

JEČMENA TRAVA: Zeleno zlato koje čini čuda za organizam



Ječmena trava je mladi izdanak biljke ječma koji je po sastavu mnogo bliži povrću nego žitaricama. Pored velikog bogatstva vitamina i minerala, posebno je značajna zbog sadržaja vrednih enzima, kao i kofaktorima i sinergističkim komponentama.



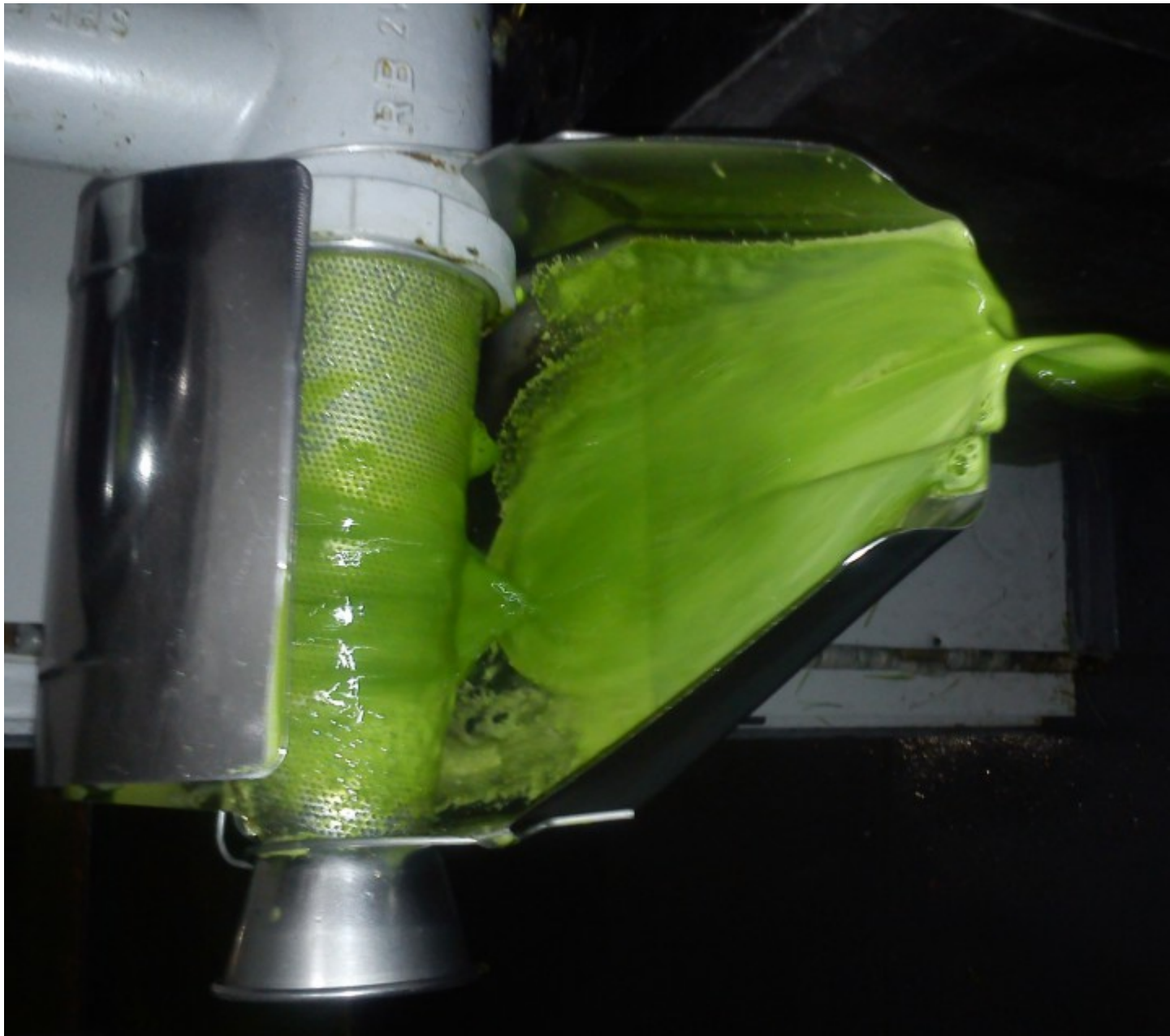
Ključni sastojci trave ječma su proteini, vitamini i minerali. Ječmena trava sadrži 11 puta više kalcijuma nego kravlje mleko, 7 puta više vitamina C nego sok od pomorandže i 5 puta više gvožđa nego spanać. Ječam je odličan prirodni izvor minerala, uključujući kalcijum, bakar, gvožđe, magnezijum, mangan, fosfor i kalijum.



Pružna znatnu količinu folne kiseline, pantotenske kiseline, karotenoida, (uključujući i beta-karoten) i organski natrijum, to je malo čudo prirode i zato je ječam označen kao superhrana. Protein u ječmenoj travi ima 18 od 22 amino kiselina, uključujući osam esencijalnih amino kiselina koje telo ne može da napravi za sebe. Trava ječma je na taj način odličan izvor proteina za vegane, koji im često nedostaju u ishrani. Ječam je,

takođe, bogat vitaminima, sadrži 30 puta više vitamina B1 od kravljeg mleka, kao i vitamina B2, vitamina B6, visok nivo vitamina B12, kao i obilje vitamina C.

Organska trava ječma je dodatak ishrani koji se koristi širom sveta. Visoko koncentrisan izvor i vitamina i minerala, ječam daje telu vitamine A, C, B1, B2, folnu kiselinu i B12, kalcijum, gvožđe, kalijum i hlorofil. Trava ječma je jedna od samo nekoliko biljka u prirodi koje mogu da obezbede ljudskom telu svih devet aminokiselina koje su od vitalnog značaja za zdravlje i blagostanje, a koje telo ne proizvodi.



Ima antivirusna dejstva, detoksifikuje organizam od teških metala, i sadrži značajne količine vitamina B12, kao i sve ostale vitamine i minerale neophodne za funkcionisanje organizma: kalcijum, magnezijum, bakar, fosfor, mangan, cink, beta-karoten, vitamine B1, B2, B6 i K. Sadrži i glukan koji smanjuje nivo „lošeg“ holesterola i podiže nivo imuniteta.

Ječmena trava čuva zdravlje kostiju, reguliše varenje, štiti od prevremenog starenja, čisti organizam, alkalizuje telo, poboljšava krvnu sliku, detoksifikuje. Prema naučni istraživanjima, ječmena trava, ukoliko se redovno dodaje ishrani, može da izleči : Artritis, astmu, sprečava ugrušavanje krvi, podiže nivo prekomerno niske gustine lipoproteina, otklanja zamor, upalu i bolove kod upale, migrenu, stomachne i crevne tegobe.



Pokazala se veoma korisnom kod poremećaja vezanih za krv kao što su dijabetes i anemija. Ječam je dobar za krv iz sledećih razloga:

– Održavanje zdravog nivoa šećera u krvi je od suštinskog značaja za sve nas – većina nas je doživelo pad energije i povećanu razdražljivost kada nam šećer u krvi opadne, zbog toga što nismo dovoljno jeli. Ječam u prahu sadrži aminokiseline i male količine minerala koji se lako absorbuju u krvotok, a koji mogu da pomognu da se održi nivo glukoze u krvi.

– Ječam u prahu ima sličnu strukturu kao hemoglobin i smatra se da ima sposobnost da "obnovi" krvna zrnaca kod ljudi koji pate od anemije. Ječam u prahu, takođe, ima veoma visok nivo hlorofila koji je skoro identičan strukturi hemoglobina, što je još jedan razlog zašto ova trava može pomoći u obnavljanju krvi.

– Sličnost u strukturi između ječma i hemoglobina, kao i visok nivo prirodnog detoksikatora hlorofila u travi ječma, pomaže da se krv slobodno kreće kroz sistem krvnih sudova, pomažući da se smanji zgrušavanje u krvi.

Pored ovih svojstava, ječmena trava pomaže kod: Prevenције i kao pomoćno sredstvo u terapiji kancera, jačanja imuniteta, zaštite od radijacije i oštećenja ćelija, borbe protiv različitih zavisnosti, regeneracije oštećenog tkiva i ćelija, održavanja zdrave kože, doprinosenju metabolizmu kostiju, ostvaruje efekat podmlađivanja čitavog organizma itd.



Samo jedna čaša ovog soka uveliko je bolja (i sadrži gotovo sve potrebne vitamine i minerale) od vitaminskih suplemenata koje kupujemo u apotekama i često plaćamo papreno. Sok pravite tako što mlade izdanke (ječmenu travu) izmiksate u blenderu sa malo vode dok se ne pretvori u smoothie ili kašast sok – pijete sveže. Sok od ječmene trave smanjuje holesterol, visok krvni pritisak, rizik od izohemičkog udara, povećava izdržljivost i energiju, blagotvorna je kod alergija, bolesti želuca i creva, bolesti bubrega i srca, oboljenja grla, usta i desni, ždrela i sinusa, organa za varenje i disanje, organizmu pruža zaštitu od štetnog dejstva radijacije.