

## Active Scandinavian Barley™

Izdelek št. 1110

500 g v prahu

### Sestava

Predkaljeni ječmen brez dodatkov 500 g (100 %)

### Prehranska vrednost dveh odmerkov in odstotek PDV\*

Energijska vrednost 110 kcl (461 kJ), maščobe 0,9 g, ogljikovi hidrati 22 g, beljakovine 3,5 g, vlaknine 3,6 g (12 %), kalij 140 mg (27 %), železo 0,5 mg (3,4 %), riboflavin (vitamin B<sub>2</sub>) < 0,03 mg (< 2,6 %), fosfor 113 mg (19 %), cink 7,3 mg (106 %), kalcij 9,3 mg (1,2 %), tiamin (vitamin B<sub>1</sub>) 0,09 mg (8,2 %), niacin (vitamin B<sub>3</sub>) 2,8 mg (20 %), folna kislina 8µg (2,6 %), magnezij 32 mg (11,4 %)

\*delež priporočenega dnevnega vnosa hranilnih snovi na osnovi švedskih normativov

Vsebnost betaglukana: 4 g / 100 g

Vsebnost glutena: 0,5 %

### Navodilo za uporabo

Zamešajte 1,5 jedilne žlice Active Scandinavian Barley™ v sadni sok, toplo ali hladno vodo, jogurt, mleko, kislo mleko, sadno solato, sladolead ali pripravite po svojem okusu. Lahko uporabite tudi mešalnik. Ne prekoračite priporočenega dnevnega odmerka. Izdelek ne more nadomestiti uravnovešene prehrane.

### Shranjevanje

Shranjujte v hladnem in suhem prostoru.

Shranjujte nedosegljivo otrokom.

Ne uporabljajte izdelka, če je varovalo pokrovčka poškodovano.

### Izdelano po standardih cGMP

Izdelek je pripravljen v skladu z normativi cGMP (current Good Manufacturing Practice), kar zagotavlja odličnost proizvodnega postopka. Strogo nadzorujemo kakovost v vseh proizvodnih fazah, od surovine do končnega izdelka. Izdelek spremlja obširna dokumentacija, ustreza pa tudi zahtevam Švedske nacionalne uprave za prehrano, kar zadeva varnost, integriteto in sledljivost.

Izključno za izobraževalne namene



© GENERATIONS OF HEALTH AB

2006

www.goh.biz

## Predstavitev izdelka

# Active Scandinavian Barley™

*Aktivni skandinavski ječmen je izjemno kakovostno prehransko dopolnilo, pripravljeno iz uprašenega, predkaljenega skandinavskega ječmena brez dodatkov. Izdelek vsebuje številne koristne encime (na primer superoksidno dismutazo), ki pomagata vašemu telesu upočasniti proces staranja. Active Scandinavian Barley vsebuje esencialne maščobne kisline in se odlikuje z visoko vsebnostjo sestavljenih ogljikovih hidratov, betaglukana in drugih prehranskih vlaknin. Izdelek ne vsebuje sladil in dodatkov.*



## Lastnosti in delovanje

- Intenzivna encimska dejavnost
- Dobrodejen za vaše srce
- Visoka vsebnost sestavljenih ogljikovih hidratov za dolgotrajno energijo
- Izdaten vir betaglukana, ki
  - \* učinkovito znižuje raven holesterola v krvi
  - \* krepi imunski sistem
  - \* stabilizira raven krvnega sladkorja
- Vsebuje še druge dragocene topne vlaknine, ki pripomorejo k enakomernemu sproščanju hranilnih snovi

# Active Scandinavian Barley™

## Intenzivna encimska dejavnost

Pri edinstvenem predkalitvenem postopku, imenovanem metoda OFO, se sprosti veliko število encimov, ki pripomorejo k pravilnemu poteku bioloških procesov v vašem telesu, hkrati pa zavirajo staranje. Švedski znanstvenik Owe Forsberg je ugotovil, da so hranilne snovi in encimi v ječmenu najbolj dejavni tik pred kalitvijo. Forsberg je razvil patentirano metodo (že omenjeno metodo OFO), pri kateri uprašimo ječmenova zrna tik pred kalitvijo. Pred tem aktiviramo zrna s toploto, vlago in povišanim tlakom (postopek predkaljenja). Rezultat te metode so ječmenova zrna, "nabita" z encimi, ki pozitivno vplivajo na potek kemijskih in bioloških procesov v telesu. Eden od najpomembnejših encimov je superoksidna dismutaza, močan antioksidant, ki mu nekateri znanstveniki pravijo "encim, ki zavira staranje". Ječmen – surovina za izdelavo Active Scandinavian Barley – je pridelan v strogo nadzorovanem okolju na severu Švedske.

## Nedavna klinična študija dokazuje dobrodejne učinke na srce (1)

Active Scandinavian Barley sestoji iz prav takšne ječmenove moke, kakršno so nedavno uporabili v kliničnem poskusu v Centru za klinične raziskave prehrane Univerze v Uppsali na Švedskem. Navzkrižna, enojno slepa, placebo-kontrolirana raziskava je med drugim proučevala učinke izdelka iz prahu prevretega, kosmičenega, oluščene ječmena na LDL, HDL in skupni holesterol, trigliceride, glukozo ter inzulin pri zdravih osebah obeh spolov s povišano koncentracijo holesterola v krvi. Pri poskusu, ki je potekal od marca do junija 2005, je sodelovalo 41 oseb. Po preteku štirih tednov se je pokazala statistično pomembna razlika v ravni holesterola LDL med tistimi, ki so uživali ječmenovo moko in tistimi, ki so jemali placebo. Ugotovljena razlika je ustrezala znižanju ravni za približno 5 %. Tudi raven skupnega holesterola in trigliceridov je bila znatno nižja ob uživanju ječmenove moke v primerjavi s placebo.

## Dobrodejne maščobne kisline

Vsebnost maščob je zelo majhna (okoli 2,5 %), toda ta količina vsebuje dovolj dobrodejnih maščobnih kislin omega-3 in omega-6, ki znižujejo raven škodljivega holesterola v krvi. Te maščobne kisline koristijo tudi možganom in živčnemu sistemu, hkrati pa spodbujajo izogrevanje maščobe in razvoj celic.

## Glikemični indeks in dolgotrajna energija

Active Scandinavian Barley je prehransko dopolnilo z mnogimi koristnimi učinki. Posledica visoke vsebnosti sestavljenih ogljikovih hidratov je nizek glikemični indeks. Običajno jih imenujemo "počasni" ogljikovi hidrati, saj jih telo presnovi in absorbira v krvni obtok šele v daljšem časovnem obdobju. Raven krvnega sladkorja ostaja bolj enakomerna, zato dlje časa čutimo dovolj energije. S tem se zmanjša želja po grigrizkih med obroki. Glikemičnemu indeksu (GI) posvečajo znanstveniki v zadnjem času veliko pozornosti. Pojem sicer ni nov, vendar so mu izsledki nedavnih raziskav podelili novo uporabno vrednost. Nizek glikemični indeks pomeni, da telo dlje časa prebavlja hrano oziroma jo spreminja v energijo s pomočjo krvi. Nizek GI koristi zdravju, ohranja visoko raven naše energije tudi med obroki in nam pomaga ohranjati normalno telesno težo.

## Izdaten vir betaglucana

Betaglukan je naravna, topna prehranska vlaknina. To so polisaharidi iz celičnih sten več vrst žit, denimo ječmena. Strokovnjaki so prepričani, da betaglukan krepi imunski sistem, s tem ko aktivira bele krvničke, imenovane makrofagi. Makrofagi, ki nastajajo v kostnem mozgu, uničujejo škodljive bakterije in glivice. Raziskave so pokazale, da betaglukan izjemno učinkovito znižuje raven holesterola, tako da ga veže nase (enako kot veže žolčne kisline) ter ga izloči v blato. Betaglukan prav tako zelo učinkovito stabilizira raven krvnega sladkorja, saj upočasnjuje praznjenje želodca, pri tem pa se prehranski sladkorji le postopno absorbirajo v krvni obtok.

## Druge dragocene vlaknine

Tako topne kot netopne vlaknine pripomorejo k nizkemu GI, npr. vlaknine upočasnijo stopnjo, pri kateri telo uporablja energijo. Active Scandinavian Barley vsebuje tako topne kot netopne vlaknine, ki nam pomagajo ohranjati normalno telesno težo, obenem pa pripomorejo k normalnemu poteku prebavnih procesov.

## Vitaminski in mineralni

Aktivirani ječmen vsebuje naravne vitamine in minerale, denimo tiamin (B1), riboflavin (B2) in vitamin B6 in minerale, kot so železo, fosfor, cink, mangan, kalcij in magnezij.

## Uravnoteženo biološko okolje

Active Scandinavian Barley deluje bazično (nevtralizira kisline), kar pomaga izboljšati biološko okolje v telesu. Telo je pogosto zakisano zaradi stresa, toksinov iz okolja in pomanjkljive prehrane, medtem ko nevtralizirano biološko okolje izboljša absorpcijo hranilnih snovi ter vzpostavi naravno ravnovesje v tkivih in telesnih sokovih.

## Ječmen kot vir hranilnih snovi

V davnih časih so antični Grki atletom kot nagrado dajali vreče ječmena. Rimski gladiatorji so jedli ječmen kot vir hranilnih snovi, rimski poveljniki pa so izbrali ječmen za glavno hrano svojih vojakov. Gojenje ječmena se je razširilo po celine. Enostavno ga je bilo gojiti celo v neprijetnem podnebju in bil je zelo hranljiv. Zaradi nizke vsebnosti glutena je ječmen zamenjala pšenica kot žito, ki se uporablja za peko kruha. Ječmen je resnično prodril, ko so ga začeli uporabljati kot surovino za pivo in viski, potem pa je kot vir hranilnih snovi z izrazitim nevtralizacijskim učinkom za nekaj časa padel v pozabo. Vendar so nedavne japonske raziskave pokazale, da je ječmen izvrsten vir hranilnih snovi za rast telesa, zdravljenje in dobro počutje.

## Viri

1. Sundberg, Birgitta PhD, Olsson, Johan PhD: Effects of a boiled, flaked, milled barley powder product (Aktiv) on LDL-, HDL and total cholesterol, triglycerides, glucose, insulin and HS-CRP levels in healthy hypercholesterolemic men and women: a cross-over, single-blind, randomised, placebo-controlled study. Center za klinične raziskave prehrane na Univerzi v Uppsali, marec – junij 2005, Švedska
2. Nile, Noel. *Pre-Sprouted Barley, The Nutritional Revolution*, Vitality Publication 2004, UK.
3. Internet: [http://www.nnfa.org/service/science/bg\\_betaglucans.htm](http://www.nnfa.org/service/science/bg_betaglucans.htm), <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=180>

Izključno za izobraževalne namene



© 2006 GENERATIONS OF HEALTH AB

[www.goh.biz](http://www.goh.biz)