

Obsah

Text letáku

Produktová dokumentácia

Úvod do problematiky

Zelené potraviny

Mladý jačmeň – zelená potravina

Mladý jačmeň - prírodný zdroj enzýmov

Garancia biokvality Barley

Zloženie Barley

Odporúčané dávkovanie a spôsob užívania

Spôsob skladovania

Hordeum vulgare

Popis účinkov mladého jačmeňa

Fotodokumentácia

Text letáku

Barley je bioinformačný prípravok vyrobený podľa zásad ekologického poľnohospodárstva bez obsahu prímiesí. Vyrába sa iba zo šetrne spracovaných mladých rastlínok jačmena, (*Hordeum vulgare L.*) ktorý sa žne v období raného rastu vo výške 15 cm nad zemou, v čase, keď rastlina čerpá z pôdy a vzduchu najviac účinných látok. Mladý jačmeň je bohatým prírodným zdrojom potrebných živín, minerálov a vitamínov, ale výnimočný je predovšetkým vysokým obsahom viac než 20 aktívnych enzýmov, vlákniny, aminokyselín a rastlinných bielkovín, ktoré sa dajú ľahko využiť pre zdravý rast a regeneráciu organizmu. Je ideálny na prevenciu civilizačných chorôb a patologických stavov.

Barley ovplyvňuje predovšetkým energetické dráhy žalúdka, pankreasu a sleziny, tenkého a hrubého čreva, pečene, žlčníka, srdca, osrdcovníka a troch žiaričov.

Mladý jačmeň

- **priaznivo pôsobí na jemnú detoxikáciu organizmu**
- **podporuje trávenie, črevnú peristaltiku a pôsobí proti zápche**
- **pomáha v boji proti nadváhe**
- **znižuje riziko rakoviny a iných civilizačných chorôb**
- **urýchľuje hojenie rán, podporuje regeneráciu kože a slizníc**
- **chráni pokožku pred škodlivými druhmi žiarenia**
- **pôsobí proti zápalom a infekciám**
- **znižuje telesné pачy, osviežuje dych**
- **obnovuje acido-bázickú rovnováhu**
- **spomaľuje starnutie buniek**
- **vylepšuje krvný obraz, podporuje tvorbu hemoglobínu a zlepšuje zásobenie tkanív kyslíkom**
- **priaznivo pôsobí na hormonálny systém**
- **dlhodobo vylepšuje psychiku a rýchlosť reakcií**
- **povzbudzuje organizmus a zlepšuje kondíciu**
- **je vhodný pre tehotné a dojčiace ženy.**

Použitie Barley:

Barley je vďaka svojej vysokej nutričnej hodnote vhodný ako každodenný doplnok zdravého jedálneho lístka. Nevyhnutný je pri jarných očistných kúrach, vhodne sa uplatňuje aj pri redukcii hmotnosti. Ako silný antioxidant chráni telo pred účinkami voľných radikálov a rôznych typov škodlivého žiarenia (UV, RTG, ...), regeneruje kožu a spomaľuje starnutie. Je vhodnou voľbou na prevenciu, aj ako doplnok liečby rakoviny a kardiovaskulárnych chorôb. Normalizuje hladiny cukru v krvi a priaznivo pôsobí na pankreas, a je obzvlášť vhodný pre diabetikov. Pôsobí proti chudokrvnosti, celkovo čistí krv a vylepšuje krvný obraz. Vzhľadom na protizápalové pôsobenie má svoje uplatnenie pri liečbe množstva kožných ochorení (akné, alergické vyrážky, škvryny), ale aj pri liečbe chronických zápalových stavov vnútorných orgánov (pečeň, srdce, pľúca, kĺby, močové cesty,...). Zlepšuje kvalitu materského mlieka a je vhodným doplnkom pre dojčiace ženy.

Dávkovanie:

Preventívna dávka pre dospelých: 1 gram Barley 2x denne

Regeneračná dávka pre dospelých: 2 gramy Barley 2x denne

Pre deti od 3 rokov je dávkovanie polovičné, u starších ľudí je dobré dávky zvýšiť.

(1 g Barley = dve rovné drevené odmerky)

Prášok zamiešajte v pohári studenej alebo vlažnej vody (Pozor, teplota vyššia než 45 °C ničí enzýmy!). Nápoj je chutný v kombinácii so zeleninovými šťavami. Barley užívajte nalačno aspoň 20 minút pred jedlom. Prípravok je určený na dlhodobé užívanie.

Pri užívaní tohto produktu je nutné dodržiavať dostatočný pitný režim.

Výrobok nie je určený pre osoby precitlivené na chlorofyl a jačmeň. Nevhodné pre fenylketonurikov.

Skladujte na suchom a tmavom mieste pri teplote 10 – 25 °C. Uchovávajte v originálnom sklennom obale!

Produktová dokumentácia

Úvod do problematiky

Zelené potraviny

Zelené potraviny sú v poslednom čase obľúbené. A niet sa čo diviť, že hlad po pôvodných, naozaj prírodných potravinách narastá. Veď väčšina potravín, ktoré sa dostávajú na náš stôl, sú nejakým spôsobom chemicky ošetrované alebo sa s nimi v priebehu výroby alebo spracovania nakladalo takým spôsobom, že obsah nutrične a biologicky cenných látok výrazne poklesol. Vďaka kyslým dažďom sa z pôdy odplavujú cenné minerálne látky, ktoré potom prirodzene nemôžu byť zaintegrované do tela plodiny. Všetky tepelne spracované výrobky navyše obsahujú výrazne menšie množstvo vitamínov a minerálov, ktoré vo vyšších teplotách veľmi ľahko oxidujú a znehodnocujú sa. Údeniny obsahujú dokonca látky karcinogénnej povahy a rozšírené používanie mikrovlnných rúr zbavuje naše pokrmy akéhokoľvek života.

Na našom tanieri potom nachádzame v podstate len tieň pôvodných potravín, ktoré sú umne upravené „prírodne identickými“, ale zaručene chemickými prísadami. Tieto nadbytočné chemické látky (aditíva, konzervanty, farbivá, dochucovadlá) musí telo spracovať a vylúčiť, čo v priebehu rokov organizmus čím ďalej, tým viac zaťažuje. Takéto zbytočné preťažovanie metabolizmu logicky vedie k rýchlejšiemu starnutiu organizmu a častejšiemu nástupu chorôb.

Návrat k pôvodným živým potravinám nie je teda len otázkou životného štýlu, ale v dnešnej dobe už aj jedným z predpokladov na udržanie zdravia a kondície na dlhý čas.

Na náš organizmus nepretržite pôsobí množstvo nežiadúcich vplyvov, a je známe, že chorobnosť svetovej populácie stále stúpa aj napriek stále vzrastajúcim nákladom na zdravotnú starostlivosť. Ľudský organizmus sa totiž len veľmi ťažko vyrovnáva s prudkými zmenami životného prostredia. Človek, zvyknutý po tisícročia žiť v tesnom vzťahu s prírodou, bol v posledných 100 rokoch (v zlomku doby svojej existencie) vrhnutý do prostredia plného syntetických chemických látok, znečisteného ovzdušia, jedov v potrave a stresu. Je pochopiteľné, že život v takomto prostredí neúmerne zaťažuje imunitný systém, v tele sa kumulujú toxické látky a ľudský organizmus ľahko podlieha rôznym (civilizačným) ochoreniam. Rada je zdanlivo jednoduchá. **Vrátiť sa späť k prírode a prirodzenému spôsobu života a stravovania.** A práve tu prichádzajú k slovu alternatívne metódy liečby, ktoré sa opierajú o čisto prírodné substancie, ktoré detoxikujú a regenerujú organizmus a vracajú človeku energiu a vitalitu.

Jednou veľmi dôležitou skupinou prírodných látok, ktoré majú schopnosť sústavne a účinne zlepšovať bilanciu v prospech ľudského zdravia, sú práve zelené potraviny. Do skupiny zelených potravín patria také rastlinné produkty, ktoré sa šetrným spôsobom získavajú z ekologicky pestovaných rastlín v počiatočnom štádiu ich vývoja, a v priebehu spracovania sa nijako chemicky neupravujú. Vďaka tomu majú zelené potraviny, medzi ktoré patria riasy (chlorella, spirulina) a výhonky (klíčky, mladý jačmeň...), prirodzene vysoký obsah životne dôležitých látok spolu s biologickou informáciou o raste a prežití a vráteniu k pôvodnému prirodzenému zdravému stavu vecí.

Mladý jačmeň – zelená potravina

Mladý jačmeň patrí medzi trávy do čeľade lipnicovitých. Oproti ostatným obilninám je schopný byť zdrojom základných živín vo všetkých fázach svojho vývoja. Najbohatším zdrojom pre život dôležitých látok je bezo sporu kľúčiace semeno a mladá zelená rastlinka v počiatočnom štádiu rastu. Napriek tomu, že sa u nás jačmeň pestuje prevažne kvôli produkcii zrna a výrobe sladu, jeho mladé výhonky sú neprehliadnuteľnou zásobárňou nutrične hodnotných a biologicky aktívnych cenných látok. V priebehu rastu jačmenného klasu, dlho pred tým než sa začne vyvíjať zrnko, sa táto obilná tráva nachádza v štádiu, keď má podobné vlastnosti a obsah vitamínov a minerálov ako tmavozelená listová zelenina. Mladý jačmeň je teda jednou z najvýživnejších potravín, naozajstný koncentrát živín a skutočný elixír života.

AMINOKYSELINY - Oproti obilnému zrnku obsahuje prášok z mladej jačmennej trávy dvojnásobné množstvo proteínov (výnimočne až 45 % celkovej hmotnosti). Ide predovšetkým o aminokyseliny a rastlinné peptidy, ktoré majú nízku molekulovú hmotnosť a ľudské telo ich ľahko využíva. Rastlinné peptidy chránia povrchové tkanivá a sliznice pred poškodením a prispievajú k ich regenerácii. Aminokyseliny sú základným stavebným kameňom bielkovín, z ktorých sa tvorí každá bunka ľudského organizmu, a sú nepostrádateľné pre zdravý bunkový rast, regeneráciu a celkovo na zachovanie akýchkoľvek životných funkcií. Mladý jačmeň obsahuje 18 (z 20) aminokyselín vrátane esenciálnych, ktoré si telo nevie vyrobiť samé.

VITAMÍNY A MINERÁLY - Mladý jačmeň obsahuje široké spektrum vitamínov a minerálov viazaných v prirodzenej a dobre sa vstrebávajúcej forme. Napriek tomu, že ich celkové množstvo v bežnej dennej dávke Barley nestačí na pokrytie denného príjmu vitamínov a minerálov, ich účinnosť sa synergicky zvyšuje vyváženým zastúpením a prítomnosťou v biologickom komplexe s polysacharidmi a bioflavonoidmi. Vitamíny a minerály sú navyše dôležité na aktivovanie tiež prítomných enzýmov. Mladý jačmeň je obzvlášť uznávaný pre vysoký obsah betakaroténu, provitamínu A, ktorý pôsobí ako účinný antioxidant a chráni telo zvnútra aj zvonku proti škodlivým účinkom voľných radikálov a slnečného žiarenia. Ďalej je bohatým zdrojom vitamínov skupiny B a C, ktoré pomáhajú regenerácii fyzických a psychických síl.

CHLOROFYL - Štúdie dokazujú vplyv zeleného fotosyntetického farbiva chlorofyl na stimuláciu rastu tkanív, tvorbu krvi a červených krvných buniek, a na celkové zlepšenie krvného obrazu. Chlorofyl podporuje produkciu hemoglobínu (červené krvné farbivo, ktoré je svojou štruktúrou veľmi podobné chlorofylu), a pomáha tak efektívnejšiemu okysličovaniu tkaniva. Chlorofyl však predovšetkým výrazne urýchľuje hojenie rán a popálenín (podporuje proces granulácie a epitelizácie) a bráni vzniku zápalov a infekcií (pôsobí bakteriostaticky – zabraňuje rastu nežiadúcich mikroorganizmov). Má preukázateľne dezinfekčné, detoxikačné a dezodoračné účinky (potláča telesné pachy). U množstva klinických prípadov sa preukázalo, že hojivé účinky chlorofylu sa dajú úspešne využiť pri liečbe chronických hnisavých kožných poranení, lézií a vredov sprevádzaných nekrotickými procesmi, ktoré vzdorujú konzervatívnej liečbe. Chlorofyl neutralizuje účinky voľných radikálov, pôsobí proti starnutiu organizmu a podporuje imunitný systém. V súčasnosti sa pozornosť zameriava na jeho protiradiačné (ochrana proti rôznym typom žiarenia) a chemoprotektívne (ochrana proti pôsobeniu množstva potenciálne škodlivých chemických látok) vlastnosti, vďaka ktorým hrá chlorofyl dôležitú úlohu pri prevencii nádorových ochorení. Chlorofyl je aj cenným zdrojom biologicky viazaného horčíka, minerálu nevyhnutného pre správnu funkciu srdca, svalov a nervovej sústavy.

ANTIOXIDANTY - Z mladého jačmeňa sa izolovali látky s preukázateľnými antioxidačnými vlastnosťami (viď ďalej), ktoré môžu prispieť k prevencii rakoviny a ďalších civilizačných chorôb (kardiovaskulárne choroby, cukrovka, obezita, metabolické poruchy). Prítomnosť antioxidantov preukázateľne znižuje riziko napadnutia vírusovou infekciou.

ENZÝMY - Mladý jačmeň obsahuje množstvo biologicky aktívnych enzýmov, ktoré sú katalyzátorom takmer všetkých metabolických procesov prebiehajúcich v tele. Už v roku 1979 sa experimentálne preukázalo, že extrakt zo zeleného jačmeňa obsahuje viac než 20 enzýmov, a najnovšie štúdie odhaľujú ďalšie. Väčšina komerčne dostupných enzymatických prípravkov určených na systémovú enzýmoterapiu sa získava z krvi, orgánov alebo tkanív živočíchov (prasačie pankreasy a volské žľazy). Mnohí odborníci spochybňujú tieto zdroje, a jednoznačne dávajú prednosť rýdzo „rastlinnej“ enzýmoterapii.

Mladý jačmeň - prírodný zdroj enzýmov

Dôležitosť enzýmov v potrave

Prítomnosť enzýmov v dennej strave má pre zachovanie ľudského zdravia absolútne zásadný význam. Ak telo prijíma iba biologicky „mŕtvu“, chemicky a tepelne upravovanú stravu, vyčerpáva sa nevyhnutnou produkciou enzýmov, ktoré by za normálnych okolností prijalo už syntetizované spolu so „živou“ neupravenou rastlinnou stravou. Strava bez prítomnosti živých enzýmov vedie skôr alebo neskôr k preťaženiu zažívacieho ústrojenstva a žliaz produkujúcich tráviace enzýmy, k poruchám trávenia (pocity plnosti, nadúvanie, ryhanie, zápcha alebo hnačka) a potom aj k vzniku civilizačných chorôb. Niet pochýb o súvislosti vyššej incidencie civilizačných chorôb s príjmom generickej stravy, no tejto skutočnosti sa nevenuje dostatočná pozornosť ani v zdravotníckych zariadeniach. Dôležitosť prítomnosti aktívnych enzýmov v potrave a poľažmo aj systém enzýmoterapie preto nie je žiadnou modernou lekárskou novinkou, ale skôr snahou o vrátenie človeka späť k prirodzenému spôsobu života, od ktorého sme sa svojou modernou stravou paradoxne značne odchyľili.

Hlavnou funkciou enzýmov v tele je zúčastniť sa na všetkých pochodoch prebiehajúcich v bunke a zabezpečiť trávenie živín prijatých v potrave. Tráviace enzýmy štiepia jednotlivé zložky potravy (amylázy štiepia cukry, lipázy štiepia tuky a bielkoviny štiepia proteázy) na jednoduchšie zložky, ktoré sa potom využívajú na stavbu tela alebo ako zdroj energie. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že každá prírodná potravina v surovom stave obsahuje kompletnú výbavu enzýmov, ktoré sú potrebné na jej rozštiepenie na jednotlivé zložky. Tepelne spracovaná strava, ktorá prešla teplotou vyššou než 45°C neobsahuje žiadne živé enzýmy, pretože v priebehu kuchynskej úpravy došlo k ich ireverzibilnej denaturácii. Pri žuvaní potravy, ktorá je surová, živá, sa narúša bunková štruktúra a prítomné enzýmy sa premiešavajú s celým obsahom sústa. Štiepenie živín v surovej strave sa tak začína už v ústach pri jej mechanickom spracovaní alebo dokonca už na tanieri pri jej správnej úprave (kvasené a fermentované potraviny). Proces pokračuje v tráviacom ústrojenstve, kde sa pridávajú enzýmy, ktoré telo vylúčilo. Takto trávia potravu všetky živočíchy v prírode, a tak ju po tisícky rokov trávili aj ľudia. Až do okamihu, kedy si začali stravu tepelne upravovať, a znižovať v nej prirodzený obsah enzýmov.

Na strávenie tepelne spracovaného jedla musí telo všetky enzýmy vyprodukovať samo. Oproti tráveniu živej surovej stravy s vlastným obsahom tráviacich enzýmov tak musí telo vyprodukovať výrazne vyššie množstvo tráviacich enzýmov. Telo skrátka znova syntetizuje enzýmy, ktoré sa zničia pri tepelnej úprave v hrncoch a panviciach, a do produkcie enzýmov musí tak vložiť nielen veľa energie, ale aj jednotlivé stavebné kamene (aminokyseliny,

vitamíny a minerály) potrebné na ich syntézu. Tak sa vlastne o tieto látky ochudobňujeme a zároveň nadmerne zaťažujeme všetky žľazy, ktoré enzýmy vylučujú. Ľudia majú naozaj oveľa vyšší obsah enzýmov v tráviacich šťavách než divoké zvieratá. Súčasne sa zistilo, že pankreas ľudí (ale aj zvierat) konzumujúcich tepelne spracovanú stravu bez obsahu enzýmov je až niekoľkokrát väčší, než by mal byť. Pankreas sa navyše v priebehu života prirodzene oslabuje a jeho výkon sa v starobe značne znižuje.

Treba vziať do úvahy, že ak je telo nútené sa venovať produkcii tráviacich enzýmov nadmieru, robí tak nevyhnutne na úkor ostatných enzýmov, ktoré postupom času ubúdajú. Nadprodukcia tráviacich enzýmov tak môže mať vplyv na celkovú destabilizáciu chemického metabolizmu organizmu. Negatívny efekt preťaženia organizmu z nadprodukcie tráviacich enzýmov nie je okamžite viditeľný, a problémy sa obyčajne začínajú objavovať s rastúcim vekom, prípadne pri kumulácii záťaží (nevhodná strava + stres + stúpajúce znečistenie). Následkom je predčasná vyčerpanosť organizmu, únava, obezita, vysoká náchylnosť k infekčným a civilizačným chorobám, a celková spustnosť.

Vedci sa zhodujú na tom, že človek sa rodí s určitou zásobou enzýmov, ktorá sa vyčerpáva v priebehu života. Bez enzýmov sa narušia všetky životné funkcie - trávenie, dýchanie, pohyb, preto je pre nás dôležité udržať si vysokú hladinu enzýmov aj v neskoršom veku. Vyčerpávanie enzymatickej zásoby sa dá spomaľovať vyhýbaním sa potrave a spôsobu života, ktorý je náročnejší na spotrebu enzýmov, a konzumáciou stravy, ktorá je naopak na prítomnosť enzýmov bohatá.

Významné enzýmy prítomné v mladom jačmeni

V mladom jačmeni sa nachádza prírodná kombinácia viac než 20 rôznych enzýmov prítomných v synergicky pôsobiacom komplexe s látkami nevyhnutnými na ich aktivovanie.

- **Superoxid dismutáza (SOD)** – telu vlastný enzým vyskytujúci sa prirodzene vonku aj vo vnútri buniek, je súčasťou endogénneho systému slúžiaceho na znižovanie oxidatívneho stresu v bunke. SOD je veľmi významný antioxidantný enzým a ochrana buniek pred napadnutím voľnými kyslíkovými radikálmi, podieľa sa na obrane proti infekcii a preventívne pôsobí proti poškodeniu DNA a vzniku nádorového ochorenia. SOD katalyzuje premenu superoxidového radikálu na kyslík a peroxid vodíka.
$$2\text{O}_2^- + 2\text{H}^+ \rightarrow \text{H}_2\text{O}_2 + \text{O}_2$$
Súčasťou chemickej štruktúry SOD je vždy kofaktor v podobe kationu kovu (Cu^{2+} , Zn^{2+} , Fe^{2+} , Ni^{2+} , Mn^{2+}), ktorý zaisťuje aktivitu SOD. Pre funkčnosť vlastného antioxidantného systému je preto nevyhnutný prísun vyššie uvedených iontov. Výhodou užívania prípravku Barley je prítomnosť ako SOD, tak aj minerálov potrebných na jej aktivovanie. Starnutie a zápalové procesy v organizme priamo súvisia so znižovaním aktivity SOD. Zníženie aktivity SOD je tiež jedným zo sprievodných javov pozorovaných pri množstve nádorových ochorení.
- **Kataláza** – telu vlastný enzým, ktorý pracuje v súčinnosti s SOD a okamžite štiepi peroxid vodíka, ktorý vyprodukoval, na vodu a kyslík. $2\text{H}_2\text{O}_2 \rightarrow 2\text{H}_2\text{O} + \text{O}_2$
Kataláza je enzým, ktorý v porovnaní s ostatnými vykazuje absolútne najvyššiu aktivitu. Peroxid vodíka je totiž molekula, ktorá bežne vzniká pri mnohých metabolických procesoch, ale pre telo je nebezpečná, pretože zvyšuje kyslosť vnútorného prostredia, zvyšuje oxidatívny stres a pôsobí karcinogénne, a preto musí byť okamžite po vzniku premenená na látky, ktoré nie sú pre telo nebezpečné.
- **Hemproteín** – enzým, ktorý zneškodňuje veľmi silné karcinogénne a mutagénne látky (Try P1 a Try P2), ktoré vznikajú v mäse pri jeho pečení prípadne pripálení.
- **Glutathion peroxidáza (GSHPx)** – pracuje rovnakým spôsobom ako kataláza,

- rozkladá jedovatý peroxid vodíka na vodu a kyslík. Pre aktivovanie je nevyhnutná prítomnosť selénu.
- **Cytochróm C oxidáza (COX)** - je súčasťou mitochondriálneho elektrónového transportného reťazca (tiež dýchacieho reťazca), metabolického systému, ktorý sa zúčastňuje premeny energie v bunke. COX sa podieľa na konečnej oxidácii živín a ich premenu na energiu (teda tvorbu ATP). Translokáciou elektrónov spôsobuje premenu molekulárneho kyslíka na vodu. Tento systém je zodpovedný za 90% z celkovej spotreby kyslíka v organizme. Poruchy funkcie COX spôsobujú závažné a vysoko pravdepodobne smrteľné ochorenia spojené s postihnutím mozgu a srdca.
- **Transhydrogenáza** – ďalší enzým dýchacieho reťazca, ktorý sa zúčastňuje na prenose energie.

Enzýmy pre uzdravujúci proces

Enzýmy (resp. celé enzymatické systémy, v ktorých jeden enzým nadväzuje svojou činnosťou na ďalší) pomáhajú udržiavať ľudské telo v rovnováhe. Pri zvýšenej záťaži (nápor cudzorodých látok, úraz, preťaženie alebo stres) sa kladú vyššie nároky aj na enzymatickú aktivitu prebiehajúcu v organizme. Ak je telo v rovnováhe, je oveľa lepšie schopné vyrovnávať výkyvy vonkajšieho a vnútorného prostredia, prispôbovať sa aktuálnej záťaži a menej pravdepodobné je, že podľahne chorobe.

Enzýmy hrajú významnú úlohu pri všetkých zápalových procesoch, posilňujú celkovú odolnosť a obranyschopnosť organizmu, zaisťujú dobré prekrvenie, správnu hustotu krvi, prispievajú k hojeniu rán a sú schopné likvidovať bunky, ktoré sa vymkli kontrole. Nerovnováha enzymatických systémov ide ruka v ruku so všetkými chronickými ochoreniami, preto sa javí ako veľmi užitočné užívať enzýmy preventívne.

Lekársky aj laický záujem o systémovú enzymoterapiu stále stúpa, a jej výsledky sú veľmi sľubné a overené rokmi praxe. Za päťdesiat rokov jej aplikácie v medicíne sa enzymoterapiu bohužiaľ nepodarilo pretlačiť do širšieho povedomia, a to pravdepodobne z dôvodu predsudkov vyplývajúcich z našej nevedomosti o presnom mechanizme jej účinku. Liečebné použitie enzýmov však v žiadnom prípade nie je výstrelkom poslednej doby, ale je naopak staré ako ľudstvo samo. Liečebné praktiky využívajúce činnosť enzýmov sú popísané v Biblii (prikladanie náplastí zo sušených fíg), sú doložené u Mayov a iných prírodných národov (využitie dužniny a šťavy z papáje alebo ananásu). Terapia pomocou enzýmov sa veľmi často a úspešne využívala a využíva pri liečbe nádorových ochorení.

Požívanie surovej, neupravovanej stravy spolu s prírodnými enzymatickými prípravkami je teda jednou z možností, ako sa dlhodobo a účinne starať o svoje zdravie a preventívne pôsobiť proti infekčným chorobám, civilizačným chorobám či rozkolísaniu vnútornej rovnováhy organizmu. Najväčšou výhodou enzymatického nápoja Barley je prítomnosť množstva prírodných substancií v synergickom komplexe.

Synergizmus = vzájomne sa podporujúce spolupôsobenie väčšieho počtu substancií s výsledným vystupňovaným účinkom celého komplexu.

Garancia biokvality produktu Barley

Tento produkt bol spracovaný podľa prísnych zásad ekologického poľnohospodárstva a spĺňa podmienky označenia B!O. Hlavná surovina - *Hordeum vulgare* L. – sa pestuje na vysokohorských poliach, v čistých a odľahlých oblastiach juhovýchodnej Ázie, bez použitia umelých hnojív, pesticíd alebo génovej manipulácie. Zbiera sa do piatich dní po splne, tradičnými metódami, ktoré nie sú obvyklé už nikde na svete. Vysušená jačmenná tráva rozomletá na prášok si zachováva typickú prírodnú arómu, vlákninu a vysoký obsah biologicky hodnotných látok.

Na to, aby sa zachovala najvyššia kvalita, sa produkt balí do čistého prírodného skla (ostatné materiály ako umelá hmota alebo papier znižujú účinnosť produktu až o 40% už v priebehu 14 dní).

„Označenie bio súvisí najmä s ekologicky šetrným poľnohospodárstvom, s prirodzeným chovom zvierat a vysokou kvalitou prírodných potravín. Človek, ktorý kupuje biopotraviny, vyjadruje svoju zodpovednosť nielen za svoje zdravie, ale aj za prírodu, život zvierat a za rovnováhu ekosystému.“

Citácia z Biokuchárky Hanky Zemanovej

Zloženie Barley

Forma prípravku: 100% extrakt z mladého jačmeňa v práškovom stave bez konzervačných látok a prímiesí

Objem balenia: 100 g

Účinné látky:

Zložka	Obsah
Hordeum vulgare L.	100 g

Odporúčané dávkovanie a spôsob užívania

Odporúčaná denná dávka: **1g 2x denne** preventívne, pri regeneračnej kúre dvojnásobné množstvo,
u detí od 3 rokov je dávkovanie polovičné,
u starých ľudí je nutné dávky naopak zvýšiť

Príprava nápoja:

2 rovné drevené odmerky Barley do 0,2 l studenej alebo vlažnej vody alebo zeleninovej či ovocnej šťavy. Teplota nesmie v žiadnom prípade presiahnuť 45°C kvôli možnému znehodnoteniu nutrične hodnotných látok a enzýmov.

Prípravok možno užívať kedykoľvek v priebehu dňa, najlepšie však **nalačno** (30 minút pred alebo 2 hodiny po jedle) **ráno po prebudení a večer pred spaním**. Prípravok je určený na dlhodobé užívanie. Regeneračná kúra trvá minimálne **tri mesiace** (prvé účinky prichádzajú v priemere až po dvoch mesiacoch pravidelného užívania).

Pri užívaní tohto produktu je nevyhnutné dodržiavať dostatočný pitný režim. Zo začiatku užívania sa zdravotné ťažkosti môžu zhoršiť, čo je sprievodný efekt reverznej regenerácie organizmu. V prípade reverzie je nevyhnutné pokračovať v užívaní.

Po troch týždňoch užívania nasleduje jeden týždeň prestávka.

Prípravený nápoj je možné použiť aj zvonka na ošetrovanie kože z kozmetických a liečebných dôvodov. Aplikujte najlepšie rozprašovačom na čistú pokožku.

Nie je určené osobám precitliveným na chlorofyl a jačmeň.

Nie je vhodné pre fenyketonurikov.

Neprekračujte odporúčané denné dávkovanie.

Výrobok nie je určený pre deti do 3 rokov.

Spôsob skladovania

Výrobok nevystavujte prível'kému teplu ani chladu. Uchovávajte na suchom a temnom mieste. Ideálna skladovacia teplota je 10 – 25 °C.

Výrobok je nevyhnutné chrániť proti oxidácii na dennom svetle, prípravený nápoj preto okamžite skonzumujte. Na zachovanie biologickej kvality výrobku ho treba uchovávať v pôvodnom sklenenom obale. Jedinou možnou alternatívou je keramická dóza.

Popis účinkov

HORDEUM VULGARE

Jačmeň siaty (*Hordeum vulgare L.*) patrí do čeľade lipnicovitých rastlín, a spolu s ostatnými obilninami je významnou hospodárskou plodinou. Staroveké národy pestovali jačmeň nielen ako požívatinu, ale varili z neho aj pivo. V Starom Egypte vypil faraónov kráľovský dvor denne 130 džbánov piva. Veľmi významnú úlohu hral jačmeň u starých Grékov a Rimanov. Jačmenná kaša bola v tom čase bežným jedlom, ale slúžila aj ako obeť bohom. Odvar z jačmeňa posilňoval gladiátorov pri športových zápoleniach. Užíval sa aj ako náhradná výživa kojencov a posilňujúci prostriedok pre rekonvalescentov a ťažko chorých. Neskôr jačmeň vzhľadom na priaznivejšie senzorické vlastnosti vytesnila pšenica, a zostal len vo výžive chudobnejších vrstiev. V našich zemepisných šírkach je jačmeň druhou najrozšírenejšou obilninou po pšenici. V súčasnosti je jednou zo základných potravín na Blízkom východe, ale v Európe a USA sa užíva najmä na výrobu pivovarského a liehovarského sladu. Najkvalitnejšia časť produkcie (v Česku asi 30% jarného jačmeňa) slúži na výrobu sladu. Najnovší svetový výskum potvrdil, že jačmeň má podstatne širšie uplatnenie než len na výrobu piva, a podnietil renesanciu záujmu o potravinársky jačmeň, čo sa prejavuje aj rozširovaním sortimentu jačmenných potravinárskych produktov. Jačmenná výživa totiž pôsobí veľmi priaznivo pri prevencii závažných civilizačných ochorení.

Výluh zo zelenej hmoty listov mladého jačmeňa celkovo podporuje odolnosť v stresových záťažach, posilňuje obranyschopnosť proti infekcii a civilizačným ochoreniam, a pomáha regenerácii organizmu. Najširšie uplatnenie nachádza v liečbe kožných, krvných a zažívacích problémov. Dodáva energiu, udržuje vitalitu a zlepšuje náladu.

Mladý jačmeň a acidobazická rovnováha

Mladý jačmeň má výrazný alkalizujúci efekt v ľudskom tele (znižuje kyslosť vnútorného prostredia). Väčšina stravy, ktorú v súčasnej dobe konzumujeme, spôsobuje v ľudskom organizme kyslú reakciu a prekyslené telo je živnou pôdou pre množstvo chorôb a mikrobov. Naše bunky nie sú schopné správne fungovať, pokiaľ sa vnútorná hodnota pH nepohybuje v pomerne úzkom rozpätí okolo neutrálnych hodnôt. Mladý jačmeň obsahuje bazické minerály ako je sodík, draslík, vápnik a horčík, ktoré vďaka svojmu zásaditému charakteru pomáhajú neutralizovať kyslé prostredie v tele, čím prispievajú k optimálnemu fungovaniu organizmu. Schopnosť mladého jačmeňa znižovať kyslosť vnútorného prostredia sa dá prakticky využiť aj pri problémoch s prekyslením žalúdka, nešpecifických bolestiach žalúdka a pálení záhy. Vďaka alkalizácii vnútorného prostredia pôsobí jačmeň preventívne proti vzniku žalúdočných a dvanástnikových vredov a pomáha pri ich liečbe.

Preventívne znižovanie kyslosti vnútorného prostredia je významné pre prevenciu infekčných a nádorových ochorení.

Mladý jačmeň a antioxidanty

Fyziologicky existuje v organizme systém antioxidačnej ochrany. Veľkosť poškodenia organizmu teda závisí na rovnováhe medzi množstvom kyslíkových radikálov a schopnosťou systému antioxidačnej ochrany vychytávať a stabilizovať kyslíkové radikály. Systém antioxidačnej ochrany tvoria špecifické enzýmy a látky neenzymatickej povahy. V mladom jačmeni sa vyskytuje množstvo látok, ktoré sú súčasťou tohto systému. Pri konzumácii Barely sa teda podporujú vlastné obranné mechanizmy organizmu.

- Antioxidačné enzýmy prítomné v Barley - superoxid-dismutáza (SOD), glutathionperoxidáza (GSHPx), kataláza,
- Neenzymatické antioxidanty prítomné v Barley – vitamín E, vitamín C, beta-karotén, chlorofyl, stopové prvky (selén a zinok), 2"-O-glykosylisovitexín (GIV) - pôsobia proti poškodeniu lipidových štruktúr pokožky prostredníctvom UV žiarenia

Podpora systému antioixidačnej ochrany vedie k spomaleniu starnutia organizmu, zníženiu rizika kardiovaskulárnych chorôb a rakoviny. Užívanie mladého jačmeňa je prínosné najmä v dnešnej dobe, keď je človek vystavený značnému znečisteniu, ktoré je zdrojom veľkého množstva voľných radikálov.

Mladý jačmeň a rakovina

Bolo dokázané, že mladý jačmeň inhibuje rast rakovinových buniek, čo je pravdepodobne vplyv spolupôsobenia normalizácie pH vnútorného prostredia, silných antioxidačných účinkov, prítomností aktívnych enzýmov a chlorofylu. Účinky boli popísané predovšetkým u rakoviny prostaty. Vzhľadom k celkovému očistnému pôsobeniu na tráviaci trakt, dá sa očakávať preventívne protinádorové pôsobenie u rakoviny čriev a konečníka.

Laboratórne testy ukazujú, že mladý jačmeň je účinný aj pri likvidácii leukemických buniek a výrazne potláča rozvoj mozgových nádorových buniek.

Mladý jačmeň a koža

Užívanie mladého jačmeňa pomáha regenerovať kožu a sliznicu, podporuje hojenie, rast nových kožných buniek, a pôsobí protizápalovo. Je možné použiť ho zvnútra aj zvonka na spomalenie starnutia kože a ako doplnok pri liečbe vredov, zápalových kožných ochorení, ekzémov a alergických kožných vyrážok. Známe sú jeho rádioprotektívne účinky vďaka vysokému obsahu chlorofylu a beta-karoténu. Chráni povrch tela pred škodlivými účinkami nadmerného opaľovania a pred inými typmi negatívneho žiarenia. Uplatňuje sa ako doplnok pri rádioterapii.

Dlhodobé užívanie viditeľne zlepšuje akné a zamedzuje tvorbu oparov a áft.

Mladý jačmeň a tráviaci trakt

Vysoký obsah vlákniny (30%) v mladom jačmeni pôsobí priaznivo na správnu peristaltiku čriev a je jedným z efektívne a bezpečne pôsobiacich prostriedkov proti zápche a hnačke. Priaznivo pôsobí proti nadúvaní a celkovo znižuje telesné pачy vďaka vysokému obsahu chlorofylu. Protizápalové pôsobenie sa dá využiť pri liečbe chronických zápalových črevných ochorení.

Podpora vyprázdňovania a zlepšenia metabolizmu môže pomôcť v boji s nadváhou.

Mladý jačmeň a cukrovka

U pacientov s cukrovkou alebo významne poškodenou až celkom zničenou endokrinnou funkciou pankreasu sa dá pri užívaní mladého jačmeňa očakávať predovšetkým dlhodobá stabilizácia hladiny krvného cukru (glykémia), a teda prevencia hyperglykemických alebo hypoglykemických stavov. Preventívne sa dá pôsobiť proti vzniku alebo oddialeniu nástupu komplikácií (napr. cievne problémy), ktoré cukrovku sprevádzajú v pokročilých štádiách.

Mladý jačmeň a krv

Látky prítomné v mladom jačmeni zamedzujú tvorbu krvných zrazenín zhlukovaním krvných doštičiek, a podporujú tak lepšiu viskozitu krvi a jej prúdenie. Preventívne pôsobia proti trombóze a rozvoju kardiovaskulárnych chorôb. Ďalej podporuje tvorbu červených krvných buniek a uplatňuje sa ako doplnok pri liečbe chudokrvnosti. Preukázateľne znižuje hladinu LDL cholesterolu (a naopak zvyšuje hladinu HDL cholesterolu) v krvi.

Vďaka vysokému obsahu chlorofylu čistí krv, čo sa prejavuje nielen celkovým zvýšením energie, ale napríklad aj ústupom kožných problémov a alergických systémových prejavov.

Mladý jačmeň a zápalové ochorenia

Preukázalo sa, že dlhodobé užívanie mladého jačmeňa (minimálne po dobu troch mesiacov) hrá významnú úlohu pri znižovaní zápalových procesov v organizme. Laboratórne merania ukázali, že v priebehu užívania klesajú u chronických zápalových stavov zápalové markery v krvi (CRP – c reaktívny proteín – hlavný ukazovateľ zápalových procesov v tele).

Vďaka svojmu protizápalovému pôsobeniu sa mladý jačmeň dá využiť ako doplnok pri liečbe gynekologických a urologických ťažkostí (močové cesty, prostatizmus), infekcie dýchacích ciest a zápalových ochorení kĺbov (reuma, artritída).

Pri horúčke a na začiatku infekčného ochorenia sa dá pomocou mladého jačmeňa podporiť aktivita enzýmov, posilniť obranyschopnosť organizmu, a tak skrátiť priebeh choroby.

Mladý jačmeň a šport

Účinky mladého jačmeňa sa dajú využiť na zvýšenie kondície a výdrže u aktívnych športovcov, ktorí sú sústavne vystavení vysokej fyzickej a psychickej záťaži. Zaisťuje ideálny pitný režim a zásobenie tela všetkými dôležitými minerálmi, vitamínmi a stavebnými kameňmi na tvorbu svalovej hmoty. Preventívne chráni svalové bunky pred poškodením voľnými radikálmi, ktoré vznikajú pri náročnom aeróbnom tréningu. Zlepšuje svalovú činnosť (podpora prekrvovania) a pomáha odbúravať splodiny metabolizmu (napr. kyselina mliečna), vďaka čomu sa predchádza vzniku svalových kŕčov, opuchov a poranení. Neobsahuje žiadne konzervačné látky, ktoré zbytočne zaťažujú organizmus. Urýchľuje regeneráciu tkaniva po náročných výkonoch a celkovo zlepšuje odolnosť, výdrž a vitalitu.

Mgr. Tereza Viktorová

Základné nutričné hodnoty v mladom jačmeni Barley

Bielkoviny	21,1 %
Mono a oligosacharidy	40 %
Polysacharidy (škroby)	12,5 %
Vláknina	30 %
Chlorofyl	451 mg/100_g

Vitamíny v mladom jačmeni Barley

<i>Skratka</i>	<i>Názov</i>	<i>Hlavné účinky</i>	<i>Orientačné množstvo v 100 g Barley</i>
β-karotén	provitamín A	antioxidant, ochrana kože a slizníc, prevencia rakoviny	1 mg
B2	riboflavín	účasť na metabolizme cukrov, pomáha spaľovať cukry	3 mg
B3	niacín	správne fungovanie mozgu, likvidácia tukov a cholesterolu	4 mg
C	kyselina askorbová	proti infekciám a únave, nevyhnutná pre syntézu kolagénu	440 mg
E	tokoferol	antioxidant, podpora regenerácie a hojenia tkaniva, prevencia rakoviny, zlepšuje imunitu	2 mg
B5	kyselina pantothénová	proti alergii, podpora imunity a rastu vlasov	5,3 mg
B1	thiamín	proti únave, dobrý stav nervov a psychiky	0,39 mg
B6	pyridoxín	súčasť enzýmov, podpora imunity a funkcií nervovej sústavy, v metabolizme tukov	17 mg
B9	kyselina listová	súčasť enzýmov, funkcie nervovej sústavy, podpora rastu a vývoja	0,9 mg
B12	kobalamín	proti únave a chudokrvnosti, funkcia nervovej sústavy	1 mg
H	biotín	dobrý stav pokožky, správny vývoj organizmu	1 mg
K		ovplyvňuje zrážanlivosť krvi	1,1 mg

Minerálne látky obsiahnuté v mladom jačmeni Barley

<i>Chemická značka</i>	<i>Názov</i>	<i>Hlavné účinky</i>	<i>Orientačné množstvo v 100 g Barley</i>
K	Draslík	prevod impulzov vo svaloch a nervoch, regulácia činnosti srdca a obličiek	4 g
Ca	Vápnik	prevencia osteoporózy, proti alergii, vedenie nervových vzruchov, enzymatické procesy	701 mg
Mg	Horčík	proti záchvatom a kŕčom, súčasť enzýmov	5 mg
Fe	Železo	proti chudokrvnosti, podporuje metabolizmus bielkovín	33 mg

I	Jód	posilňuje funkciu štítnej žľazy	50 µg
Se	Selén	antioxidant, protirakovinové účinky	10 µg
Zn	Zinok	súčasť enzýmov, podporuje imunitný systém	2,2 mg
Cr	Chróm	súčasť enzýmov	1 µg
Mn	Mangán	aktivátor enzýmov	22 mg
P	Fosfor	neoddeliteľná súčasť nukleových kyselín	312 mg
Cu	Meď	aktivuje enzýmy ovplyvňujúce metabolizmus sacharidov, vytváranie kostnej hmoty, krvotvorbu a fungovanie nervového systému.	8 mg

Aminokyseliny v mladom jačmeni Barley

Názov aminokyseliny	Hlavné účinky	Obsah v Barley
Kyselina glutámová	účasť na procesoch v mozgu	3,5 %
Kyselina asparágová	zvyšuje vytrvalosť a energiu	3,8 %
Alanín	súčasť spojivových tkanív, účasť na metabolizmu glukózy	2,1 %
Leucín ♥	proti bolesti, urýchľuje hojenie	3,6 %
Lysín ♥	proti oparom, vírusom, stimuluje tvorbu kolagénu	1,2 %
Arginín	podporuje rast svalov, zvyšuje obranyschopnosť, tvorbu spermií	2,1 %
Valín ♥	fungovanie neurotransmiterov	1,2 %
Glycín	upokojujúci účinok, syntéza iných aminokyselín	0,9 %
Fenylalanín ♥	proti únave a depresii, proti bolesti, podpora tvorby kolagénu	2,1 %
Threonín ♥	posilňuje imunitný systém, tvorba kolagénu	1,4 %
Prolín	hlavná súčasť kolagénu	0,9 %
Serín	posilňuje pamäť a nervové funkcie, dôležitý pre tvorbu protilátok	1,0 %
Tyrozín	východzia látka pre tvorbu nervových prenášačov a hormónov štítnej žľazy	0,3 %
Isoleucín ♥	chráni svaly pred odbúraním	1,1 %
Methionín ♥	odstraňuje ťažké kovy	0,4 %
Tryptofán ♥	pokojný spánok, psychická kondícia – východzia látka pre tvorbu serotonínu	0,1 %
Histidín ♥	nepostrádateľný v detskom veku	0,1 %
Cysteín	odstraňuje ťažké kovy, ochraňuje pred jedmi, podpora rastu vlasov	0,1 %

♥ ... esenciálne aminokyseliny, ktoré si ľudské telo nedokáže vyrobiť samo

Množstvo SOD v mladom jačmeni Barley

Superoxid dismutáza (SOD)	1240 U
---------------------------	--------

Fotodokumentácia – *Hordeum vulgare*

Mladé rastliny jačmeňa



Jemne rozomletý prášok a nápoj zo zelenej rastliny jačmeňa

