

Zdrowie z natury



Barbara Simonsohn



Sok z młodego jęczmienia

Eliksir młodości
i gwarancja zdrowia



Pierwsza w Polsce książka o leczniczych właściwościach jęczmienia

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**Sok
z młodego
jęczmienia**

Eliksir młodości
i gwarancja zdrowia



Sok z młodego jęczmienia

Eliksir młodości
i gwarancja zdrowia

Pierwsza w Polsce książka o leczniczych właściwościach jęczmienia

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Natalia Papke-Szczyglewska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-64278-47-1

Tytuł oryginału: *Gerstengrassaft: Verjüngungselixier und naturgesunder Power-Drink*

Copyright © 1999 Windperd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ważna informacja

Przedstawione w tej książce informacje zostały poddane szczegółowym badaniom i przekazujemy je czytelnikom w najlepszej wierze i wiedzy. Informujemy jednocześnie, że ani autorka, ani wydawnictwo nie biorą na siebie odpowiedzialności za wszelkie możliwe szkody, jakie mogą zaistnieć w wyniku wykonywania zabiegów, pośrednio lub bezpośrednio zainspirowanych podanymi w tej książce przepisami. Przedstawione w tej publikacji informacje mają służyć wyłącznie szerzeniu wiedzy i w żadnym wypadku nie należy ich traktować jako formy diagnostyki bądź terapii w medycznym rozumieniu tego pojęcia. W przypadku podejrzenia występowania choroby zalecamy kontakt z lekarzem bądź terapeutą i usilnie odradzamy próbę samodzielnego stawiania diagnozy.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Podziękowania</i>	7
<i>Moje najważniejsze doświadczenie z zastosowania soku z jęczmienia</i>	9
Sok z jęczmienia: kompleksowy składnik pokarmowy, który rozwiązuje problemy żywieniowe	13
Chlorofil – krew roślin	19
Znaczenie zielonych soków dla naszego zdrowia	33
Szczególne zalety jęczmienia nad pszenicą	37
Jęczmień z duchowego punktu widzenia	41
Idee kosmiczne a właściwości lecznicze jęczmienia.....	47
O historii jęczmienia i odkryciu soku z jęczmienia.....	53
Nauka na nowo odkrywają zboże	59
Dr A. Wigmore – prekursorka stosowania soku z jęczmienia... 63	
Dr Y. Hagiwara – odkrywca soku z jęczmienia	67
Dr M. R. Swope – kompetentna entuzjastka soku z jęczmienia ... 73	
Uprawa jęczmienia w domu.....	77
Produkty jęczmienne dostępne u nas	83
Składniki soku z jęczmienia i ich znaczenie.....	89

Proteiny w jęczmieniu: wszystkie aminokwasy w najlepiej przyswajalnej formie.....	95
Jęczmień, czyli róg obfitości najważniejszych dla życia witamin.....	105
Glycolosyl Isovitexin (2-O ₃ -GIV) – szczególny antyoksydant	119
Lecznicze właściwości jęczmienia	123
Dysmutaza ponadtlenkowa (SOD) – „cudowny środek”?	131
Sok z jęczmienia eliksir młodości	145
Jęczmień chroni przed radioaktywnością i promieniowaniem UV oraz leczy dolegliwości popromienne	151
Czy jęczmień chroni przed rakiem i leczy nowotwory?	157
Zdrowi dzięki sokom z jęczmienia – wspaniała perspektywa	165
Przepisy oparte na soku z jęczmienia	169
<i>Bibliografia</i>	201
<i>O Autorce</i>	209



Podziękowania

Do powstania tej książki przyczyniło się wielu ludzi, ofiarowując mi swoją miłość, czas i energię. Szczególne podziękowania należą się mojemu wydawcy, który wspierał mnie podczas pisania kolejnej już książki, utrzymanej w tematyce „jak zachować młodość”. Podziękowania należą się przede wszystkim pisarce Haliemie Neumann, która spędziła wiele godzin na czytaniu mojego manuskryptu. Otrzymałam od niej również wiele bezcennych wskazówek i sugestii oraz niektóre przepisy, oparte na soku z jęczmienia. Dziękuję również mojej przyjaciółce Bricie za jej pomoc w poszukiwaniach oraz stworzenie smakowitych i zdrowych potraw z jęczmieniem. Ponadto dziękuję również Haroldowi Tietze z Australii, który wsparł mnie swoimi notatkami, sporządzonymi na potrzeby powstawania jego książki „Green Medicine”. Dowiedziałam się z nich wiele na temat możliwości zastosowania jęczmienia. Dziękuję moim dzieciom: Freyi i Michaelowi, które zgodziły się „testować” moje przepisy i tabletki jęczmienne, poglądy wyrażając przyjaźnie, lecz stanowczo określając swoje zdanie w kwestii: „smaczne lub nie”.

Dziękuję ponadto Pani Lebrato z firmy „allcura” za korektę niektórych rozdziałów oraz Panu Van de Kelder z „Green Foods Corporation Europe” w Brukseli za przygotowanie badań nad zdrowotną przewagą „Green Magmy”, proszku z jęczmienia oraz za dostarczony mi materiał ilustracyjny. Dziękuję także fir-

mom: „Pines International” oraz „Wakunaga of America” ze Stanów Zjednoczonych, „Bionika Versand”, „Keimling Naturkost”, „Papaya Vera”, „Pura Vita”, „Positive Produkte”, „Sanos GbR”, „Sanatur”, „Spira Verde Versand” za szereg informacji dotyczących jęczmienia i stworzonych na jego bazie produktów. W tym miejscu pragnę podziękować również Baldurowi Springmannowi – rolnikowi ekologicznemu oraz filozofowi za jego wkład w rozdział poświęcony cudowi fotosyntezy oraz autorce książek Monice Helmke-Hausen za jej przesłania medialne, poświęcone szerokiemu wpływowi jęczmienia na ciało, duszę i umysł. Instytutowi „Living-Food” w Szwecji oraz angielskiej autorce Ann Wigmore dziękuję za niezwykle cenne informacje o kuracji pszenicą. Ponadto dziękuję Theo za jego czułe wsparcie i cierpliwość do moich problemów komputerowych oraz za „nadgodziny”, jakie w fazie końcowej powstawania tej książki spędził z dziećmi.



Znaczenie zielonych soków dla naszego zdrowia

Żyto, pszenica, jęczmień, kukurydza, owies i trzcina cukrowa – wszystkie należą do rodziny traw. To zdumiewające, że człowiek już od tysiącleci spożywa ziarna i nasiona traw, ale wciąż nie dostrzega pożywienia, jakie oferują mu same trawy. Trawy zbożowe to pełnowartościowe pożywienie. Z powodu swojego działania ochronnego i leczniczego powinno się znaleźć w naszej diecie⁴.

Ronald Seibold jest zdania, że znaczenie warzyw, zwłaszcza tych ciemnozielonych, wciąż jeszcze nie jest wystarczająco silnie podkreślane. A jako że trawy zbożowe to skoncentrowane pożywienie zielone, jego zdaniem powinny obok zielonych warzyw znaleźć swoje stałe miejsce w naszej codziennej diecie⁵.

Ann Wigmore donosi o pewnej przepowiedni, jaka przed tysiącem lat powstała na zatopionym kontynencie – Atlantydzie. Chodzi w niej o niezwykle oddaloną cywilizację, która miała otrzymać „klucz” pod postacią traw zbożowych, co miało ją uchronić przed wymarciem. Czy to może my jesteśmy wspomnianą w prorocztwie generacją?

⁴ V. Kulvinskas, *Leben und Überleben – Kursbuch ins 21. Jahrhundert* str. 75.

⁵ R. L. Seibold, *Cereal Grass – What's in it for you!* str. 35.

Zielone soki uzbrajają przeciw kryzysowi

Znaczenie czynnika zielonych soków w pożywieniu człowieka nie jest w Niemczech powszechnie znane. To, co nauka już odkryła na temat zdrowotnego znaczenia zielonych soków jest jednak wystarczająco przekonujące, abyśmy wciągnęli je do swojej codziennej diety, dla wzmocnienia zdrowia fizycznego i psychicznego.

Viktoras Kulvinskas powiedział: „Ci, którzy w tych krytycznych czasach piją zielone soki, są lepiej uzbrojeni przeciw ekologicznemu kryzysowi”⁶. A czy nie mamy do czynienia z kryzysem ekologicznym, gdy w wyniku wyjałowienia gruntu, stosowania nawozów sztucznych i oprysków w naszych owocach i warzywach brakuje jakże ważnych witamin, składników mineralnych i elementów śladowych – na przykład seleniu i magnezu – które znajdowały się w nich jeszcze przed pięćdziesięcioma laty i do których dopasowani jesteśmy genetycznie?

Już amerykańskie publikacje naukowe z lat pięćdziesiątych, poświęcone zielonemu sokom donosiły, że zawierają one te składniki odżywcze, których potrzebuje ludzkie ciało, z wyjątkiem witaminy D, produkowanej w ludzkiej skórze. Taka kombinacja składników odżywczych uczyniła pszenicę i jęczmień „niepowtarzalnym potencjatorem żywieniowym”⁷. Jęczmień stanowi biologicznie wyhodowane zielone warzywo lepszej jakości. Poza tym chodzi tu o składnik spożywczy, zawierający w skoncentrowanej formie: beta-karoten, wapń, chlorofil, błonnik, żelazo i witaminę K. Jęczmień zatem stanowi bogate źródło protein, łatwo przyswajalnych dla ludzkiego organizmu oraz witaminy C, witaminy B12, kwasu foliowego, witaminy B6 (pirydoksyny) oraz innych pierwiastków śladowych.

Ważne jest również, że w przypadku jęczmienia pojedyncze jego składniki w organizmie ludzkim wykazują synergetyczne dzia-

⁶ V. Kulvinskas, *Leben und Überleben – Kursbuch ins 21. Jahrhundert*, str. 77.

⁷ R. L. Seibold, *Cereal Grass – What's in it for you!*, str. 50.

łanie. R. L. Seibold przedstawia tę sprawę jasno: „listki traw zbożowych *nie są* tabletkami multiwitaminowymi”. Stanowią natomiast skoncentrowaną kombinację substancji odżywczych, występujących również we wszystkich ciemnozielonych warzywach najwyższej jakości. Wspólnie oddziałują dla dobra naszego organizmu jako całość. Trawy zbożowe takie jak jęczmień zawierają w sobie substancje odżywcze, które podtrzymują powiązane ze sobą funkcje najważniejszych dla życia systemów i procesów fizjologicznych.

Jeżeli zastanowimy się nad tym, jak różne substancje odżywcze współdziałają razem w jęczmieniu synergetycznie, można tylko zdobyć się na jedno zalecenie: lepiej się opierać na tego typu pożywieniu, niż na tabletkach.

W ramach przykładu pragnę przedstawić współdziałanie niektórych substancji odżywczych w jęczmieniu⁸.

Witamina C jest niezbędna do absorpcji wapnia i żelaza. Żelazo jest organizmowi potrzebne do rozkładania beta karotenu i witaminy A. Wapń i pirydoksyna (witamina B6) pomagają w przyswajaniu witaminy B12, bez której niemożliwa jest aktywacja kwasu foliowego. Wszystkie te substancje odżywcze znajdują się w jęczmieniu, razem z innymi, podtrzymującymi podobne funkcje w organizmie.

Inne przykłady takiego synergetycznego współdziałania substancji odżywczych podaje dr Y. Hagiwara w swojej książce „Green Barley Essence”. Studia badawcze, przeprowadzone przez dr Maurice E. Still z Uniwersytetu Cornell wykazały, że niedobór magnezu powoduje w sokach organizmu obniżenie poziomu wapnia i potasu. Dzieje się to nawet w przypadkach, w których substancje mineralne spożywane są w wystarczających ilościach. Jeżeli zapewnimy organizmowi odpowiednią ilość magnezu, automatycznie wzrasta poziom potasu i wap-

⁸ Zobacz R. L. Seibold, str. 71.

nia. Dr Still mówi: „Magnez jest nieodzowny dla poprawnej mobilizacji wapnia w kościach i ciele oraz dla podtrzymania potasu w komórkach organizmu”⁹. W wyniku stresu, ciężkiej pracy fizycznej, treningów sportowych lub pracy nocnej, do organizmu trafia więcej sodu, a wydalanego jest więcej potasu, co objawia się nieustannym przemęczeniem. W przypadku niewystarczającej ilości potasu w organizmie, ciało spowalnia ruchy mięśni oraz procesy myślowe, aby zapobiec dalszej utracie potasu. Stajemy się wówczas ociężały i śpiący¹⁰. Jęczmień natomiast stanowi bardzo dobre źródło potasu.

W swojej książce „Głodni przy suto zastawionym stole” Hans-Günter Berner rozprawia się z wyizolowanymi cud-środkami: „Nasze pożywienie jest zbyt mądrze skomponowane, aby mogła je zastąpić jedna jedyna substancja czynna w tabletkach”¹¹. Najwyraźniej jednak robi to ogromną różnicę, w jakiej formie lub pod jaką postacią chemiczną podajemy organizmowi substancje odżywcze. „Mądrze rozwinięte preparaty witalizujące zorientowane są na plan budowy natury, a nie na laboratoryjną próbkę producenta witamin”¹². Jęczmień w proszku w swoim naturalnym składzie odżywczym i kombinacji dokładnie wypełnia te wymagania, jakie przed środkiem spożywczym stawia natura.

⁹ Dr Y. Hagiwara, *Green Barley Essence*, str. 21.

¹⁰ Dr Y. Hagiwara, *Green Barley Essence*, str. 58.

¹¹ H.-G. Berner, *An vollen Töpfen verhungern*, str. 21.

¹² *Ibidem*, str. 20.

Szczególne zalety jęczmienia w porównaniu z pszenicą

Ronald Seibold dokonuje porównania jęczmienia oraz pozyskiwanych z niego produktów z tymi, jakie pozyskać można z pszenicy. Istnieją jednak pewne choroby, w których o wiele korzystniej jest stosować jęczmień niż pszenicę. Jeżeli chcecie dowiedzieć się czegoś na temat właściwości pszenicy, szczególnie polecam książkę V. Kulvinskasa¹³, książeczkę Reinera Schmidta, „Weizengras-Medizin für ein neues Zeitalter”¹⁴ ze wszystkimi ważnymi informacjami, dotyczącymi uprawy i zastosowania oraz książkę „Weizengras, die Kraft im grünen Saft” autorstwa Christine Wolfrum, która swoje doświadczenia i wiedzę na temat pszenicy gromadziła w instytucie Ann Wigmore w Puerto Rico (wydane w Monachium, w 1998 r.). Jedyna książka Ann Wigmore, dostępna również w języku niemieckim, to „Szczupła, sprawna i zdrowa dzięki pszenicy”¹⁵.

Kuracje pszenicą, połączone z seminariami, dotyczącymi odżywiania można odbyć w założonych przez Ann Wigmore instytucjach w Szwecji, USA i na Kostaryce¹⁶. Kuracje przy zastosowaniu jęczmienia w Niemczech prowadzi Halima Neumann.

Czy jęczmień nadaje się do terapii osób z grzybicą?

W krajach uprzemysłowionych, jak wynika z szacunków, na grzybicę cierpi od 30 do 80% ludzi. Najwięcej z nich

¹³ V. Kulvinkas, *Leben und Überleben – Kursbuch ins 21. Jahrhundert*, str. 77.

¹⁴ Wydawnictwo Ernährung & Gesundheit, München, Wydanie 4, 1995.

¹⁵ Jak wyżej.

¹⁶ Adres: Living-Food Institute Skeppsgården, 61592 Valdemarsvik, Szweden (Kurse auf Schwedisch und in Englisch); Hippocrates Health Institute, 1441 Palmdale Court, West Palm Beach, Florida 33411, USA, tel. 001-407-471-8876; Ann Wigmore Institute, P. O. Box 429, Puerto Rico 00677.

dotyka zakażenie grzybem z rodziny *Candida albicans*. Grzybica jest szkodliwa dla ludzkiego organizmu poprzez toksyczne produkty przemiany materii, które osłabiają i szkodzą grzybom, występującym w organizmie. Niebezpieczeństwo polega na tym, że mykozy, zasiedlające pierwotnie jelita, rozprzestrzeniają się do innych organów oraz do mózgu.

Odżywiane są za pomocą wszelkich produktów, zawierających cukier, do których zalicza się także słodka pszenica. Dlatego też pacjenci z grzybicą nie powinni stosować soku ani innych produktów na bazie pszenicy. Zawarta w nich glukoza stanowi bowiem idealne pożywienie dla grzybów!

Halima Neumann odkryła, że w przypadku takich chorób jak: kwasica, nowotwór, stwardnienie rozsiane, prawie zawsze dochodzi również do przerostu grzybów: „Ja sama po pół roku kuracji pszenicą i zielonymi sokami z papai, nie mogłam zapanować nad moją grzybicą. Dopiero, gdy przestałam się na gorzki jęczmień, wówczas pozbyłam się wiecznego wzdęcia brzucha”¹⁷.

Pacjenci grzybiczni powinni zatem raczej sięgać po ziołowo-gorzki jęczmień lub wspomniany niejednokrotnie plankton niż po słodką pszenicę. Dr Y. Hagiwara donosił o wielu pacjentach grzybiczych, którzy po krótkim czasie stosowania kuracji jęczmieniem, uwolnili się od problemu grzybicy.

Obszerny rozdział poświęciłam temu problemowi znajdziesz w mojej książce „Papaya – heilen mit der Wunderfrucht”. Wiele informacji można też znaleźć w książkach Halimy Neumann oraz w publikacji Shahili Sharamon i Bodo Baginskiego „Die sagenhafte Heilkraft der Ananas” (Wydaunictwo Windpferd).

¹⁷ Więcej w książce H. Neumann *Stop Krebs, MS, Aids*.

Jęczmień jest jeszcze bogatszy w substancje odżywcze niż pszenica

Substancje niezbędne do życia

Jęczmień jeszcze bardziej przebija pszenicę zawartością substancji niezbędnych do funkcjonowania naszego organizmu. Jęczmień zawiera niemal dwa razy tyle, co pszenica łatwego do przyswojenia wapnia oraz podwójną dawkę potasu – ważnego dla utrzymania równowagi kwasowej w organizmie. Obok tego, jęczmień zawiera o ponad 50% mniej fosforów, składnika, który w diecie krajów cywilizowanych występuje w znaczącym nadmiarze. Halima Neumann twierdzi, iż to właśnie fosfory są odpowiedzialne za nadpobudliwość dzieci oraz problemy ze snem. W jęczmieniu znajduje się o wiele więcej chlorofilu i enzymów niż w pszenicy, podobnie jak też aminokwasów.

Przyswajalność w organizmie

Świeży sok z pszenicy nie jest dobrze przyswajalny przez wielu ludzi. Dość wysoki procent spożywających wykazuje objawy nudności. Jęczmień natomiast przeciwnie, zarówno świeżo wyciśnięty, jak i w proszku, nie powoduje problemów żołądkowych, najprawdopodobniej dlatego, iż poprzez nadmiar substancji podstawowych, neutralizuje nadkwasotę żołądka. Według doktora Hagiwary, wiele produktów pszenicznych powoduje wzrost poziomu kwasów w organizmie.

Dla mnie stanowi to oznakę odejścia od formy podstawowej w procesie produkcyjnym, najprawdopodobniej w wyniku poddania działaniu zbyt wysokiej temperaturze. Świeża pszenica natomiast jest o wiele mniej zasadowa niż jęczmień.

Enzymy i antyoksydanty

W przeciwieństwie do pszenicy jęczmień zawiera cenny i rzadki enzym SOD, któremu poświęciłam osobny rozdział oraz działające na zasadzie antyoksydantu oksydazy i transhydrogenazy, inicjujące odbudowę tłuszczu w organizmie. W przypadku wystąpienia niedoboru jednego z tych dwóch enzymów, często dochodzi do magazynowania tłuszczu, problemów z wagą oraz podwyższenia poziomu cholesterolu, co powoduje zagrożenie arteriosklerozą lub powstaniem zakrzepu.

Ponadto jęczmień w przeciwieństwie do pszenicy zawiera katalazę, enzym, aktywujący system immunologiczny do walki z nowotworem¹⁸. I ostatecznie jedynie jęczmień zawiera potężny antyoksydant GIV, którego obecność nie została do tej pory udowodniona w żadnym innym środku spożywczym, a który wykazuje działanie jeszcze silniejsze od witaminy A lub beta karotenu (patrz str. 106 i następne).

W przeciwieństwie do pszenicy, zawarte w jęczmieniu kompleksy enzymatyczne, jak wynika z badań dermatologicznych dr. Tatsuo, są w stanie wyleczyć choroby pigmentacyjne, takie jak plamy starcze, melanozę czy niedoskonałości skóry. Wyniki badań potwierdziło mi wiele osób regularnie zażywających sok z jęczmienia lub proszek.

Substancje gorzkie

Kolejną przewagą jęczmienia nad pszenicą są zawarte w nim substancje gorzkie, szczególnie dobrze wpływające na funkcjonowanie trzustki, żołądka, wątroby i woreczka żółciowego. Substancje gorzkie w dużych ilościach występują również w dzikim ziele oraz ziołach kuchennych.

¹⁸ M. R. Swope, *Green Leaves of Barley*, str. 125-127.

O historii jęczmienia i odkryciu soku z jęczmienia

Jęczmień, najstarsze zboże świata i środek wzmacniający wśród Egipcjan i Chińczyków

Jęczmień, łac. Hordeum Vulgare (jęczmień zwyczajny) lub Hordeum distichon (dwurzędowy) należy do rodziny słodkich traw – wicklinowców – (Gramineae).

Niemieckie słowo „Getreide”, oznaczające zboże, pochodzi od staroniemieckiego „gitregedi” i oznacza tyle, co „wszystko, co jest noszone, plon, okrycie, pakunek”, ale też „wszystko, co nosi ziemia”. Obecnie w języku niemieckim funkcjonuje forma „Getreide”, która została rozpowszechniona poprzez Biblię Marcina Lutera, w której czytamy: „Drugiego dnia szabatu, szedł przez pola obsiane zbożem (Getreide), a jego uczniowie zrywali kłosie”. Przed 150 laty profesorowie uniwersyteccy, jak chociażby znany lekarz Hufefeld zaczęli otrzymywać pewną część swojej pensji w formie plonów zbóż. Już w ciemnych czasach widzimy, że zboże było zbierane i suszone. Znalezione zostały ususzone zapasy zbóż jeszcze z epoki lodowcowej, ślady zostały zachowane z okresu epoki paleolitu i neolitu. Także starożytni Egipcjanie i Grecy uprawiali i suszyli zboże.

Jęczmień rośnie w Tybecie na wysokości nawet do 4400 metrów nad poziomem morza. Uprawiany jest nawet na Saharze, aż do równika.

Barbara Rütting napisała w swojej książce „Mein neues Kuchbuch”, że jęczmień w Chinach należał do tych pięciu roślin leczniczych, które cesarz sam wysiewał.

„Jęczmień, słodki prezent bogów”.

(Egipcjanie)

Jęczmień to najstarsze słodkie zboże świata oraz najstarsze, które jest uprawiane. Pochodzi z Bliskiego Wschodu. Osiąga wysokość do jednego metra. Uprawiono tę roślinę już przed 7000 lat.

Stowarzyszenie „North Dakota Barley Council” twierdzi nawet, że historia jęczmienia sięga 18000 lat przed Chrystusem²⁴.

W Babilonie jęczmień stanowił powszechną walutę. 5000 lat przed Chrystusem, jęczmień stanowił obok pszenicy podstawowe pożywienie Egipcjan. Legenda głosi, że bogini Izys przyniosła ludowi, żyjącemu nad Nilem ziarna z Libanu²⁵, a w starożytnym Egipcie i Grecji nazywano tę roślinę nawet „prezenterem bogów”.

W starożytnych Chinach postrzegano jęczmień jako symbol męskiej potencji, jako że plony tego zboża noszą „brodę” (mają włoskowatą budowę) i posiadają wiele nasion. Na greckich monetach możemy znaleźć rysunki jęczmienia. Rzymscy gladiatorzy nazywani byli „Hordearii” – jedzący jęczmień i podnieśli bunt, gdy w czasie wojny zmniejszono im racje zboża. W Indiach składano hinduskiemu bogowi Indra w ofierze jęczmień właśnie. I już na tysiąc lat przed Chrystusem, mieszkańcy szwajcarskich Alp odżywiali się jęczmieniem. Krzysztof Kolumb płynął pod flagą króla Ferdynanda i Królowej Isabel z Hiszpanii do „El Mundo Nuevo”, nowego świata i przywiózł zboże. Później amerykańscy pionierzy sprowadzili tę bezcenną roślinę na prerię zachodnią i wybrzeże Pacyfiku²⁶.

Od „świętego daru bogów” do podstawowego pożywienia zwyczajnych ludzi

W czasach średniowiecza zwykli ludzie i rolnicy spożywali ciężki chleb z jęczmienia i żyta. Bardziej wymagająca pszenica nie była

²⁴ North Dakota Barley Council, *Barley: An Ancient Grain for Today's Lifestyle*, 1993, oraz *Barley: The World's Oldest Grain*, 1992.

²⁵ R. L. Seibold, *Cereal Grass – What's in it for you!*, str. 7.

²⁶ Zobacz artykuł *Green barley. Green gold. Mining a nutritional motherlode* von James J. Gormley, *Better Nutrition* Juli 1996, str. 46.

tak rozpowszechniona i raczej przeznaczona jedynie dla tych szlachetnie urodzonych. Dziś mamy już wiele rodzajów jęczmienia. Niedługo być może nawet zastąpi on pszenicę. Jęczmień uchodzi bowiem za niezwykle odżywczy składnik spożywczy i najczęściej stosuje się go do wyrobu mąki, płatków czy glazurowanych nasion. Jego zastosowanie w formie napoju datowane jest na czasy prehistoryczne, jako suszone, rozdrobnione w młynku i mieszane z wodą ziarna, które doprowadzało się do fermentacji. Powstawał z tego spieniony, przypominający nieco wino napój, przodek późniejszego, szczególnie sobie cenionego przez Celtów, piwa.

Obecnie jęczmień stosowany jest przede wszystkim jako pokarm dla koni oraz w połączeniu z chmielem jako składnik do produkcji piwa.

W procesie fermentacji jęczmień wytwarza szczególne enzymy, produkujące ślód, które są szczególnie dobrze przyswajane przez organizm. Ślód przygotowuje się jako środek wzmacniający dla ciężko chorych ludzi, w czasie rekonwalescencji, dla małych dzieci oraz dla osób starszych. Prażony ślód stosowany jest jako środek zastępczy dla kawy. Jest on smaczny i odżywczy oraz nie obciąża systemu trawienego. To także znany środek kuracji domowej do przepłukiwania gardła przy zapaleniu migdałków.

Płatki jęczmienne stosuje się w kuchni dietetycznej ze względu na ich właściwości uspokajające przy problemach żołądkowych.

Ziarna jęczmienia zawierają hordeninę, alkaloid, wykazujący w organizmie podobne działanie jak adrenalina, podnoszący ciśnienie krwi i pobudzający pracę serca.

Jęczmień wykazuje zresztą nie tylko działanie podbijające ciśnienie krwi, może być także stosowany jako środek obniżający je, czyli regulujący w przypadku nadciśnienia. Działa zatem regulująco. Wykazuje działanie uspokajające i stosuje się go także na rozwolnienie. Sok z jęczmienia, czyli wyciąg z ziaren jęczmienia nie bez powodu ma opinię środka wmac-

niającego. Można go stosować zewnętrznie, przede wszystkim w formie ciepłych kompresów, wykazuje wtedy działanie uspokajające i łagodzące.

Jęczmień czy to w postaci całych ziaren, czy zmielonych wciąż zawiera w sobie niespodziewanie wiele środków odżywczych. Najzdrowsze i najbogatsze jest ziarno jęczmienia w czasie kiełkowania.

Jęczmień już w czasach biblijnych znany był ze swoich właściwości leczniczych

W porównaniu do ziaren jęczmienia, sama trawa jęczmienna wykazuje jeszcze większe działanie lecznicze i jest bogatszym środkiem odżywczym. Prawdopodobnie nie tylko pszenica, ale również jęczmień już od czasów Jezusa są znane ze swoich dobroczynnych właściwości.

W Księdze Daniela, w Starym Testamencie czytamy, że król Nabuchodonozor (630 do 563 p.n.e.) przez siedem dni odżywił się tylko jęczmieniem. Wierzył, że dzięki temu odzyska zdrowy osąd sytuacji i będzie mógł na powrót władać swym królestwem.

Z podań dawnych kultur Orientu i Środkowego Wschodu dowiadujemy się, że od młodości jedzono tam trawy pszenicy i jęczmienia²⁷. Także Egipcjanie już w starożytności znali ponoć jęczmień oraz lucernę jako środek wzmacniający i suplement diety. Indianie Ameryki Północnej stosowali jęczmień zewnętrznie i wewnętrznie jako środek leczniczy²⁸. Także celtyccy Druidzi w Szkocji, Irlandii i północnej Frankonii stosowali trawę pszeniczną i jęczmienną jako cudowny środek na rany oraz napój wzmacniający na czas wojny²⁹. Trawy zbożo-

²⁷ Zobacz R. L. Seibold *Cereal Grass – What's in it for you!*, str. 19.

²⁸ Zobacz G. A. Ulmer, *Gesundheitswunder Chlorophyll – Gespeicherte, gesundheitsspendende Sonnen- und Heilkraft*, str. 43.

²⁹ Zobacz Klaus P. Waldemann, *Natürlich heilen und gesund bleiben mit Weizengras*, wydawnictwo Urania Verlag, Berlin 1998, str. 8.

we miały też odgrywać ważną rolę wśród indiańskich plemion Ameryki Środkowej jako cudowny środek na rany. Oprócz tego znane były jako środek oczyszczający krew i wzmacniający w Chinach za czasów panowania cesarskiej dynastii Ming w czasach Średniowiecza.

Phaeton – przebudzenie z czasu

Dokonuje się przemiana,
Ukryte wyciąga po ciebie swe ręce,
Moc chowa się przed powrotem.
Ogień kęsa,
Dzień płąsa,
Do głosu dochodzi światłość.
Powstaje humus,
Rozświećla Twą nową drogę,
Bogini ciemności uwalnia Cię od przysięgi.
Uwolnijcie swe dzieci,
Pozbierajcie z ziemi, co Wam należne,
Nowymi idźcie drogami.
Nowa moc drży
Na skraju nowego poranka.
Ogień pochłonął ziemię,
Gdy światłość objęła płomienie,
Nowej nastał czas kruchości
I miłości.
Na powrót wzrośnie plon,
Rozbłyśnie nowy czas,
Jako w niebie,
Tak i na ziemi.



Barbara Simonsohn – od ponad 20 lat zajmuje się tematyką odżywiania. Píše na ten temat artykuły i prowadzi seminaria. Jest autorką wielu publikacji, m.in. książki *Stewia*, które prezentują lecznicze właściwości produktów zaliczanych do żywności funkcjonalnej.

Życie w ciągłym biegu sprawia, że czujemy się zmęczeni i pozbawieni energii. Sen nie regeneruje naszych sił. Coraz młodszy ludzie skarżą się na stany wyczerpania, depresję czy zaburzenia koncentracji. Ciągły stres skutecznie niszczy organizm. Posiłki spożywane w biegu sprawiają, że czujemy się przejeżeni ale niedożywieni.

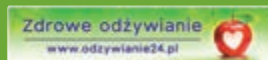
Teraz masz wspaniałą alternatywę. Jedna szklanka soku z młodego jęczmienia pobudzi Cię z rana bardziej niż kawa, a wypita między posiłkami doda dużo energii. Zawiera również całą gamę witamin tak ważnych dla pozbycia się chronicznego zmęczenia. Możesz go przygotować łatwo i szybko z samodzielnie wysianego jęczmienia lub zrobić napój z gotowych preparatów.

Sok z młodego jęczmienia:

- poprawi pamięć, refleks i koncentrację,
- wzmocni system immunologiczny w walce z rakiem i innymi chorobami cywilizacyjnymi,
- złagodzi stres i zapobiegnie infekcjom,
- opóźni procesy starzenia,
- zlikwiduje problemy skórne,
- pomoże w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej.

MŁODY JĘCZMIENŃ – ŹRÓDŁO ENERGII I ZDROWIA.

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-64278-47-1

