore alimentare come l'erba d'orzo non può che essere caldamente consigliato

**L'organismo assorbe solo le vitamine naturali** Le vitamine soprattutto quelle che sono state isolate e prodotte chimicamente, possono compromettere il delicato equilibrio dell'organismo. Il dottor Yoshihide Hagiwara ritiene che per favorire la salute le vitamine debbono essere naturali e non sintetiche. Gli antiossidanti che si trovano negli additivi alimentari sono presenti anche nell'erba di grano e in altri alimenti naturali, con la differenza che l'efficacia di questi ultimi è maggiore rispetto a quelle sostanze estratte chimicamente. Le vitamine prodotte sinteticamente sono considerate sostanze estranee dall'organismo, che le invia al fegato per la disintossicazione; i residui vengono poi eliminati attraverso i reni o immagazzinati nelle cellule adipose come tossine. Gli alimenti naturali come l'erba d'orzo contengono centinaia di componenti che si combinano in modo sinergico e interagiscono nell'apparato digerente e nel sistema circolatorio. Il calcio e la piridossina sono necessari per l'assorbimento della vitamina B12, importante per l'attivazione dell'acido folico; il ferro necessario per trasformare il betacarotene in vitamina A. Da oltre sessant'anni l'estratto d'erba d'orzo in polvere viene utilizzato negli Stati Uniti e in Giappone come vitamina naturale e integratore alimentare minerale con risultati esclusivamente positivi. Tutte le vitamine in un rapporto equilibrato L'erba d'orzo contiene tutte le vitamine, in una forma concentrata ed equilibrata, ideale per soddisfare il fabbisogno dell'organismo. L'estratto d'erba d'orzo in polvere contiene tutte le vitamine del gruppo B e un numero di vitamine B pari a 30 volte quelle presenti nel latte, nonché la vitamina B12, importante per il sistema nervoso, 6 volte la quantità di provitamina C contenuta nelle mele, una quantità di provitamina A pari a 7 volte quella contenuta negli spinaci, 9 volte la quantità di acido folico presente negli spinaci e molte più vitamine del gruppo B rispetto alle banane. La provitamina A, che nell'organismo viene trasformata in vitamina A e che ha la funzione di proteggere le cellule sotto forma di betacarotene, è importante per la salute do occhi, pelle e membrane mucose; svolge anche un'azione protettiva nei confronti delle scottature solari, della nocive sostanze cancerogene e di alcuni tipi di cancro come il cancro della pelle, il cancro del polmone, il cancro ovarico. Protegge l'organismo dalle infezioni stimolando la produzione di anticorpi come i linfociti T e B; è importante anche per l'accrescimento corporeo e per il normale sviluppo delle ossa. La vitamina A è necessaria per la sintesi di DNA e RNA nonché per la produzione di adrenalina, inoltre è importante per la fertilità, sia maschile sia femminile. L'erba d'orzo può essere considerata una fonte alimentare concentrata di betacarotene. La vitamina K è necessaria per la sintesi di importanti proteine, che partecipano al metabolismo delle ossa e ad altri processi, compresa la capacità del sangue di coagulare. Negli anni '30 e '40, negli Stati Uniti, è stata sperimentata con successo la somministrazione di estratto d'erba d'orzo in polvere a pazienti in attesa di essere sottoposti a interventi chirurgici. Questa vitamina è importante anche per le donne che soffrono di dolori mestruali perché previene i crampi e arresta le emorragie. Lo stress è un avido consumatore di vitamina K e al giorno d'oggi oltre la metà della popolazione adulta presenza una carenza di questa vitamina. L'erba d'orzo è anche un'ottima fonte naturale di vitamina C; la vitamina C è importante, fra le altre cose, per garantire in sistema immunitario forte, la guarigione delle ferite e la formazione di tessuto cicatriziale. Insieme ad altri antiossidanti, come la vitamina E, il betacarotene e il selenio, agisce catturando i radicali liberi (composti dell'ossigeno con effetto distruttivo sulla cellula) che partecipano allo sviluppo di malattie generative come il cancro e ai processi di invecchiamento precoce. La vitamina C migliora anche l'assorbimento di ferro e calcio. Lo stress deruba l'organismo di questa importante vitamina; soprattutto i fumatori, gli anziani, le donne gravide, le madri che allatano, le donne che fanno uso di pillole anticoncezionali e tutti coloro conducono una vita stressante dovrebbero avvalersi di un integratore naturale di vitamina C come l'erba d'orzo. L'acido folico, presente in abbondanza nell'erba d'orzo, ha un ruolo determinante nella formazione, maturazione e rigenerazione del globuli rossi, partecipa alla sintesi di proteine come l'emoglobina ed è necessario per la sintesi di DNA e RNA. Le fonti migliori di acido folico sono le verdure a foglia verde scuro, come l'erba d'orzo. Soprattutto durante la gravidanza, può verificarsi una pericolosa carenza di acido folico in grado di causare deformità del feto o aborti. Si raccomanda alle donne gravide di consumare, come misura, almeno 2 cucchiaini di estratto d'erba d'orzo in polvere disciolto in acqua. I sintomi associati a carenza di acido folico possono essere anemia, disturbi della digestione e irritabilità. La vitamina B12 è necessaria all'organismo per convertire l'acido folico dalla forma inattiva alla forma attiva ed è importante anche per un tessuto nervoso sano e per la formazione delle cellule ematiche; partecipa inoltre al metabolismo dei grassi e delle proteine. Una carenza di vitamina B12 può manifestarsi con mancanza di energia.

**Importante per i vegetariani e vegani:** l'erba d'orzo è una delle poche fonti vegetali di vitamina B12. La vitamina B6 (piridossina) è importante per la sintesi di numerose proteine e agisce da coenzima nell'organismo durante la trasformazione di carboidrati e grassi. La piridossina partecipa alla formazione dei neurotrasmettitori che inviano impulsi attraverso il cervello e il sistema nervoso ed è anche responsabile della produzione di anticorpi. Una carenza di piridossina può tradursi in anemia, irritabilità, disturbi del sonno e la formazione di calcoli renali. L'erba d'orzo è una delle migliori fonti di piridossina. Nel 1994 nell'erba d'orzo è stato scoperto un tipo di vitamina E, l'alfatocoferolo sossinato, una sostanza che promuove il rilascio di prolattina e di ormone della crescita attraverso le cellule dell'ipofisi. Vari studi hanno dimostrato che la prolattina riduce l'aggressività e rafforza il sistema immunitario determinando un aumento della produzione di globuli bianchi. Questa vitamina aiuta inoltre a ritardare i processi di invecchiamento e a mantenere sani i tessuti, le cellule cerebrali e le ossa, anche nelle persone anziane. Minerali, il "nucleo della vita" La carenza di minerali nel suolo minaccia la salute dell'uomo. Una quantità sempre maggiore di minerali importanti per la salute è sottratta al suolo dall'acqua e riservata nei fiumi e negli oceani. Non sarà che i giapponesi hanno l'aspettativa di vita più lunga fra le nazioni industrializzate perché consumavano alghe marine e portavano questi minerali essenziali per la salute dell'uomo sulle tavole. I minerali sono altrettanto importanti delle vitamine per la salute. Molte vitamine possono svolgere il proprio compito solo con l'aiuto dei minerali. I minerali svolgono un ruolo importante nel metabolismo e sono presenti in ogni cellula; devono essere rimpiazzati costantemente perché sono eliminati di continuo attraverso l'urina, il sudore e le feci. L'unica fonte di cui ci possiamo ricavare i minerali e gli oligominerali organici di cui l'organismo ha bisogno sono gli alimenti, e la più importante fonte di minerali è costituita da frutta e verdura. I minerali sono importanti per l'equilibrio acido-base I minerali favoriscono la capacità dei muscoli di contrarsi e contribuiscono all'eccitabilità del sistema nervoso: una maggior quantità di potassio esercita un effetto stimolante nel nervo vago, un aumento del calcio stimola il sistema nervoso. Una quantità adeguata di potassio è necessaria anche per un battito cardiaco regolare; riduce la pressione sanguigna e quindi il rischio di attacco cardiaco o ictus. Una carenza di potassio può essere determinata da diarrea persistente e dall'uso frequente di lassativi o da disturbi dell'alimentazione come la bulimia. Molte donne ultrasessantenni non possono fare a meno dei lassativi, che nel lungo periodo provocano una riduzione della tonicità dei muscoli intestinali e una pericolosa perdita di minerali. I minerali contenuti nell'erba d'orzo rafforzano il sistema immunitario e ci mantengono sani. Lo zinco, di cui l'erba d'orzo è ricca, è importante per il sistema immunitario, e come l'oligoelemento manganese (anch'esso presente nell'erba d'orzo) per l'immagazzinamento dell'insulina, la guarigione delle ferite, il coordinamento dei nervi, il cervello e l'attività muscolare. Il manganese è necessario anche per la formazione del tessuto cartilagineo e può prevenire la temuta degenerazione dei dischi intervertebrali; è un fattore importante anche nel metabolismo delle proteine, dei grassi e degli zuccheri. Lo zinco, come il manganese, normalizza la glicemia ed è essenziale per il funzionamento dei muscoli e delle cellule nervose. Una carenza di manganese è stata individuata nel sangue di donne colpite da osteoporosi. Il cuore e i muscoli beneficiano in modo particolare del magnesio, presente in grande quantità nell'erba d'orzo. Il magnesio è importante per rafforzare il muscolo cardiaco, oltre a essere un rilassante neuromuscolare di importanza vitale. Il magnesio svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione del cancro. La carenza di magnesio si manifesta anche con la tendenza all'irritabilità e allo stress. Il magnesio, oltre a proteggere il cuore, garantisce che il calcio raggiunga le ossa, mantenendole sane. Senza le vitamine B1 e B6, anch'esse presenti nell'erba d'orzo, l'organismo non può assorbire e utilizzare correttamente il magnesio. Nell'erba d'orzo si trova anche un oligoelemento importante come il rame. Questo oligoelemento è un fattore decisivo di protezione dell'organismo dall'anemia e dell'arteriosclerosi. Senza il rame, il ferro non può essere immagazzinato nel sangue. Il rame svolge un ruolo fondamentale nel sistema immunitario favorendo la formazione di anticorpi e dei cosiddetti linfociti T natural killer; anche l'elemento principale per la pigmentazione della pelle e dei capelli, previene la canizie precoce e l'aspetto pallido e malsano della pelle. Il succo d'erba d'orzo contiene più ferro degli spinaci; pur essendo importante per la produzione di sangue, il ferro non è in grado di formare l'emoglobina (pigmento rosso del sangue) senza un'adeguata quantità di rame. L'erba d'orzo contiene anche calcio in abbondanza. Questa sostanza favorisce il rilassamento del muscolo cardiaco e mantiene le ossa compatte e forti. Il selenio è un antiossidante e protegge l'organismo dai radicali liberi e dalle tossine ambientali come il cadmio, il piombo e il nitrato, riducendo addirittura la tossicità del mercurio del corpo. Gli individui con un livello elevato di selenio sono meglio protetti contro gli invasori come virus e batteri. In caso di esposizione a fattori di inquinamento ambientale, reumatismi o cancro, i livelli di selenio risultano molto bassi. Per questo il medico chiede il monitoraggio costante dei livelli di selenio nei pazienti con malattie croniche; nei casi di carenza di selenio è necessario intervenire con la somministrazione di integratori alimentari. Un antiossidante eccezionale nell'erba d'orzo Glycolysovitexin: più efficace della vitamina E Il 2"-O-GIV, a differenza della vitamina E, non viene distrutto dalle radiazioni UV. Questa sostanza svolge un'azione protettiva nei confronti della cellula la cui efficacia risulta 500 volte maggiore di quella del potente antiossidante vitamina E. La sostanza 2"-O-GIV è solubile in acqua e con alcool e risulta stabile anche a temperature elevate, fino a 100° C. risulta più efficace della vitamina E è quasi altrettanto efficace del probucolo, un farmaco che abbassa il tasso di colesterolo e presenta effetti collaterali. Anche se seguiamo una dieta sana, il nostro corpo deve fare i conti con le tossine ambientali, come i gas di scarico delle automobili, inquinamento dell'aria, il fumo di sigaretta, le sostanze chimiche nell'ambiente domestico e le tossine presenti negli abiti nuovi. Per disporre di una protezione adeguata, è molto importante assumere continuamente e regolarmente un integratore naturale come l'estratto

d'erba d'orzo in polvere, ricco di potenti antiossidanti. Il 2"-O-GIV, l'antiossidante recentemente scoperto nell'erba d'orzo, sembra svolgere un'azione protettiva nei confronti della cellula, che è fondamentale per la prevenzione dei processi di invecchiamento precoce e delle malattie croniche e degenerative. Prima di acquistare un integratore a base d'erba d'orzo, accertatevi che il suo profilo nutritivo sia ben bilanciato. Non tutti gli integratori hanno la stessa costituzione. L'effetto terapeutico dell'erba d'orzo La clorofilla: rimedio terapeutico fin dall'antichità Per secoli le parti verdi delle piante sono state utilizzate per favorire la guarigione delle ferite. Anche nell'antichità le piante più verdi erano utilizzate preferibilmente per scopi terapeutici. Gli esperti considerano la clorofilla la sostanza più efficace per stimolare la formazione di nuove cellule e la riparazione dei tessuti; è stato dimostrato che la clorofilla consente una cicatrizzazione più rapida delle ferite rispetto alla penicillina, alla vitamina D, al sulfanilamide o all'assenza di trattamento. Il succo d'erba d'orzo verde è particolarmente raccomandato per stimolare la produzione di sangue in pazienti anemici, donne in gravidanza e vegetariani. Successo terapeutico sorprendente con l'erba d'orzo in polvere L'erba d'orzo può essere considerato come medicinale per il trattamento di disturbi specifici: il dottor Hagiwara ha assistito stupefatto al potere di questa sostanza di alleviare centinaia di disturbi e di problemi di salute che non rispondono alle cure tradizionali. Il dottor Hagiwara descrive anche casi di guarigione stupefacenti, eccone alcuni: Ø Ragazza di 17 anni che soffriva di asma e di eczema frequenti sin dall'infanzia. Dopo un mese di terapia con il succo d'erba d'orzo l'eczema è scomparso e gli attacchi di asma sono diventati molto meno frequenti e meno acuti; Ø Donna di 60 anni affetta di obesità e ipertensione. Non solo ha perso peso, ma sono scomparsi l'irrigidimento e il dolore alle spalle; Ø Donna di 44 anni dal colorito malsano e con la pelle del viso rovinata. Dopo la terapia con il succo d'erba d'orzo la pelle è diventata più vitale, con un colorito roseo e una buona circolazione; la paziente è molto orgogliosa perché il marito la trova ringiovanita; Ø Uomo di 53 anni spesso stanco, apatico ed esaurito. Lo preoccupava soprattutto la perdita del desiderio sessuale. Dopo 6 mesi di trattamento ha riacquisito la propria vitalità, la pancia è scomparsa e la sua vita sessuale è ritornata normale; Ø Ragazza di 19 anni affetta da stipsi cronica e da sintomi probabilmente legati a questa condizione, come irrequietezza, irritabilità e impazienza. La ragazza appare più equilibrata e psicologicamente in grado di prendere decisioni.

**Uomo di 60 anni affetto da ulcera gastrica.** Dopo un solo mese di trattamento ha riacquisito l'appetito, ha recuperato peso (4,5 Kg) e l'ulcera gastrica è sparita; scomparsa anche la nausea del mattino. Con l'estratto d'erba d'orzo si è sentito in grado di guarire la malattia dall'interno; Ø Donna di 55 anni affetta da diabete. Ha curato la malattia esclusivamente con alimenti naturali ed erba d'orzo verde; Ø Donna di 35 anni, sofferente di ipertensione dalla nascita del suo terzo bambino. Dopo il parto era stata costretta a letto per 3 mesi a causa di intensi mal di testa e gonfiore alla mano sinistra. Nel giro di un mese il mal di testa sono scomparsi e la pressione è scesa da 230/130 a 160/100 grazie al succo d'erba d'orzo. Un paziente di 53 anni che è riuscito a sconfiggere la sua cardiopatia e a normalizzare la pressione sanguigna. Un paziente di 40 anni guarito dalla cirrosi epatica bevendo per 2 mesi 5 bicchieri di succo d'erba d'orzo il giorno. Una donna di oltre 53 anni guarita da un cancro allo stomaco nella fase iniziale e della stipsi. L'erba d'orzo rigenera il naturale flusso di energia Il succo d'erba d'orzo è efficace contro una gamma di disturbi così vasta, che comprende: problemi di pelle, perdita di capelli, dermatite obesità, stipsi, acidosi, alitosi, infiammazioni, impotenza, perdita della libido, insufficienza circolatoria, asma, irritabilità, allergie, problemi ai denti, miopia, ipertensione, arteriosclerosi, pancreatiche, anemia, leucemia, alcolismo, influenza e raffreddore, infiammazioni interne ed esterne, reumatismi e artrite, morbo di Alzheimer, mal di schiena, edemi, osteoporosi, disturbi del sonno, scottature, emicrania, sclerosi multipla, depressione, disturbi legati alla menopausa, problemi mestruali, ulcere gastriche, campri alle gambe, morbo di Parkinson, verruche, anacloridria (mancanza di acido cloridrico), cancro, nevrosi e sintomo di invecchiamento precoce. I succhi delle erbe di cereali interrompono la crescita dei batteri e neutralizzano le tossine Il dottor Hagiwara sostiene di aver curato la propria infezione alla pelle, causata da una scottatura con acqua bollette, semplicemente applicando sulle ustioni il succo d'erba d'orzo. Tutti abbiamo l'opportunità di migliorare la nostra salute bevendo succhi d'erbe di cereali. Superossido dismutasi: "Rimedio miracoloso"?

**L'erba d'orzo, una delle poche fonti di SOD** L'erba d'orzo rappresenta una delle fonti vegetali più ricche del raro enzima superossido dismutasi (SOD), individuato in una vasta gamma di animali. La funzione di questo enzima è quella di neutralizzare lo ione superossido prodotto di idrogeno, fonte di radicali liberi. La SOD è così fondamentale per la sopravvivenza dell'organismo che una sua carenza può determinare una sua morte prematura; inducendo un aumento della produzione di SOD in vari tipi di animali e si ottiene un notevole prolungamento della durata della vita. Oggi si ritiene che la SOD rallenti il processo di invecchiamento delle cellule, persino di quelle cerebrali, distruggono i radicali liberi con la sua potente azione antiossidante; può essere la chiave della longevità. Negli USA la SOD è diventata un popolare integratore dietetico, ma la maggior parte di questo enzima disponibile sul mercato americano deriva dal fegato di vitello. Questa pratica è discutibile da un punto di vista sanitario perché negli USA ai vitelli sono spesso somministrati steroidi per aumentare velocemente la massa muscolare. Il succo d'erba d'orzo rappresenta una fonte complessivamente sicura di SOD vegetale; l'erba d'orzo è la più potente fonte naturale conosciuta di superossido dismutasi. SOD: un rimedio contro il cancro? Questo complesso enzimatico è in grado di neutralizzare e rendere innocue sostanze cancerogene come il benzopirene (presente nel fumo di sigaretta) e le sostanze Try-P1-P2, residui della cottura di carne e del pesce alla griglia. Una proteina idrosolubile contenuta nella SOD previene la formazione e la moltiplicazione di cellule cancerogene precedentemente iniettate nei topi. Questo enzima protegge inoltre l'organismo degli effetti della radioattività. La SOD è stata utilizzata negli USA anche contro lo sviluppo di tumori cerebrali. Il complesso enzimatico SOD è noto per i suoi effetti disintossicanti. Il succo d'erba d'orzo verde e il suo estratto consentono al corpo di eliminare molte sostanze tossiche che altrimenti si accumulerebbero causando problemi di salute. Inoltre, la superossido dismutasi agisce come un neurotrasmettitore (mediatore nella trasmissione degli impulsi nervosi tra cervello e nervi) promuovendo salute e prontezza mentale e fisica. I nutrizionisti raccomandano soprattutto di masticare l'erba fresca, vitale, poiché questa fornisce un alimento terapeutico verde con una concentrazione massima di cellule vive. La somministrazione di acido glutammico risulta efficace contro la senilità, l'apprendimento e disturbi della concentrazione. L'erba d'orzo è quindi "indispensabile per gli studenti di ogni tipo per individui creativi che devono raggiungere il massimo livello di efficienza mentale. **La SOD nell'erba d'orzo contro le tossine** È interessante notare che le piantine d'orzo e di riso non possono essere distrutte dal diserbante Paraquat, perché entrambe contengono grandi quantità di SOD. Questo enzima protegge le cellule dal deterioramento e previene la distruzione del DNA. Per purificare i vasi sanguigni e linfatici, gli esperti raccomandano la seguente bevanda, da assumere quattro volte il giorno: 125 ml di succo d'erba d'orzo con l'aggiunta di 500 ml di acqua di sorgente per eliminare le tossine e depositi da tutti gli organi. Si ritiene che questa terapia rafforzi il sistema immunitario, stimoli la produzione di sangue, rigeneri le cellule e ringiovanisca tutto il corpo, soprattutto la pelle, con un effetto duraturo. Ripristinare l'equilibrio acido-base con il succo d'erba d'orzo A causa di diete troppo ricche di prodotti a base di farina raffinata, dolci, carni, latticini e pesce, il corpo immagazzina una quantità sempre maggiore di acidi. Questo effetto risulta intensificato dall'uso di sostanze eccitanti come caffè, tè nero e alcol, ed è aggravato dallo stress e dalla mancanza di periodi di riposo in questa nostra società frenetica e orientata alla produzione. Anziché dormire, riposare a meditare quando siamo stanchi, per eliminare gli acidi accumulati e ripristinare l'equilibrio acido-base, in genere ci "dopiamo" con eccitanti come dolci, bibite a base di cola, bevande contenenti caffeina, caffè e tè nero. In questo modo però andiamo sempre più "in rosso", lo strato di acidità dei fluidi corporei, e il nostro conto è sempre più "scoperto". Questo effetto "eccitante" non è sufficiente a caricare energeticamente le cellule del corpo, ne consegue un calo energetico che richiede il consumo di un'altra bibita a base di cola, un altro caffè o tè. Le bibite alla cola sono un "veleno", soprattutto per i bambini, dal momento che l'acido fosforico

in esse contenuto decalcifica le ossa e può provocare addirittura osteoporosi in bambini di 11 anni. Infusi di erbe, acqua minerale e tè verde sono buone alternative perchè sono metabolizzati dal corpo come alcalini. Cancro, diabete e reumatismi Molte malattie come diabete, reumatismi e cancro “prosperano” solo su “terreno” acido. Consumando alimenti alcalini, come frutta e verdura o succhi verdi, possiamo ripristinare l’equilibrio acido-base del nostro corpo e sottrarre così il “terreno” acido a molte malattie; anche le emozioni non saranno più “acide”, ma gioiose, rilassate e ottimistiche. In rapporto all’equilibrio acido-base, alimenti come pesce, carne, salse al formaggio, uova bollite, nocciole tostate e riso bianco hanno i valori peggiori, ovvero producono le maggiori quantità di acido. Olive fresche, papaia, ramolaccio, foglie di barbabietola rossa, alghe verdazzurre in polvere e fresche, così come l’erba d’orzo e l’erba di grano, hanno i valori migliori. Se non vi piacciono il ramolaccio, le olive fresche o le foglie della barbabietola rossa, una splendida alternativa per “tamponare” gli acidi ed evitare un accumulo che degeneri in acidosi è quella offerta da tavolette d’erba d’orzo, erba d’orzo fresca o estratto in polvere disciolto in acqua. **Gli esperti considerano l’erba d’orzo e il suo estratto** l’alimento più alcalino a disposizione dell’uomo. Su questa scala gli spinaci, uno degli altri alimenti che producono alcalinità, hanno un valore di 39,6(mg di materiale alcalino presente in 100 g), mentre il succo d’erba d’orzo raggiunge il valore di 66,4. I segni più frequenti di uno squilibrio acido-base sono dolori cardiaci, esaurimento, pelle secca, difficoltà respiratorie, irritabilità, disturbi del sonno, feci dure, irrequietezza e unghie fragili. Il succo d’erba d’orzo in polvere è un’ottima fonte di alcali, in grado di contrastare le diete che favoriscono la formazione di acidità, e proprio questa caratteristica fa dell’erba d’orzo un alimento dotato di un potere autentico. I vantaggi del succo d’erba d’orzo per il feto Molti enzimi rallentano o interrompono completamente la loro attività, quando l’ambiente diventava troppo acido. Il succo d’erba d’orzo ha lo stesso pH del latte materno. I nutrizionisti raccomandano quindi di somministrare ai bimbi piccoli già svezzati succhi d’erba d’orzo, succhi verdi e alimenti vegetali verdi, per consentire loro di raggiungere un livello di sviluppo fisico e mentale ottimale. Anche durante la gravidanza, le future madri dovrebbero seguire una dieta con elevati valori alcalini. Le donne attente all’equilibrio acido-base, che facevano uso del succo d’erba d’orzo durante la gravidanza, hanno dato alla luce bambini sani, allegri ed equilibrati da un punto di vista emozionale. Invece le madri in attesa che non consumano una quantità adeguata di cibi alcalini, preferendo diete che favoriscono la formazione di acidità, hanno maggiori probabilità di dare alla luce bambini di costituzione debole e dall’umore instabile. I bambini che seguono una dieta inadeguata tendono a diventare eccessivamente sensibili e impazienti e molti di loro sviluppano un comportamento motorio anomalo. Oggigiorno molti bambini sono facilmente irritabili, piagnucolosi e iperattivi. È possibile che la causa di tutto questo sia la dieta con elementi prevalentemente acidi seguita dalla madre quando il bambino era ancora nell’utero? La madre fornisce il “terreno” nel quale si svilupperà il feto, ecco perché una dieta equilibrata, ricca di sostanze vitali, è estremamente importante durante la gravidanza per uno sviluppo sano del bambino. Il succo d’erba d’orzo, elisir di giovinezza Gli enzimi contenuti nell’erba d’orzo riparano le cellule danneggiate Non posso certo promettervi che il succo d’erba d’orzo vi darà l’immortalità, ma questa bevanda può aiutarvi a ringiovanire le cellule, rallentare il processo di invecchiamento e farvi sentire più vitali e attivi. L’erba di cereali può essere utilizzata come tonico ringiovanente. Il succo d’erba d’orzo disintossica l’organismo perché la clorofilla favorisce l’eliminazione di muco, acidi cristallizzati e altri materiali di scarto; inoltre, favorisce la digestione. Sette chili d’erba d’orzo o di grano corrispondono approssimativamente al valore nutrizionale di 160 chili di verdure biologiche. Le erbe di cereali forniscono alle cellule sottanutrite un apporto ottimale di aminoacidi essenziali, vitamine e minerali e stimolano la velocità di divisione cellulare. L’erba d’orzo è ricca fonte naturale di SOD; questo enzima non si limita a svolgere un’azione inibitrice nei confronti del cancro, ma riesce a catturare con straordinaria efficacia i radicali liberi e possiede quindi la capacità di ridurre la forza ossidativa che agisce nell’organismo causando la decomposizione della cellula. La SOD svolge un ruolo fondamentale nel rallentamento e addirittura nella prevenzione di determinati processi di invecchiamento; è stato infatti scoperto che ai livelli inadeguati di SOD corrisponde un processo di invecchiamento più rapido. **L’erba d’orzo ringiovanisce le cellule e la pelle** I succhi verdi di erbe coltivate sono accessibili a chiunque, sono un trattamento a base di cellule vive, privo di effetti collaterali e stimolano il rinnovo delle cellule in modo naturale attraverso specifici fattori di crescita. Il pigmento blu ficocianina contenuto nell’erba d’orzo, così come clorofilla, ferro e vitamina B, stimolano il midollo osseo e contribuiscono alla formazione di globuli bianchi e rossi. Il benessere fisico e la lucidità mentale, così come la gioia di vivere e il vigore, dipendono dall’energia fornita attraverso alimenti vivi e da una buona, nonché rapida, digestione del cibo. Halima neumann ritiene che l’unico aiuto naturale in grado di aumentare la digeribilità del cibo e la velocità e l’efficacia con cui i prodotti della decomposizione sono eliminati siano i vegetali crudi, chiave d’accesso alla fonte di eterna giovinezza. Le proteine sono considerate i “mattoni della vita” e sono importanti per il rinnovo cellulare. L’estratto d’erba d’orzo in polvere è composto per circa il 45% da proteine. Il succo d’erba d’orzo è particolarmente ricco di peptici, composti proteici a basso peso molecolare facilmente utilizzabili dal corpo umano; contiene inoltre tutti gli aminoacidi essenziali in forma facilmente digeribile e in proporzione tali da poter essere impiegati in modo ottimale dall’organismo per costruire i tessuti. La pelle è considerata lo specchio della salute. Un’epidermide screpolata o infiammata è spesso il risultato di disturbi gastrointestinale, un viso gonfio può essere indice di problemi al fegato o ai reni; foruncoli e punti neri sono segno di iperacidità e dell’accumulo di scorie nell’organismo. Grazie alla sua abbondanza di minerali, enzimi e vitamine, il succo d’erba d’orzo è in grado di ringiovanire le cellule degli organi interni e della pelle. La terapia con succo d’erba rafforza il sistema immunitario, stimola la produzione di sangue, rigenera le cellule ed esercita una duratura azione ringiovanente



su tutto il corpo, soprattutto sulla pelle. Le sostanze contenute nell'erba d'orzo sono in grado di arrestare la crescita delle cellule cancerose; rappresentano per l'organismo la possibilità di eliminare le tossine che altrimenti si accumulerebbero producendo malattie croniche e invecchiando precoce. L'erba d'orzo contro la radioattività e i danni cellulari L'erba d'orzo rappresenta un aiuto enorme nell'era atomica; in tutto il mondo sono in funzione più di 500 centrali nucleari e numerosi impianti dalla radioattività. Persino la televisione ci "bombarda" di radiazioni che distruggono le cellule, quindi è importante sedersi ad almeno 4 metri di distanza dal televisore e limitare consapevolmente il tempo trascorso davanti al video. A dosi elevate o continue, la radioattività uccide le cellule. In prossimità delle centrali nucleari l'incidenza della leucemia è più elevata, soprattutto fra i bambini; a questo si aggiunge il pericolo delle radiazioni cui ci sottoponiamo durante gli esami radiologici, come le mammografie. Anche i danni provocati dai raggi UV sono in aumento. Nonostante la proibizione dei fluoroclorocarburi che distruggono lo strato di ozono, saranno necessari almeno 20 anni perchè questa naturale protezione dal sole possa rigenerarsi. Bevete succo d'erba d'orzo prima e dopo i raggi X! Non ha senso preoccuparsi degli effetti negativi della radioattività perchè le preoccupazioni e le paure indeboliscono ulteriormente il sistema immunitario. Dobbiamo ringraziare Dio per il succo d'erba d'orzo che è un ottimo rimedio per proteggerci dalle radiazioni e addirittura per rigenerare i tessuti distrutti dalla radioattività. È stato dimostrato che la clorofilla aumenta la resistenza dell'organismo alle radiazioni. **La clorofilla contenuta nell'erba d'orzo** favorisce la formazione di nuove cellule ematiche. Il succo d'erba d'orzo accelera la formazione delle cellule. Bere succo d'erba d'orzo promuove lo sviluppo della lattasi, necessaria alla digestione. È importante bere il succo d'erba d'orzo prima e dopo un eventuale esame radiologico per proteggerci dalle radiazioni! Gli enzimi contenuti nell'erba d'orzo favoriscono la riparazione delle molecole di DNA, responsabili della trasmissione delle informazioni genetiche, danneggiate dalle radiazioni e combattono i radicali liberi che si formano durante qualsiasi tipo di esposizione a radiazioni (televisore, raggi X, alimenti irradiati, forni a microonde e radiazioni nucleari) e che danneggiano le cellule. Gli alimenti riscaldati nei forni a microonde contengono sostanze non naturali e nocive. Subito dopo la consumazione di

Alimenti preparati nei forni a microonde, è possibile nel sangue alterazioni paragonabili a quelle che caratterizza l'insorgere del cancro. Gli scienziati considerano gli enzimi come la SOD, la glutammina perossidasi, la metionina redattasi e la catalasi potenti antiossidanti e ritengono che l'organismo li utilizzi principalmente a scopo difensivo, per combattere i radicali liberi prodotti dalle radiazioni; sono un autentico rimedio terapeutico della natura a nostra disposizione. **I numerosi enzimi e le sostanze simili alla lecitina presenti nel succo d'erba d'orzo sono in grado di ripristinare e riparare il DNA** in caso di esposizione a radioattività o a radiazioni ambientali. Seibold sostiene che non è ancora del tutto chiaro in che modo gli alimenti verdi, come il succo d'erba d'orzo, riescano a proteggere l'organismo dalle sostanze chimiche cancerogene e dalle radiazioni. Sembra che la clorofilla, il betacarotene e la vitamina C svolgono un ruolo speciale in questo processo. La proteina P4D1, presente in abbondanza nell'erba d'orzo, stimola la riparazione del DNA, comprese le cellule riproduttive, e può provenire le deformazioni nei neonati. Due bicchieri di succo d'erba d'orzo il giorno sono sufficienti a neutralizzare lo stress da radiazioni cui sono sottoposti gli abitanti delle grandi città. Il succo d'erba d'orzo favorisce l'eliminazione dei metalli pesanti Grazie alla sua ricchezza di enzimi, il succo d'erba d'orzo protegge l'organismo anche contro gli effetti, distruttivi sulla cellula, dei raggi UV. Può addirittura guarire danni cellulari già esistenti. Questo contribuisce a prevenire lo sviluppo del melanoma maligno, un tipo di cancro particolarmente insidioso. Il consumo quotidiano di succo d'erba d'orzo è importante non solo per l'azione di protezione cellulare svolta dalle vitamine e dai preziosi complessi enzimatici in esso contenuti, ma anche per rafforzare il sistema immunitario. L'acido glutammico contenuto nell'erba d'orzo riduce il desiderio di sostanze nocive come alcol, caffè, nicotina, dolci e narcotici. **L'erba d'orzo è anche molto utile per l'eliminazione di metalli pesanti**, come il piombo, che possono determinare disturbi comportamentali e dell'apprendimento, soprattutto nei bambini. Gli oligoelementi come zinco, rame e selenio sono presenti in proporzioni tali da favorire la disintossicazione. L'elevato contenuto di betacarotene e clorofilla favorisce il metabolismo epatico contribuendo a diminuire il carico di lavoro del fegato, a rafforzarlo e disintossicarlo. L'erba d'orzo per combattere il cancro L'incidenza di quasi tutti i tipi di cancro è destinata a raddoppiare nei prossimi 20 anni Per distruggere le cellule cancerose nel sangue, la chemioterapia attacca anche le cellule sane, indebolendo il sistema immunitario. Questo trattamento rafforza le cellule cancerose che si predispongono a combattere il farmaco da cui sono "attaccate". I naturopati ritengono che per guarire il cancro, dalle cardiopatie, dall'artrite, dal diabete, dall'obesità e da tanti altri fattori che indeboliscono l'organismo, sia necessario ricorrere a trattamenti alternativi, che prevedano rimedi nutrizionali e terapeutici basati prevalentemente su componenti naturali. Molti medici in tutto il mondo concordano nel ritenere che la vittoria sul cancro potrà essere ottenuta solo aumentando il potere di guarigione del corpo con un sistema immunitario forte e non tramite metodi immuno-soppressivi. Il professor Wagner sta studiando il fenomeno della "guarigione spontanea", ossia delle condizioni che consentono ad alcuni individui di guarire dall'oggi al domani da malattie gravi come il cancro. L'erba d'orzo rafforza il sistema immunitario Il consumo regolare d'erba d'orzo rafforza il sistema immunitario, che riesce così a combattere con successo le cellule cancerose. Il corpo umano produce da 5.000 a 10.000 cellule cancerose ogni giorno; un corpo sano, con un sistema immunitario forte ed efficace, è in grado di combattere con successo queste cellule e di eliminarle. L'erba d'orzo fornisce tutti i nutrienti necessari per la produzione delle cellule immunitarie in proporzioni equilibrate. Per rafforzare il sistema immunitario, il succo d'erba d'orzo non basta, è necessaria anche una dieta sana con un apporto elevato di frutta e verdura fresca. Anche l'esercizio all'aria aperta e le tecniche di rilassamento praticate regolarmente consentono di raggiungere uno stato di rilassamento profondo e di ridurre lo stress. L'OMS prevede che l'incidenza di quasi tutti i tipi di cancro raddoppierà nell'arco dei prossimi 20 anni. I cibi cotti favoriscono la crescita delle cellule, cancerose, mentre i cibi crudi hanno l'effetto opposto. Il Dottor Max Gerson divenne noto per i successi ottenuti con una dieta composta principalmente di succhi verdi e succhi di frutta appena spremuti, ottenuti da frutta e verdura biologica, su pazienti affetti da cancro e dichiarati inguaribili dalla medicina tradizionale.

**L'erba d'orzo purifica l'apparato digerente** e favorisce la formazione di sangue sano. Buona parte del nostro sistema immunitario è localizzata nell'intestino; l'estratto d'erba d'orzo è particolarmente utile nella prevenzione del cancro intestinale. L'erba d'orzo è quindi uno dei più potenti, se non il più potente, in grado di ripristinare l'equilibrio acido-base senza gli effetti collaterali tipici dei preparati alcalini. Gli antiossidanti contro i danni cellulari L'erba d'orzo contiene molti antiossidanti come le vitamine C ed E, la provitamina A e il selenio, dei quali è stata dimostrata la capacità di combattere i radicali liberi. Il succo d'erba d'orzo contiene circa il doppio del betacarotene presente nelle carote e il carotene dei vegetali scuri è trasformato in vitamina A con un'efficacia doppia rispetto a quello contenuto nelle carote. I vegetali verde scuro con un elevato contenuto di betacarotene offrono ai fumatori un certo grado di protezione contro il cancro polmonare. Consumare verdura verde, come erba d'orzo o broccoli, riduce il rischio di contrarre determinate malattie come il cancro ovarico, il cancro della gola, il cancro della pelle, il cancro del polmone o il cancro gastrico. In generale, le persone anziane che consumano grandi quantità di vegetali verdi e gialli hanno molte meno probabilità di morire di cancro. Il succo d'erba d'orzo è in grado di indebolire la capacità mutagena delle sostanze cancerogene contenute della carne e nel pesce cotti alla griglia. Molti studi scientifici hanno confermato che la clorofilla riduce la capacità delle sostanze cancerogene di produrre mutazioni genetiche. Gli estratti vegetali ricchi di clorofilla neutralizzano l'effetto cancerogeno della polvere di carbone di legna, del fumo di tabacco, della carne cotta alla griglia e del vino rosso. Le fibre alimentari, di cui sono ricchi la maggior parte degli estratti d'erba d'orzo in polvere, accelerano il passaggio del cibo attraverso l'intestino, riducendo il tempo di esposizione della sensibile mucosa intestinale all'azione delle sostanze cancerogene. Questo previene in particolare lo sviluppo di cancro del colon, emorroidi e colon irritabile. L'erba d'orzo per combattere le cellule cancerose Nei confronti del cancro, l'erba d'orzo ha un effetto preventivo e terapeutico al tempo stesso. Il dottor Hagiwara ha scoperto che una proteina idrosolubile contenuta nel complesso enzimatico SOD sviluppa questo effetto antitumorale ed è in grado di impedire lo sviluppo delle cellule cancerose. Un'altra proteina, il peridoxase, sembra essere in grado di neutralizzare le sostanze cancerogene try-P1 e Try-P2. L'effetto anticancerogeno dell'erba d'orzo sembra essere dovuto anche alla percentuale elevata di mucopolisaccaridi in essa contenuti; è stato dimostrato che i mucopolisaccaridi presenti nei funghi shiitake e nell'erba di bambù hanno proprietà anticancerogene. Rispetto a questi alimenti, l'erba d'orzo contiene mucopolisaccaridi in concentrazioni addirittura maggiori.

**L'erba d'orzo può riparare i geni** distrutti I libri di Mary Ruth Swope e di Hagiwara contengono molte testimonianze di persone malate di cancro che hanno sperimentato un miglioramento delle condizioni di salute o sono addirittura guarite bevendo succo d'erba d'orzo. L'estratto d'erba d'orzo contiene molti enzimi e sostanze simili alla lecitina che svolgono attività complesse, riparano il DNA e ripristinano completamente il DNA che abbia subito mutazioni a causa di raggi X o tossine ambientali. Nell'erba d'orzo è stato scoperto un tipo di vitamina e, l'alfa-tocoferolo succinato. È stato dimostrato che questa vitamina protegge l'organismo dal cancro del colon e della mammella, impedendo la produzione delle cellule cancerose con un'efficacia dieci volte superiore a quella dell'altro tipo di vitamina E, l'alfatocoferolo. Il vero scopo della medicina dovrebbe essere quello di proteggere l'uomo dalla malattia e di perseguire il benessere fisico ed emotivo. Il consumo quotidiano di vegetali a foglia verde o di succo d'erba d'orzo può essere un primo passo nella giusta direzione, ovvero nell'assumersi maggiore responsabilità personale verso la cura della propria salute e la prevenzione del cancro. Il succo d'erba d'orzo è sufficiente a garantire la salute? Uno sguardo più ampio Soddissfatti e appagati nella vita privata e professionale Il regno di dio, non è questione di cibo e di bevanda, ma è giustizia, pace e gioia nello Spirito Santo. Un'alimentazione sana, ricca di sostanze vitali è semplicemente uno dei fattori, e neppure il più importante, necessari a raggiungere una condizione di "salute radiosa". Altri aspetti determinanti sono: attività fisica, riposo e rilassamento adeguati, molta aria fresca e assorbimento moderato ma quotidiano di energia solare. Avere relazioni sociali e personali soddisfacenti è importante per la salute, cos' come svolgere una professione appagante, che ci renda felici. L'esercizio regolare all'aria aperta è importante per stimolare tutti i processi metabolici, per un ottimo apporto di ossigeno alle cellule, per un cuore forte e resistente, per la riduzione dello stress, per prevenire le malattie nonché per eliminare le scorie dal corpo – come virus e batteri nocivi – dal metabolismo cellulare agli organi di eliminazione, dipende dalle contrazioni muscolari. È grazie al movimento che le cellule rimangono sane! Mezz'ora di passeggiata a ritmo sostenuto, di jogging o di salti su una rete elastica ogni giorno – se possibile all'aperto – basta a stimolare i linfonodi e mantenere la linfa in movimento. Se non l'avete ancora fatto, programmate un allenamento di resistenza (mezz'ora il giorno per tre volte la settimana): sentirete la differenza del grado di gioia e di energia! Mente sana in un corpo sano Il succo d'erba d'orzo, con tutti i suoi nutrienti, ci offre una splendida opportunità di aumentare il livello di energia e raggiungere un atteggiamento più positivo e ottimista, il che può aiutarci a spezzare il circolo vizioso come depressione e cattiva salute. **Con l'aiuto dell'erba d'orzo possiamo muoverci in una spirale ascendente di benessere fisico e mentale**, intensificata dall'atteggiamento mentale positivo che ci guida sempre più verso il nostro bene. "Ama il prossimo tuo come te stesso". Non ci nutriamo solo di cibo, acqua e ossigeno, ma anche donando e ricevendo amore e avanzando nella nostra crescita personale. Preparare i succhi verdi è talmente semplice che tutti possiamo trovare qualche minuto il giorno per farlo. È importante nutrirsi con il migliore cibo di cui disponiamo a tutti i livelli. Fate tutto quanto è necessario nella vita per raggiungere una salute migliore per il corpo, la mente e l'anima. Ricette a base d'erba d'orzo Tutti i tipi di succhi ottenuti da vegetali e germogli

possono essere mescolati a succo d'erba d'orzo o di grano e diluiti con acqua di sorgente. Particolarmente indicati il succo d'uva bianca, il succo di pera, di albicocche, di mirtillo o papaia, ma anche la salsa di mele (possibilmente biologiche) diluita, naturalmente senza aggiunta di zucchero (nei negozi di prodotti salutari o alimenti naturali). L'uva rafforza la colecisti e il fegato. I succhi acidi, come il succo di pompelmo o di limone, sono invece meno adatti perchè l'acidità arresta rapidamente l'attività degli enzimi vivi presenti nel succo d'erba d'orzo. Anche l'estratto d'erba d'orzo in polvere può essere disciolto nei succhi sopra citati. L'estratto d'erba d'orzo in polvere è molto gradevole anche se fatto sciogliere nel latte di soia o di riso. Il dosaggio raccomandato per l'estratto in polvere è di uno o due cucchiaini (5-10g), sciolti in 200ml di liquido non acido, travolte al giorno circa mezz'ora prima dei pasti. Dopo aver bevuto il succo è consigliabile non consumare alimenti solidi per circa 20 minuti. **Al mattino, una bevanda a base d'erba d'orzo stimola la deacidificazione del corpo** e l'eliminazione delle scorie. Alla sera, un pasto a base d'erba d'orzo. Liquido o solido, favorisce un sonno ristoratore perchè riduce l'acidità del sangue. Anche il triptofano (un neurotrasmettitore trasformato in serotonina dal corpo), contenuto nell'erba d'orzo (da 11 a 15mg per 10g di estratto in polvere), aiuta a prendere sonno più facilmente e assicura un riposo ristoratore. Duo o tre cucchiaini di estratto d'erba in polvere sciolti in una minestrina vegetale liquida, in succhi vegetali, nel latte di riso o di mandorle sostituiscono un pasto completo. In viaggio porto sempre con me un barattolo di tavolette d'erba d'orzo pressato che mi aiutano mantenere sveglia l'attenzione. Se mi trovo intrappolata nel traffico, le tavolette d'orzo mi aiutano a neutralizzare i gas di scarico. Il digiuno terapeutico con l'erba d'orzo **L'erba d'orzo ha un basso contenuto di grassi, ma è ricca di fibre alimentari** e fornisce solo 29 calorie ogni 100g, quindi è un ottimo sostituto naturale del cibo per chi è in sovrappeso e desidera ridurre le proteine e i grassi in eccesso. Mescolato a liquidi caldi, l'estratto d'erba d'orzo si espande notevolmente ed è quindi ideale nei digiuni terapeutici. In alternativa è possibile utilizzare succo d'erba d'orzo appena spremuto. L'erba d'orzo in polvere può essere associata anche a polvere di alghe verdazzurre. Durante il digiuno con erba d'orzo le crisi di guarigione risultano mitigate; le scorie e gli acidi sono eliminati più rapidamente. I succhi verdi freschi di erbe coltivate o, in alternativa, gli estratti d'erba in polvere sono inoltre fra i migliori agenti di purificazione della linfa. Questo ci consente di conservare la nostra carica di energia e il buon umore. Un contenuto di proteine facilmente digeribili superiore al 20% garantisce un digiuno parziale o terapeutico sicuro con l'erba d'orzo, che fornisce anche un apporto ottimale di nutrienti a nervi e cervello. La "famiglia" completa della vitamina B presente nel succo di quest'erba garantisce un livello di acetilcolina stabile e quindi previene nervosismo, irrequietezza e disturbi del sonno. Bevande all'erba d'orzo Potere verde Mescolate un cucchiaino colmo d'erba d'orzo in polvere, uno di alghe verdazzurre in polvere e uno di kamut in polvere in un bicchiere d'acqua purificata e rivitalizzata o di acqua minerale poco gassata. Bevete questo potente tonico tre volte al giorno o al bisogno, per esempio se siete stanchi o avete problemi di concentrazione. Io aggiungo due cucchiaini di tegumenti di psillio alla mia bevanda del mattino per favorire la depurazione dell'intestino. Frullato verde Mettete una mela o una papaya nel mixer con 2 cucchiaini di estratto d'erba d'orzo in polvere o di succo fresco d'erba d'orzo e un bicchiere d'acqua minerale poco gassata. Frullate per circa 30 secondi alla velocità minima. Questo succo contiene molto calcio, ferro, magnesio e proteine di alta qualità.

**Bevanda di antistress e antiacidità** Prendete 90ml di bacche rosso scuro, ricche di magnesio (more, mirtillo o ribes nero maturi), centrifugate (o acquistate i succhi concentrati in un negozio di prodotti salutari), aggiungete un cucchiaino di alghe verdazzurre in polvere e 2 cucchiaini d'erba d'orzo in polvere. Se desiderate dimagrire e non siete allergici alla soia, aggiungete un cucchiaino di lecitina di soia in granuli. Potete aggiungere anche due cucchiaini di latte di mandorle in polvere per rafforzare il sistema nervoso e le ossa. Bevanda rafforzante e depurativa dei reni Usate un cucchiaino di alghe verdazzurre, due cucchiaini d'erba d'orzo in polvere, aggiungete 300ml di latte di una noce di cocco verde o 500ml di succo di anguria o 500g di polpa di melone. Centrifugate il tutto e filtrate i semi. **Per rafforzare i reni**, a cena potete anche consumare una minestra calda di zucca e cipolla o di cornetti e cipolla: lasciate raffreddare e mescolatevi le alghe verdazzurre e l'orzo. Per insaporire è possibile aggiungere anche zenzero e curcuma. Bevanda al pomodoro Usate un piccolo gambo di sedano, due pomodori medi, un cucchiaino di estratto d'erba d'orzo in polvere e una presa di pepe. Centrifugate innanzitutto il sedano, poi aggiungete i pomodori e insaporite con l'erba d'orzo in polvere, il pepe e possibilmente uno spruzzo di salsa al tamar (soia) oppure mezzo cucchiaino di miso (pasta di soia). Efficace per eliminare fluidi e sostanze di scarto dal corpo! Mela da sogno Prendete due mele medie e 60g d'erba d'orzo fresca. Tagliate le mele a pezzetti, mettetele in un torchietto e aggiungete il succo d'erba d'orzo. Per ottenere una bevanda più dolce, aggiungete alla fine una manciata di acini d'uva privati dei semi. Questo succo contiene potassio, pectina e glucosio, elimina i fluidi in eccesso e disintossica il corpo. In mancanza d'erba d'orzo fresca, potete usare un cucchiaino di estratto in polvere. Bevanda energetica Per questa bevanda salutare usate tre carote biologiche di medie dimensioni, 100g di germogli misti o erbe spontanee e 60g d'erba d'orzo fresca (o un cucchiaino di estratto in polvere). Estraiete il succo di carota con una centrifuga, quindi passate al torchietto i germogli o le erbe spontanee e l'estratto d'erba d'orzo in polvere. Questa bevanda energetica contiene molti enzimi e molta provitamina A. Bevanda del benessere alla barbabietola rossa Prendete una piccola barbabietola rossa sbucciata, mezzo cetriolo pelato e tagliato a pezzetti e 60g d'erba d'orzo (o un cucchiaino di estratto in polvere). Se il cetriolo è biologico potete usare anche la buccia. Tagliate la barbabietola rossa a pezzetti e spremete gli ingredienti uno alla volta utilizzando un torchietto; l'erba d'orzo va aggiunta per ultima dal momento che si ossida rapidamente. Mescolate il tutto. Questo succo contiene molto ferro (ottimo per donne in gravidanza e durante il ciclo mestruale) e potassio. Si dice che le barbabietole rosse abbiano un effetto preventivo e curativo nei confronti del cancro. Sogno verde Usate tre cucchiaini di succo d'erba d'orzo appena spremuto (o un cucchiaino di estratto in polvere), aggiungete 125ml di succo d'uva appena spremuto ottenuto da uve bianche, un cucchiaino di infuso d'erbe (per esempio origano oppure ortica), pepe o pepe di papaya (ottenuto da semi di papaya essiccati), e un po' di sale aromatico. Mescolate bene tutti gli ingredienti. Il succo è buono anche senza sale e pepe! Bevanda tropicale hawaiana Per preparare questo succo delizioso utilizzate 125ml di succo d'erba d'orzo appena spremuto o succo ottenuto dall'estratto in polvere, succo di mango puro, un cucchiaino di succo di melone invernale e acqua minerale. Mescolate bene tutti i succhi e aggiungete acqua minerale. A piacere, aggiungete cubetti di ghiaccio e guarnite con fette di ananas. Salse per insalate e creme Salsa all'erba d'orzo Questa salsa contiene solo grassi di alta qualità e abbassa il livello del colesterolo (rispetto a molte salse convenzionali). Usate quattro cucchiaini d'olio d'oliva pressato a freddo, 500ml di succo d'erba d'orzo, una foglia di pimento tritata, un pizzico di sale aromatico, un cucchiaino di fiocchi di lievito, un pizzico di stenia in polvere (per addolcire, a piacere), un cucchiaino di lecitina in granuli e circa 5 gocce di succo di limone. Mescolate bene tutti gli ingredienti. La lecitina in granuli serve da emulsionante ed esaltatore del gusto. Chi fosse allergico alla soia può utilizzare un cucchiaino di mandorle in polvere di prima qualità. Può essere servito anche come crema per intingere carote o gambi di sedano. Variazioni: a piacere, è possibile insaporire questa salsa con aglio, rafano grattugiato o aneto. Supercondimento per insalata Per questa deliziosa salsa per insalata sono necessari 4 cucchiaini di fiocchi di cereali, 6 cucchiaini d'olio d'oliva pressato a freddo, un pizzico di sale aromatico, un pizzico di pepe o "pepe di papaya", ottenuto da semi di papaya essiccati, macinato al momento, un pizzico di timo macinato al momento, 2 spicchi d'aglio finemente tritati e passati nello schiaccia – aglio, tre cucchiaini di succo d'erba d'orzo e, a scelta, il succo di mezzo limone. Innanzitutto, mescolate i fiocchi con l'olio d'oliva finché non saranno ammorbiditi, quindi aggiungete il sale, il pepe, il timo e l'aglio. Usate una frusta per incorporare il succo d'erba d'orzo e il succo di limone. Questa salsa può essere conservata per un paio di giorni in frigorifero. Crema di "cioccolato" ed erba d'orzo Prendete 3 cucchiaini d'erba d'orzo in polvere, 2 cucchiaini di latte di mandorle in polvere, un cucchiaino di carrube (biologiche) in polvere e 3 cucchiaini d'olio d'oliva o di canapa di prima qualità. Mescolate bene il latte di mandorle in polvere con la polvere di carrube e l'olio fino a ottenere un composto omogeneo, quindi aggiungete un cucchiaino di lecitina in granuli o mezzo avocado per rafforzare i nervi, questa crema nutriente è un alimento ideale per le ossa e il cervello, può essere servita con mele e frutti di bosco, che non sono troppo, oppure verdure crude e insalate. Alimenti solidi Le tenere foglie d'erba d'orzo (essiccate a bassa temperatura) possono essere tritate finemente e consumate come erba cipollina sul pane integrale, invece sul burro, usate un avocado schiacciato da spalmare sul pane. Masticate bene! Le proprietà benefiche di minestre (raffreddate a temperatura ambiente), salse e insalate possono essere potenziate con l'aggiunta di germogli d'erba d'orzo o di grano.

**Crema alla mandorla verde** Utilizzate 2 cucchiaini di estratto d'erba d'orzo in polvere. Aggiungete un cucchiaino di latte di mandorle in polvere, 3 cucchiaini di semi di zucca o d'olio d'oliva leggero e circa 50g di melissa o menta fresca tritata. Mescolate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto cremoso. Questa crema è un ottimo alimento per i nervi e ha un effetto rilassante. È deliziosa con finocchio crudo, gambi di sedano o verdure cotte al vapore. Cubetti d'erba d'orzo alla zucca e al "cioccolato" Questa ricetta richiede 2 cucchiaini di estratto d'erba d'orzo in polvere, un cucchiaino di latte di mandorle in polvere, un cucchiaino di polvere di carrube, 3 cucchiaini di salsa di mele senza zucchero, 3 cucchiaini di olio di semi di zucca e 2 tazze di zucca (o rapa) a dadini. Mescolate tutti gli altri ingredienti fino a ottenere un composto cremoso, quindi aggiungete i pezzi di zucca sbucciati. Spolverate con 2 cucchiaini di fiocchi di cereali. Si accompagna bene a pezzetti di mela (tipo acidulo) o verdure crude o al vapore, come finocchi, mais dolce fresco, carote, barbabietole rosse o radice di prezzemolo. Rafforza la vescica, i reni e gli occhi. Crema alle erbe Utilizzate 4 cucchiaini d'olio d'oliva, 4 cucchiaini di succo di barbabietola rossa e sedano o succo di pomodoro ottenuto da pomodori non sottoposti a trattamento termico, 3 o 4 cucchiaini di estratto d'erba d'orzo in polvere e cipolle tritate finemente o rafano grattugiato. A piacere, potete aggiungere zenzero, succo di limone e una presa di sale marino. Mescolate il tutto fino a raggiungere un composto cremoso e insaporite con menta, basilico, coriandolo o erba cipollina finemente tritati. È una crema deliziosa per ogni tipo di verdura, insalate e insalate di germogli ed è ottima anche spalmate sul pane. Questa pasta alle erbe contiene tutti gli aminoacidi. Erba d'orzo deliziosa Prendete una papaya matura, un paio di mele grattugiate o salsa di mela senza zucchero, un po' di zenzero (fresco o mezzo cucchiaino in polvere) e 2 cucchiaini di estratto d'erba d'orzo in polvere. Mescolate i pezzi di papaya con la mela e lo zenzero, quindi aggiungete l'estratto in polvere senza smettere di mescolare. Per depurare la linfa, consumate questa ricetta insieme a un paio di pompelmi o ananas fresco (non troppo dolce) e masticate 20-30 semi neri di papaya (o in cucchiaino di semi di papaya in polvere).

**Gazpacho all'erba d'orzo** Per questa ricetta utilizzate 2 o 3 pomodori privati della buccia, un avocado maturo, 200g di cetrioli o zucchine grattugiate, circa 50g di cipolla finemente tritata e 3 o 4 cucchiaini d'erba d'orzo in polvere. Schiacciate i pomodori insieme all'avocado e al cetriolo, e aggiungete la cipolla. Aggiungete l'estratto in polvere mescolando. A piacere, insaporite con una presa di sale o crescione. Delizioso con tutti i tipi di verdure e insalate, legumi e germogli. Insalata leggera all'erba d'orzo Per questa ricetta sono necessarie 3 tazze d'erba d'orzo appena tritata, un broccolo tritato finemente, 2 pomodori a dadini, un peperone tritato finemente, una cipolla grattugiata e una tazza di riso naturale germogliato o cotto al vapore e scondito. Mescolate bene gli ingredienti in una terrina; aggiungete il "Supercondimento per insalata" (vedi sopra) con il succo d'erba d'orzo e lasciate riposare per 10 minuti. Quest'insalata è ottima per gli ipertesi e per chi soffre di sbalzi di pressione. Contiene anche molta vitamina E e pro-vitamina A, nonché molti minerali ed enzimi. Insalate di questo tipo sono incluse nel menu di stabilimenti termali e sanatori negli USA, sono anche molto apprezzate dai migliori atleti. Insalata "Verona" Utilizzate chicchi di mais dolce, carota grattugiata, broccoli finemente tritati, peperone rosso a dadini, un cucchiaino d'erba d'orzo, 4 cucchiaini di germogli d'orzo o di grano e 2 cucchiaini di erbe coltivate o selvatiche.

Mescolate il mais, la carota, i broccoli e il peperone; spolverate con l'erba d'orzo, i germogli e le erbe finemente tritati. Peperoni ripieni Questa ricetta richiede un peperone grande per una persona. Tagliate i peperoni a un'estremità e riempiteli con gli altri ingredienti. Oltre ai 4 peperoni gli altri ingredienti sono: una cipolla finemente tritata, 200g di funghi finemente tritati, 200g di cetrioli finemente tritati, un pizzico di pepe, 3 cucchiaini d'erba d'orzo finemente tritata, un mazzetto di cerfoglio finemente tritato, 2 cucchiaini di salvia fresca finemente tritata, 2 cucchiaini d'olio di semi di girasole o semi di zucca, 200g di germogli d'orzo o di grano e una spruzzata di tamari (salsa di soia). Mescolate bene tutti gli ingredienti in una terrina e riempite il peperone con il composto ottenuto. A piacere, servite con il riso naturale e cotto a vapore a fiamma bassa. L'erba d'orzo dalla A alla Z L'erba d'orzo ha una gamma di indicazioni molto estesa, è, infatti, in grado di rafforzare e fortificare i poteri di autoguarigione e il sistema immunitario dall'interno; inoltre attiva e riequilibra tutti i meccanismi di autoregolazione dell'organismo. **Ecco perché il consumo d'erba d'orzo dovrebbe essere considerato soprattutto a scopi preventivi.** Migliora la costituzione del corpo, è più importante oggi che in qualsiasi altro periodo della storia dell'umanità. Per raggiungere una condizione di autentica salute e per conservarla non dobbiamo dipendere solo da farmaci sintetici o da tavolette di vitamine isolate, che spesso hanno effetti collaterali dannosi per la salute. È evidente che le virtù benefiche dei vegetali crudi non possono essere eguagliate da nessun altro tipo di cibo. Al tempo stesso i vegetali crudi sono completamente privi di effetti collaterali –tranne l'effetto"collaterale" di una salute radiosa! Anziché affidarci a sostanze prodotte nei laboratori chimici, dovrebbero sviluppare una protezione naturale contro le malattie, per esempio utilizzando il potente succo d'erba d'orzo. Possiamo riuscirci mantenendo il nostro corpo sano con una dieta naturale e ricca di sostanze vitali. Negli USA, i negozi di alimentari naturali hanno interi reparti colmi di integratori alimentari verdi. In quanto integratori alimentari olistici e completi, i "superintegratori alimentari" come l'erba d'orzo, l'erba di grano, le alghe verdazzurre, la clorella e il kamut riempiono le lacune nutrizionali create dal nostro stile di vita frenetico e stanno diventando rapidamente parte integrante della dieta americana e internazionale. Acidosi (iperacidità) L'erba d'orzo è uno cibi più alcalini, se non il più alcalino, esistenti al mondo. I succhi verdi ricchi di alcalini alcalizzano l'intero organismo e neutralizzano gli acidi. Questo ci rende anche più equilibrati da un punto di vista emozionale e meno soggetti a reazioni "acide". L'iperacidità provoca una sorta di "avvizzimento" di organi e tessuti, ma il succo d'erba d'orzo alcalino è come pioggia fresca su un tratto di terra arida: mette in moto un processo a lungo termine di ringiovanimento della pelle e dei capelli a partire dall'interno del corpo. Affaticamento, spassatezza Quando siamo stanchi, spesso mangiamo dolci o ricorriamo a bevande eccitanti contenenti caffeina. In questo modo attiviamo la cosiddetta "fluttuazione del glucosio" e nel giro di breve tempo ci sentiamo addirittura più stanchi di prima. I succhi d'erba contenenti clorofilla, rappresentano una sana alternativa perché contengono molte vitamine, minerali ed enzimi che sono gli alimenti ideali per il cervello. Queste sostanze attivano anche il fegato che fornisce energia all'intero organismo. L'affaticamento cronico non è normale ed è in genere il risultato di una dieta e di uno stile di vita poco sani. **Grazie al succo d'erba d'orzo è possibile raggiungere un livello energetico elevato nel giro di soli 2 giorni**, perché il succo d'erba riequilibra le carenze nutrizionali ed elimina le sostanze di scarto che possono essere nocive per cellule, sangue, tessuti e organi. Integrando la dieta con erba d'orzo e frutta e verdura cruda, le cellule riescono a immagazzinare una carica elettrica massima, garantendo all'organismo grande disponibilità di energia. Attraverso la luce e gli alimenti vivi, come succo d'erba d'orzo, che nutrono e depurano l'organismo in modo ottimale, il bisogno di dormire si riduce a sole sei ore o addirittura a meno. Al risveglio ci sentiamo pieni di energia e di gioia. Alcolismo A lungo andare l'alcolismo distrugge il fegato. I succhi d'erba sono ricchi di sali minerali e clorofilla, in grado di rigenerare il fegato e riparare alcuni dei danni causati. Inoltre, gli ex alcolisti acquisiscono un rinnovato coraggio per affrontare la vita e una memoria migliore. Alitosi Il succo d'erba d'orzo combatte l'alito cattivo e lo deodora. Il succo contiene enzimi con effetto antibatterico e clorofilla che combatte il cattivo odore. La terapia con erba d'orzo è efficace anche perché l'alito cattivo solitamente è causato dal cibo non digerito nello stomaco. Le tavolette d'erba d'orzo si sono dimostrate utili, quando somministrate a cani, anziani che spesso sviluppano un alito terribile. L'estratto d'erba d'orzo in polvere può essere anche mescolato al cibo per animali.

**Anemia** La clorofilla, che si trova in abbondanza nelle foglie d'orzo, favorisce la formazione dei globuli rossi del sangue. Come singole sostanze, sia la clorofilla che i preparati a base di ferro sono inefficaci per combattere l'anemia, perché per immagazzinare il ferro nell'emoglobina, è necessario il rame, che è abbondantemente presente nelle foglie d'orzo. Quando esiste una carenza di rame o di ferro, sopraggiunge l'anemia. Animali Anche gli animali domestici possono beneficiare dell'erba d'orzo. Se gradiscono, potete dar loro tavolette d'erba d'orzo oppure mescolare l'estratto in polvere al loro cibo o all'acqua. Questo previene i cattivi odori, un problema che affligge in particolare i cani anziani. Gli enzimi contenuti nell'estratto in polvere regolarizzano la digestione. I numerosi minerali presenti nel succo d'erba d'orzo equilibrano l'eccesso di acidi dei cibi in scatola a base di carne. La maggior parte del cibo per cani e gatti non contiene una quantità sufficiente di fibre alimentari. L'erba d'orzo farà tornare splendente il pelo dei cani e gatti, gli occhi appariranno radiosi e gli animali più felici e vitali. Un effetto collaterale piacevole: i gatti smetteranno di masticare le piante domestiche. È possibile curare anche le ferite applicandovi un mazzo d'erba d'orzo masticato o macinato (in alternativa una compressa di cotone imbevuta di succo d'erba d'orzo) e fissandola con una benda. La fasciatura dovrebbe essere cambiata ogni 2-3 ore. Se l'animale ha problemi di pelle, picchiettate l'area con una compressa di cotone imbevuta di succo d'erba d'orzo e leggermente sterilizzata. È utile per curare malattie come l'eczema. Atleti Negli USA l'erba d'orzo è considerata l'alimento e il farmaco ideale per gli atleti. Anche a chi pratica sport nel tempo libero può essere utile sapere che ogni attività atletica aumenta la formazione di radicali liberi, che possono essere tenuti sotto controllo dagli antiossidanti contenuti nell'erba d'orzo. In particolare gli enzimi SOD, catalasi e glutatione perossidasi, tutti presenti nell'erba d'orzo, tutti presenti nell'erba d'orzo, impediscono che i radicali liberi danneggino le membrane cellulari nei muscoli. Il consumo d'erba d'orzo previene anche le infiammazioni e consente all'organismo di raggiungere il massimo delle prestazioni. Sono sempre più gli atleti che abbandonano le bibite zuccherate, elettrolitiche per sportivi a favore del succo d'erba d'orzo. Questo da loro maggior energia che è rilasciata lentamente nel corpo rendendo meno frequente la sensazione di affaticamento e spossatezza. Molti atleti famosi fanno uso regolare d'erba d'orzo: Erin Baker di Boulder, Colorado, che si è classificato al primo posto nella Iron Man in Nuova Zelanda e nella Power Man di Zofingen in Svizzera nel 1994. Altri famosi atleti americani che devono regolarmente succo d'erba d'orzo sono: David Hawk (culturista) e Jerry Dunn (maratoneta). Bambini Gli alimenti verdi come l'erba d'orzo sono importanti soprattutto per i bambini. Il succo d'erba d'orzo ha lo stesso valore pH del latte materno. Gli aminoacidi presenti nell'erba d'orzo, come l'acido glutammico, stimolano le funzioni cerebrali. Molti bambini iperattivi e irrequieti soffrono probabilmente di iperacidità. Il succo d'erba d'orzo aiuta a ripristinare l'equilibrio acido-base rendendoli più rilassati, tranquilli e allegri. Il contenuto di esorfine (sostanze additive simili alla morfina), come quello di latte vaccino, carne e grano, sembra determinare processi funzionali anomali nel cervello, con conseguenti disturbi del comportamento. Cellule ematiche La clorofilla, di cui l'erba d'orzo è ricca, stimola la produzione di sangue nell'organismo. La clorofilla come sostanza isolata e i preparati a base di ferro sono inefficaci perché il rame, contenuto in abbondanza nell'erba d'orzo, è indispensabile per immagazzinare ferro nell'emoglobina. Una carenza di rame o di ferro provoca anemia, una condizione di cui soffrono in particolare le donne. Il rame contenuto nell'erba d'orzo e in altri vegetali verde scuro è importante anche per la pigmentazione di pelle e capelli. Cervello Gli alimenti contenenti clorofilla, come l'erba d'orzo, arricchiscono il sangue di ossigeno e migliorano quindi la funzione cerebrale. L'aminoacido acido glutammico, particolarmente abbondante nell'erba d'orzo, influenza in vari modi l'attività cerebrale. Oltre al suo ruolo strategico nella produzione di energia nel cervello, l'acido glutammico agisce come neurotrasmettitore eccitatorio, ovvero da mediatore dell'attività motoria e dei processi di memorizzazione. E' utilizzato con successo anche come "supercarburante" per il cervello in caso di disturbi alla concentrazione, senilità, depressione, stati di esaurimento e impotenza. Al tempo stesso, l'acido glutammico riduce desiderio di sostanze nocive come l'alcool, nicotina, dolci e narcotici. Un altro aminoacido contenuto nell'erba d'orzo, la fenilalanina, è raccomandato e utilizzato dalla medicina ortomolecolare come rimedio per migliorare la memoria, ridurre la sensazione di fame e contro la depressione. L'effetto di stimolazione dell'attività celebrale esercitato dalla fenilalanina può essere dovuto alla sua trasformazione in tirosina, un precursore per la sintesi del neurotrasmettitore noradrenalina. **L'erba d'orzo fornisce altri importanti alimenti per il cervello come magnesio, potassio, sodio, vitamina C e zinco.**

Denutrizione e malnutrizione Molte persone nei Paesi industrializzati "muoiono di fame di fronte a piatti colmi di cibo". Consumano troppe calorie "vuote", grassi e proteine animali e al tempo stesso troppe poche sostanze vitali, che si trovano principalmente in frutta e verdura. Data la carenza di vitamine e minerali negli alimenti, le carenze di sostanze vitali sono del tutto prevedibili. A causa delle condizioni di vita sempre più negative, con molto smog, rumore e stress, il nostro fabbisogno di vitamine, minerali e altre sostanze vitali è notevolmente aumentato rispetto al passato. Al fine di prevenire le malattie e i sintomi di invecchiamento precoce è opportuno seguire una dieta ricca di frutta e verdura fresca e assumere dosi elevate di un integratore alimentare equilibrato e naturale come il succo d'erba d'orzo. Il succo d'erba d'orzo è stato impiegato con risultati molto positivi in casi di sottanutrizione. Tuttavia, questo succo dovrebbe essere somministrato solo a piccole dosi, diluito con tre parti d'acqua e una parte di succo, per evitare una disintossicazione eccessivamente rapida degli organi di eliminazione indeboliti. Diabete L'erba d'orzo ha dato risultati positivi sui diabetici. Un consumo regolare d'erba d'orzo normalizza i livelli di glicemia. Risultati simili possono essere raggiunti anche con la polvere di alghe verdazzurre. L'effetto di normalizzazione dei livelli di glicemia esercitato da questi alimenti viene attribuito ai nutrienti rapidamente disponibili dei mucopolisaccaridi e soprattutto all'azione degli oligoelementi manganese e



zinco (importanti per l'immagazzinamento dell'insulina, la cicatrizzazione e il rafforzamento del sistema immunitario) nonché del cromo (importante per il metabolismo dei carboidrati). Il tentativo di migliorare la tolleranza al glucosio con composti del cromo prodotti sinteticamente non ha avuto esito positivo. Per ottenere l'effetto desiderato, il cromo deve essere assorbito sotto forma del cosiddetto fattore di tolleranza al glucosio, presente in abbondanza nell'erba d'orzo, nella stevia e nelle alghe verdazzurre. L'elevata concentrazione di complessi enzimatici nell'erba d'orzo e le alghe verdazzurre stimola l'attività del pancreas. La papaya matura o la papaya verde acerba, grattugiata e consumata come mousse di papaya e mela, hanno un particolare effetto curativo e rafforzante sul pancreas affaticato: sono in grado di stimolare la produzione endogena (dell'organismo) di enzimi in modo naturale. Tutti gli organismi trattati chimicamente, l'alcol, il sale e i farmaci privano l'organismo dei suoi enzimi. Altri "predatori" di enzimi sono gli alimenti cotti perché il calore distrugge gli enzimi. Gli alimenti vegetali crudi ricchi di enzimi, come il succo d'erba d'orzo, le nocciole e la frutta cruda favoriscono la guarigione in caso di diabete. Nei diabetici è stata individuata una carenza di tutte le vitamine del gruppo B, della vitamina C e A, nonché di manganese. Tutte queste vitamine, come pure il selenio, sono presenti in abbondanza nel succo d'erba d'orzo. Anziché la margarina, con i suoi nocivi acidi grassi (TFA), i diabetici dovrebbero utilizzare avocado da spalmare sul pane (oltre a grassi facilmente digeribili, avocado contiene anche molta lecitina, nutrimento per i nervi e il cervello, e molta vitamina E). Come la vitamina C e il selenio, anche la vitamina E è uno "spazzino" particolarmente potente di radicali liberi che distruggono la membrana cellulare. **Digiuno Con l'erba d'orzo, il digiuno può diventare un piacere.** Dal momento che l'erba d'orzo contiene molti minerali, vitamine e proteine, il corpo può continuare a ricevere le sostanze vitali mentre si depura concentrando una pausa di riposo per l'intestino. Le temute crisi di guarigione, come emicrania o sensazione di instabilità, non si verificano o sono notevolmente attenuate. Al bisogno, bevete succo d'erba d'orzo, sia di foglie fresche sia di estratto in polvere, 3-4 volte il giorno. Eliminazione delle sostanze di scarto, detossicazione, disintossicazione Il succo d'erba d'orzo favorisce soprattutto del fegato, della linfa, dei reni e degli organi della digestione. **L'erba d'orzo migliora la digestione e l'assorbimento del cibo,** aumenta la velocità con cui i prodotti catabolici sono eliminati. Gengive, infiammazione delle (gengive) Per combattere l'infiammazione delle gengive è utile fare gargarismi con succo d'erba d'orzo oppure masticare molto lentamente un mazzetto d'erba d'orzo per estrarne il succo. Gli enzimi contenuti nel succo hanno un effetto antinfiammatorio e antibatterico. Infezioni La clorofilla è l'alimento ideale per prevenire e curare tutti tipi di infezione. Il sistema immunitario è attivato e stimolato dall'abbondanza di vitamina C e betacarotene dei succhi d'erbe. Intestino Il succo d'erba d'orzo è un toccasana per l'intestino. Con la sua abbondanza di clorofilla lo depura dai residui proteici e da altre sostanze di scarto, garantendo lo sviluppo di una flora intestinale sana. Le erbe di cereali come l'erba d'orzo sono utilizzate nei laboratori di tutto il mondo come farmaci per favorire la crescita dei lactobacilli, i batteri intestinali sani. L'erba d'orzo consente anche di ripristinare la flora intestinale danneggiata dalla penicillina e impedisce la proliferazione di batteri e funghi dannosi nell'intestino. L'elevata percentuale di fibra della maggior parte dei prodotti a base di succo d'erba d'orzo accelera il passaggio del chimo attraverso l'intestino, il che previene cancro intestinale e stipsi. L'erba d'orzo in polvere è uno dei pochi integratori alimentari ricchi di enzimi digestivi con una composizione equilibrata di vitamine, minerali e proteine oltre alle fibre alimentari. Iperacidità Il succo d'erba d'orzo è uno dei rimedi naturali più efficaci per contrastare con successo l'iperacidità, una condizione ormai molto diffusa. I rimedi chimici contro la piroisi, che sono acquistati per milioni di dollari l'anno, non curano la causa del problema dal momento che neutralizzano i succhi digestivi per ore. I medicinali contenenti il principio attivo Cisapride possono anche avere gravi effetti collaterali: se assunti in associazione con antibiotici, questi farmaci possono addirittura causare una fibrillazione cardiaca potenzialmente fatale. Inoltre, l'acido gastrico è necessario per la digestione delle proteine e se è neutralizzato dai farmaci il chimo rimane nello stomaco troppo a lungo e comincia a fermentare. L'acido prodotto dalla fermentazione attacca le membrane mucose, già danneggiate, e nel peggiore dei casi può causare gastrite. Un'altra conseguenza negativa è la frequente intossicazione del sangue a causa della putrefazione delle proteine nell'intestino tenue e crasso. Questo problema può essere attaccato alla radice con il succo d'erba d'orzo verde perché tutte le funzioni ghiandolari dipendono da un corretto valore pH e l'erba d'orzo è in grado di ripristinare un ottimo equilibrio acido-base. Osteoporosi L'erba d'orzo fornisce calcio che può essere assorbito in modo ottimale dall'organismo per una prevenzione efficace dell'osteoporosi. La rigenerazione dei tessuti, dello scheletro e della cartilagine dipende dal rapporto equilibrato fra vitamina C, proteine e magnesio. Benché il latte di pecora, di cavalla e di capra non sottoposto a trattamento termico rappresenti una buona fonte di calcio e di magnesio, esso non fornisce la vitamina C necessaria. L'uso di lattici per la prevenzione dell'osteoporosi deve essere fortemente scoraggiato dal momento che il latte vaccino non contiene magnesio e il calcio in esso presente è diventato inorganico a causa dei trattamenti termici (pastorizzazione, omogeneizzazione, bollitura). Questo può causare depositi di calcio, talvolta chiamati "pseudogotta" e calcoli renali. Inoltre il latte contiene troppo fosforo rispetto al calcio e i fosfati in eccesso si combinano con il calcio formando sali insolubili che, se non sono eliminati, si depositerebbero nell'organismo come sostanze di scarto. Oltre all'erba d'orzo, altre ottime fonti vegetali di calcio sono le alghe verdazzurre in polvere, i germogli di alfalfa, il sesamo, le mandorle sbucciate, l'avocado, i semi di ortica, le banane e la consolida maggiore.

**Pelle** Grazie alla sua abbondanza di vitamine, minerali, enzimi, proteine e clorofilla, l'erba d'orzo migliora tutte le funzioni corporee e disintossica l'organismo, il che si manifesta in una pelle più bella, più levigata e con una migliore circolazione. **Gli enzimi dell'erba d'orzo migliorano la respirazione cutanea.** La pelle rinnova, appare più giovane, e le rughe si attenuano. L'applicazione di compresse di cotone imbevuto di succo d'erba d'orzo si è dimostrato un metodo efficace per combattere acne, impurità e infiammazione della pelle, eritemi e neurodermiti. Anche prodotti cosmetici a base di papaya sono adatti ai tanti problemi della pelle sopra citati.

**Potenza sessuale** Effettuato esperimenti sugli animali che questi sviluppavano uno sperma più sano rispetto al gruppo di controllo. La funzione delle ghiandole produttive appariva rafforzata e stimolata poiché il succo d'erba d'orzo contiene molti isoflavonoidi, sostanze simili agli estrogeni. L'erba d'orzo contiene anche l'aminoacido arginina, particolarmente importante per la fertilità maschile dal momento che è presente in percentuale elevata nello sperma. Viene anche osservato che risultavano rafforzate le funzioni muscolari di uomini e donne, probabilmente grazie al potassio contenuto nell'erba d'orzo, importante anche per i movimenti durante il rapporto sessuale e la capacità di raggiungere l'orgasmo. L'associazione di analisti Peta raccomanda agli uomini di adottare una dieta vegetariana per mantenere la potenza sessuale fino in tarda età. Secondo Peta la carne produce arteriosclerosi che ha come drammatica conseguenza l'imponenza. Problemi digestivi Gli enzimi contenuti nel succo d'erba d'orzo stimolano in modo naturale le ghiandole digestive affaticate e ottimizzano l'assorbimento del cibo. **Le fibre alimentari contenute nell'estratto d'erba d'orzo in polvere stimolano** ulteriormente la digestione e risolvono il problema della stipsi. Grazie al contenuto equilibrato di potassio e sodio, l'erba d'orzo attiva la peristalsi (contrazione muscolari ondulatorie dell'intestino): il potassio provoca espansione e il sodio causa contrazioni. Inoltre, la clorofilla presente nell'erba d'orzo combatte i cattivi odori in caso di flatulenza perché ha effetto deodorante. Il succo d'erba d'orzo favorisce la sintesi della vitamina B12 e la rigenerazione della flora intestinale perché la clorofilla contribuisce alla ricolonizzazione dell'intestino con batteri aerobici, che prediligono l'ossigeno e che sono vitali per il contributo di batteri e parassiti anaerobici come Candida, cellule cancerose e virus. **Problemi di peso, obesità e sovrappeso** Gli enzimi che nel corpo scindono i grassi sono attivati dai complessi enzimatici contenuti nel succo dell'erba d'orzo; inoltre, l'acido gamma-linolenico e l'acido linoleico, che abbassano il colesterolo, contribuiscono a ridurre il grasso in eccesso. **Il succo d'erba d'orzo accelera anche il metabolismo dei lipidi**, il che rende più semplice controllare il peso. Gli aminoacidi acido glutammico e fenilalanina attenuano la sensazione di fame e sono utilizzati in medicine ortomolecolare per la riduzione del peso. Il cromo e lo zinco nell'erba d'orzo, come pure i minerali magnesio e manganese, normalizzano i livelli di glicemia. **Grazie al suo eccezionale profilo nutritivo, l'erba d'orzo soddisfa** l'appetito per ore. Per ridurre il peso, è possibile sostituire un pasto completo con 2 cucchiaini di estratto d'erba d'orzo in polvere. La polvere d'erba d'orzo può essere sciolta in un succo di barbabietola rossa e sedano oppure in brodo vegetale a temperatura ambiente o in una minestra al miso. Se preferite il gusto di frutta, potete anche tagliare a pezzi un quarto di ananas con una mela dolce-acidula e centrifugare il tutto. In viaggio o in ufficio potete sciogliere l'estratto d'erba d'orzo in polvere in salsa di mele senza zucchero. Per favorire la riduzione dei grassi potete aggiungere un cucchiaino di lecitina di soia in granuli. Anziché 2 cucchiaini di estratto d'erba d'orzo in polvere potete anche utilizzare un cucchiaino di polvere di alghe verdazzurre e uno di polvere d'erba d'orzo. L'allenamento di resistenza come il jogging è raccomandato per stimolare il metabolismo. Il Reiki® autentico può essere praticato per normalizzare il funzionamento della tiroide. Ringiovanimento: rallentare il processo di invecchiamento **Gli enzimi contenuti nell'erba d'orzo neutralizzano i radicali liberi** che attaccano le cellule e accelerano il processo di rinnovamento cellulare. Un ruolo particolare in questo processo è svolto dall'enzima superossido dismutasi (SOD), di cui l'erba d'orzo è ricca. L'erba d'orzo contiene una quantità particolarmente elevata di polipeptidi, amminoacidi a catena breve di cui l'organismo ha bisogno come mattoni per le nuove cellule. **Sessualità, libido** **L'erba d'orzo contiene molto zinco e quindi rafforza la** produzione di sperma e la potenza sessuale maschile. Il contenuto di isoflavonoidi, che hanno un effetto simile a quello degli estrogeni, favorisce la formazione dei caratteri sessuali femminili secondari e lo sviluppo dei dotti lattiferi delle mammelle, nonché della libido nell'uomo e nelle donne. Si è osservato che le donne con seni poco sviluppati ottengono un aumento della circonferenza seno bevendo succo d'erba d'orzo. Un consiglio per tutte le donne: servite al vostro partner una bevanda a base di estratto d'erba d'orzo o succo d'erba d'orzo appena spremuto tre volte al giorno! Probabilmente non avrete più occasione di annoiarvi in camera da letto. Gli individui di sesso maschile che hanno recuperato la propria potenza e la libido nel giro di poche settimane bevendo succo d'erba d'orzo. E questo senza alcun tipo di effetto collaterale se non quello di sentirsi più che mai in forma e carichi di energia! Gli isoflavonoidi contenuti nel succo d'erba d'orzo stabilizzano gli squilibri ormonali della donna. Il succo d'erba d'orzo è quindi un rimedio naturale eccezionale per prevenire i disturbi legati alla menopausa, come perdita della libido, vampate di calore ecc. **Sistema immunitario** La clorofilla e i complessi vitaminici ed enzimatici presenti nell'erba d'orzo rafforzano in modo eccezionale il sistema immunitario. I complessi enzimatici hanno un effetto antiossidante, ovvero combattono efficacemente i composti dell'ossigeno che distruggono la membrana cellulare, i radicali liberi. **Il betacarotene di cui l'erba d'orzo è ricca**, stimola il lisozima, che ha un effetto antibatterico, e la produzione di linfociti T. La vitamina B1, con la sua azione disintossicante, è importante per il funzionamento del sistema linfatico. La vitamina B2 (riboflavina), presente in abbondanza nell'erba d'orzo, stimola l'attività degli anticorpi. La vitamina B6 (piridossina) rafforza il sistema immunitario. L'acido folico è importante nella lotta alle cellule cancerose e per la produzione di cellule del sistema immunitario. La colina, anch'essa presente in abbondanza nell'erba d'orzo, stimola la produzione di

ormoni e ne aumenta la forza difensiva. La vitamina C aiuta i fagociti a raggiungere i punti in cui questi sono necessari e potenzia l'efficacia delle cellule killer. Il rame rafforza il sistema immunitario, così come il ferro, che fornisce alle cellule del sistema immunitario l'ossigeno necessario. Lo zinco, anch'esso presente nell'erba d'orzo, stimola principalmente il potere difensivo delle cellule T, prodotte dal timo. I malati di cancro o di AIDS hanno bisogno di molti degli amminoacidi a catena breve facilmente assimilabili chiamati polipeptidi, utilizzati dall'organismo principalmente per la creazione di cellule del sistema immunitario (linfociti T). **L'erba d'orzo è anche un ricostituente per il sistema immunitario indebolito** di pazienti affetti da allergie o diabete. La disponibilità biologica di polipeptidi nell'erba d'orzo, come nelle alghe verdazzurre e nel kamut/halmit (antenati dell'erba di grano), rimane ineguagliata. Sport Negli USA i succhi verdi ottenuti dalle alghe e dalle erbe di cereale sono diventati una "manna verde" che fornisce energia rapidamente e senza affaticare la digestione, sia per gli atleti professionisti sia per chi pratica lo sport nel tempo libero. Questa energia viene bruciata lentamente e consente di raggiungere le migliori prestazioni atletiche. Inoltre, i polipeptidi, proteine facilmente digeribili presenti nell'erba d'orzo, costruiscono i muscoli. Per questo l'erba d'orzo è considerata un "agente anabolico naturale" negli Usa e in Canada. Le polveri proteiche, arricchite con zucchero o glucosio, disponibili nelle palestre e nei reparti sportivi di grandi magazzini non fanno altro che causare la fluttuazione del glucosio e forniscono quindi solo energia a breve termine. Data la loro composizione, non possiamo riprodurre il meccanismo di azione sinergica delle proteine vegetali con le proprietà degli alimenti crudi. Inoltre, **il succo d'erba d'orzo ripristina le grandi quantità di minerali persi attraverso la sudorazione e previene i campi muscolari** perché contrasta l'iperacidità creata dal lavoro muscolare. Stitichezza Il succo d'erba d'orzo pulisce l'intestino dai residui proteici ed altri rifiuti, grazie all'alto contenuto di clorofilla in esso presente, assicurando la sana crescita della flora intestinale. Le foglie di cereali come le foglie d'orzo, sono utilizzate nei laboratori di tutto il mondo come rimedi per promuovere la crescita del lactobacilli, i batteri intestinali sani e desiderati. Le foglie d'orzo aiutano anche a ripristinare la flora intestinale danneggiata dalla penicillina e a fermare la crescita negli intestini di batteri e funghi nocivi. La stitichezza prolungata causa gonfiore o sensazione di pressione all'addome e questo porta inevitabilmente alla perdita di appetito. Inoltre, visto che causa anche mal di testa o capogiri, questi disturbi impediscono di dormire bene. Non è una sorpresa che, come risultato, le persone che soffrono di stitichezza diventano sensibili alla fatica e all'instabilità mentale. In casi come questi, il succo d'erba d'orzo è assolutamente efficace. Gli ingredienti attivi del succo d'erba d'orzo promuovono la mobilità del tratto intestinale e rafforzano anche i muscoli necessari per l'evacuazione. La stitichezza abituale, di cui soffrono frequentemente le persone al di sopra di quaranta, è causata principalmente dalla ridotta mobilità dell'intestino grasso e dalla ridotta forza muscolare del corpo intero. Come abbiamo visto, il potassio contenuto nel succo d'erba d'orzo combatte efficacemente la perdita delle finzioni intestinali e la ridotta forza muscolare. Stress **L'erba d'orzo è un ottimo rimedio in grado di aiutarci a reagire serenamente in situazioni di stress.** E chi non soffre di stress in questa società dai ritmi pressanti, tutta orientata alla performance? L'erba d'orzo è un alimento equilibrato con elevata concentrazione di nutrienti. Riequilibra il corpo a livello fisico e mentale, riducendo la tendenza a reazioni eccessive e nervosi. A causa della produzione di adrenalina nelle situazioni di stress, l'organismo elimina un maggior quantità di minerali e vitamine, soprattutto vitamine del gruppo B. Il succo d'erba d'orzo può ovviare rapidamente a questa carenza. Raggiungendo il gusto equilibrato acido-base grazie al consumo quotidiano di succo d'erba d'orzo, è possibile evitare reazioni "acide" in senso psicologico e rimanere calmi e sereni nelle situazioni di stress. Oltre a consumare l'erba d'orzo, un buon metodo per prevenire lo stress è quello dell'allenamento di resistenza, come il jogging (meglio al mattino) praticato regolarmente e l'apprendimento di una tecnica di rilassamento semplice ed efficace. Tossicodipendenza Si sono ottenuti risultati particolarmente positivi utilizzando erba d'orzo per curare i tossicodipendenti, compresi molti giovani. L'elevata percentuale di calcio, magnesio, fosforo e potassio sembra contribuire all'eliminazione dei residui di stupefacenti dagli organi, del tessuto muscolare e connettivo. Grazie all'abbondanza di minerali forniti, l'organismo ripristina il proprio equilibrio acido-base e l'essere umano acquisisce maggior equilibrio e stabilità da un punto di vista psicologico. Questo gli offre maggiori opportunità di allontanarsi da qualsiasi tipo di droga. Vegetariani I vegetariani sono spesso carenti della vitamina B12, di acido folico, ferro e potassio, soprattutto quei vegetariani che si limitano a eliminare la carne e consumano pochissima frutta e verdura cruda con relative sostanze vitali. Il succo d'erba d'orzo, fresco o in polvere pronta a miscelare, consente di riequilibrare le carenze nutrizionali e fornisce le sostanze vitali necessarie. **L'erba d'orzo è una delle poche fonti vegetali contenenti la vitamina B12, una vitamina importante per il sistema nervoso.**