

# Le jus d'herbe d'orge

(Article paru dans Diet infos - Juin 2004, Jan Kristiansen)

Il semblerait que 2 grandes tendances se développent actuellement, de manière parallèle, dans le domaine du complément nutritionnel : celle des molécules spécifiques, que l'on extrait de végétaux ou que l'on synthétise, et celle des plantes ou des aliments entiers que l'on s'efforce, même en les transformant pour les conserver, de restituer dans leur intégralité.

Dans ce dernier type on trouve, depuis longtemps d'ailleurs, des produits comme la levure maltée ou le germe de blé, le moût de pain ou la kombucha, la spiruline ou la chlorella, mais les Français n'ont adopté que depuis peu ces super compléments nutritionnels que sont l'herbe de blé ou l'herbe d'orge, alors que les Japonais ou les Américains les ont hissé au top des ventes de leurs marchés de la diététique.

Qu'ont-elles donc de si extraordinaire, ces herbes en poudre ?

Eh bien, tout d'abord, il faut savoir que l'herbe d'orge est d'une richesse tout à fait exceptionnelle en minéraux comme le fer, le magnésium, le zinc, le cuivre, le manganèse et le potassium, ainsi, bien sûr, qu'en vitamines et en enzymes (C, E B6, B12, acide folique, bêta-carotène, SOD).

On peut donc le considérer principalement comme un complexe vitamino-minéral, bio disponible et 100% naturel.

Par ailleurs, c'est un super aliment plein de protéines de grande qualité puisque tous les acides aminés essentiels et notamment la méthionine, la lysine et le tryptophane, s'y trouvent réunis.

Mais il faut également savoir que pas moins de 45% du poids de la poudre correspondent à des flavonoïdes, dont certains comptent parmi les plus rares dans l'alimentation courante.

Aussi, rien d'étonnant à ce que l'herbe d'orge ait pu être utilisée dans de nombreux cas pathologiques, tels que carences en fer, problèmes de cicatrisation ou de pigmentation, insuffisance circulatoire, insuffisance du système immunitaire, intoxication organique, dysfonctionnement des systèmes digestif et endocrinien...

## Des propriétés uniques

Etant donné que l'herbe d'orge ne comporte que 20 calories par portion mais une très grande quantité de substances nutritives, c'est un aliment extrêmement léger qui, entre autre, conviendra parfaitement au régime minceur. Le produit fournit en effet très peu de graisses, mais, comme on l'a dit, une réelle abondance de vitamines, minéraux, aminoacides, protéines et enzymes.

Les enzymes sont utilisés par l'organisme pour chaque fonction, de la digestion au contrôle de production d'hormones. Ils sont les catalyseurs de toute l'activité métabolique.

Sans eux, il n'y a pas de vie possible.

Mais on ne peut les trouver que dans les aliments frais, crus et non traités... et l'herbe d'orge est dans ce cas. Elle contient des centaines d'enzymes actifs. Mais elle contient également beaucoup de chlorophylle qui contribue à éliminer les toxines de l'intestin et des autres tissus, ainsi qu'à réduire la mauvaise haleine. De plus, cette chlorophylle agit comme anti-inflammatoire et anti-oxydant.

Une dose d'herbe d'orge équivaut, du point de vue des propriétés nutritives, à une salade de légumes ayant les feuilles vert foncée.

C'est un supplément sûr, naturel et nourrissant, tout à fait indiqué au traitement prénatal, aux nourrissons et aux jeunes enfants à condition bien sûr, de réduire les doses proportionnellement à leur poids corporel.

Il reconstruit la flore bactérienne intestinale et régule le transit, et ne produit donc ni diarrhée ni constipation. Etant légèrement alcaline et favorisant l'équilibre de l'acidité stomacale, l'herbe d'orge ne bouleverse nullement l'estomac. Toutefois, en présence d'une acidité chronique de l'estomac, il est évidemment conseillé de consulter un médecin.

Enfin, le jus pulvérisé étant obtenu à partir de l'herbe d'orge et non des graines, le produit ne contient pas de gluten et reste ainsi absolument sûr pour ceux qui ne peuvent pas en consommer.

On conseille de prendre cet excellent produit bio quand l'estomac est creux, 20 minutes avant un repas ou bien 2 heures après, de façon à ce que la nourriture n'interfère pas avec la digestion et l'absorption des substances nutritives des jeunes pousses.

## Un produit vraiment naturel

Ce sont les médecins Yoshihide Hagiwara et Mary Ruth Swope qui ont découvert les utilisations médicinales de l'herbe d'orge, mettant en évidence l'intérêt de ce qui est, rappelons-le, la plus ancienne céréale du monde, comme source de chlorophylle naturelle et de nutriments divers, notamment en synergie avec le jus d'herbe de blé. Ce n'est effectivement pas pour rien que le docteur Hagiwara considère cette herbe comme « la meilleure restauration rapide de la nature ». La poudre d'herbe d'orge qu'il a brevetée est d'ailleurs le complément alimentaire numéro un au Japon et aux USA, prisé par tous ceux qui désirent rester en bonne santé, enfants, adolescents en pleine croissance, sportifs, personnes âgées, femmes enceintes, allaitantes, végétariens et végétaliens, aussi bien que par toutes sortes de malades souffrant de troubles hormonaux, du métabolisme des lipides, de l'apprentissage, de la concentration, de la mémoire, de l'humeur, ou encore du diabète ou du cancer...

Bien sûr, les bienfaits de l'herbe d'orge seront décuplés par l'adoption conjointe du régime crétois, d'exercice physique, de relaxation et d'expositions modérées mais quotidiennes au soleil... et, naturellement, par l'abstention de tous les comportements à risques : alcoolisme, tabagisme, toxicomanie, surmenages divers, etc.

Cette poudre verte à goût d'épinards se mélange avec de l'eau ou des jus de raisin, d'ananas ou de poire bio, éventuellement avec de la spiruline, et se consomme de préférence à jeun, le matin, ou en tout cas au moins une demi-heure avant un repas.

Elle est, elle-même, bien évidemment cultivée sans herbicide ni pesticide, généralement en Australie, mais aussi, à présent, au Japon et aux Etats-Unis, sur des terres naturellement riches en minéraux. Après avoir été fauchée au moment de sa concentration maximum en nutriments, l'herbe d'orge est pressée sans produits chimiques ni utilisation de chaleur pour en extraire un jus que l'on sèche doucement, là encore sans le chauffer au-delà de la température corporelle.

## Les indications

**Acidité** : L'herbe d'orge est peut-être l'aliment le plus alcalin qui soit.

Son pouvoir neutralisant sur les acides est proprement spectaculaire, et se vérifie relativement rapidement aux niveaux émotionnel et cutané avant, bien sûr, de restaurer l'équilibre acido-basique de l'organisme et de se répercuter sur la santé en général.

**Alcoolisme** : Riche en chlorophylle et sels minéraux, le jus d'herbe régénère le foie et permet aux anciens alcooliques de retrouver plus de mémoire et de courage.

**Anémie** : Hyper riche en fer et en cuivre qui permet de stocker le fer dans l'hémoglobine, l'herbe d'orge est naturellement un aliment anti-anémique.

**Cerveau** : L'herbe d'orge stimule les fonctions cérébrales dans la mesure où elle leur apporte tout d'abord de l'oxygène par la chlorophylle, puis de l'acide glutamique, agissant comme un neurotransmetteur excitant, de la phénylalanine, favorisant la mémoire et luttant contre la dépression, et enfin du magnésium, du potassium, du sodium, du zinc et de la vitamine C.

Bref, l'herbe d'orge favorise la concentration et lutte contre la dépression et la neurasthénie.

**Détoxication** : Le jus d'herbe détoxique les systèmes hépatique, lymphatique, rénal et digestif.

De plus, il favorise une meilleure assimilation des nutriments.

**Diabète** : La consommation régulière de compléments alimentaires normalise le niveau de sucre dans le sang, notamment grâce au manganèse, au zinc, et surtout au chrome qu'il contient. De plus, les enzymes de l'herbe d'orge stimulent le pancréas. Mais attention : si le jus d'herbe d'orge est excellent pour les diabétiques, ceux-ci ne doivent jamais consommer de jus d'herbe de blé.

**Digestion** : Contenant de nombreuses fibres, l'herbe d'orge lutte contre la constipation et favorise donc la digestion. D'autre part, sa chlorophylle a un effet désodorisant tant sur les selles que sur les flatulences éventuelles.

Enfin, le jus d'herbe régénère la flore intestinale et aide à lutter contre la candidose et certains virus.

**Enfants** : Il est intéressant de remarquer que ce jus a le même pH que le lait maternel.

Sachant, d'autre part, qu'il contient des acides aminés qui stimulent les fonctions cérébrales, il va sans dire qu'il peut faciliter les scolarités difficiles.

**Fatigue** : Chlorophylle, minéraux et vitamines sont évidemment les nutriments anti-fatigue par excellence !

Aussi, le jus d'herbe d'orge permet-il en quelques jours de retrouver un bon niveau énergétique, tout en éliminant de nombreux déchets qui contribuent à la fatigue organique générale.

**Immunité** : Par ses enzymes et ses vitamines, l'herbe d'orge renforce le système immunitaire. Ses enzymes anti-oxydantes combattent les radicaux libres pendant que le Bêta carotène, également présent en grandes quantités, stimule la lysozyme qui détruira de nombreuses bactéries.

D'autres vitamines, comme la B1, la B2 et la B6 stimulent respectivement le système lymphatique, les anticorps et le système immunitaire dans son ensemble. La choline renforce la production d'hormones.

Enfin, la vitamine C rend la phagocytose plus efficace.

On ne pourra que conseiller l'herbe d'orge à toute personne au système immunitaire affaibli, et bien sûr aux allergiques et aux diabétiques.

### **Intestins** :

Le jus d'herbe d'orge est tout particulièrement recommandé pour purifier les intestins et régénérer la flore. Les fibres de l'herbe stimulent le péristaltisme, pendant que d'autres nutriments arrêtent la croissance des bactéries et champignons nocifs.

**Obésité** : Les enzymes contenus dans l'herbe d'orge activent les enzymes organiques capables de scinder les molécules de graisse, pendant que l'acide gamma linoléique réduit le cholestérol, et que divers acides aminés freinent les sensations de faim.

Autant dire que le jus d'herbe d'orge est un complément nutritionnel de la minceur, à part entière, d'autant que, comme on l'a vu, certains de ses minéraux normalisent le niveau de sucre du sang. Le régime minceur à base d'herbe d'orge peut se pratiquer simplement en remplaçant une plus ou moins grande proportion de repas par deux cuillères à soupe de poudre, éventuellement mélangées à un jus de céleri.

**Ostéoporose** : Au plan de la prévention, bien sûr, l'herbe d'orge contient suffisamment de calcium de bonne qualité pour éviter l'ostéoporose ; d'autant que sa composition assure une relation équilibrée entre la vitamine C, les protéines et le magnésium, ce qui n'est pas le cas du lait, même des laits de brebis, de jument ou de chèvre.

D'une manière générale, un régime à base d'herbe d'orge, de spiruline, de germes d'alfafa, de sésame, d'amandes épluchées, d'avocat et de banane peut combattre toutes les décalcifications et déminéralisations, surtout si on lui adjoint les vertus de la prêle.

**Peau** : En détoxiquant l'organisme, l'herbe d'orge assure naturellement un nettoyage de la peau, qui se reconnaîtra à l'extérieur ; mais ses enzymes améliorent aussi la respiration cutanée, rajeunissent la peau et estompent les rides.

On peut d'ailleurs appliquer en usage externe l'herbe d'orge sous forme d'une compresse de coton trempée dans son jus.

**Rajeunissement** : Les enzymes, et notamment la super-oxyde dismutase, de l'herbe d'orge attaquent les radicaux libres. De plus, ses polypeptides et acides aminés à courtes chaînes stimulent la formation de nouvelles cellules.

L'herbe d'orge est donc bien un complément nutritionnel anti-âge !

**Sexualité** : Les souris du docteur Hagiwara, nourries à l'herbe d'orge, fabriquaient un sperme plus sain que le groupe de référence, ce qui tend à prouver que les isoflavonoïdes, comparables aux oestrogènes, contenus dans ce jus parviennent à renforcer les glandes reproductives.

De plus, l'arginine, également contenue dans ce jus, stimule la fertilité masculine.

**Stress** : la forte concentration de nutriments dont jouit l'herbe d'orge réduit les névroses et autres réactions psychologiques excessives.

Les vitamines B qu'elle contient aident évidemment à retrouver un calme relatif et à éviter des décharges d'adrénaline dans des situations qui n'en valent pas la peine. Enfin, si l'herbe d'orge permet de mieux supporter les efforts physiques, la gestion générale du stress en sera, naturellement, qu'améliorée.

### **A lire**

« Le jus d'herbe d'orge - Barbara Simonsohn – Edition Chariot d'or.



# JADE



# GREENZYMES



## Jus d'Orge Verte

### SAVIEZ-VOUS QUE ... ?

TROIS CUILLERS À THÉ COMBLES DE **JUS D'ORGE VERTE** CONTIENNENT :

- Le **MANGANÈSE** qu'on trouverait dans **6 betteraves**
- Le **ZINC** qu'on trouverait dans **4 tasse de riz brun**
- Le **PHOSPHORE** qu'on trouverait dans **6 pommes**
- Le **CUIVRE** qu'on trouverait dans **1 poitrine de poulet**
- Le **FER** qu'on trouverait dans **1 tasse d'artichauts**
- Le **MAGNÉSIUM** qu'on trouverait dans **5 branches de céleri**
- Le **BÉTA-CAROTÈNE** qu'on trouverait dans **4 grosses carottes**
- Le **POTASSIUM** qu'on trouverait dans **3 bananes**
- La **PROTÉINE** qu'on trouverait dans **1 œuf**
- Le **CALCIUM** qu'on trouverait dans **125 ml de lait**
- La **NIACINE** (vitamine **B3**) qu'on trouverait dans **125g de homard**
- L'**ACIDE PANTOTHÉNIQUE** (vit. **B5**) qu'on trouverait dans **4 tasses de chou**
- L'**ACIDE FOLIQUE** qu'on trouverait dans **9 tasses de pâtes de blé entier**
- La **VITAMINE E** qu'on trouverait dans **15 tasses de laitue coupée**
- La **VITAMINE C** qu'on trouverait dans **1 orange**
- La **RIBOFLAVINE (B2)** qu'on trouverait dans **16 pointes d'asperge**
- La **THIAMINE (B1)** qu'on trouverait dans **2 tranches de blé entier**
- La **PYRIDOXINE (B6)** qu'on trouverait dans **1 boîte de saumon en conserve**
- La **VITAMINE H** qu'on trouverait dans **3 tomates.**

**UNE CUILLER À THÉ COMBLE DE JUS D'ORGE VERTE EST L'ÉQUIVALENT NUTRITIONNEL** de :

Une **demi livre** de **légumes verts foncés** (ou **2 têtes de brocoli**).

La protéine qu'il contient est plus assimilable que la protéine animale.

Et le plus important n'est pas la **QUANTITÉ** de nutriments que le **jus d'orge verte** contient, mais le fait qu'étant en **parfaite synergie**, il n'y a **aucun danger** de créer un **déséquilibre** par un **excès** de l'un ou l'autre nutriment, comme cela peut arriver avec les suppléments synthétiques. Tiré de « Les Jus Santé toujours prêts à consommer ». Micheline O'Shaughnessy, Nutrition 2000.

Ajouté à l'eau **PiMag** de la Fontaine à EAU de **Nikken**, vous profiterez encore plus des bienfaits de cet aliment, grâce à toutes les propriétés **UNIQUES** de l'EAU **PiMag** de **Nikken** !

Nikken vous propose le jus d'orge verte sous deux conditionnements très pratiques :

- en boîte de trente sachets individuels afin que vous puissiez les emmener partout avec vous
- en pot familial de cinquante portions pour la maison

## JADE GREENZYMES DE NIKKEN

- Le **jus de pousse d'orge** a été décrit comme étant une salade complète dans un verre. Le **Jade GreenZymes** est bien plus que cela. C'est la base de la nutrition, une combinaison équilibrée de vitamines, minéraux, enzymes et autres ingrédients.
- Parmi tous les produits à base de pousse d'orge, seul le **Jade GreenZymes** est produit en utilisant de l'eau **PiMag** et le Mélange Propriétaire **PiMag Nikken**.
- Les ingrédients dans le **Jade GreenZymes** complètent l'eau **PiMag** et la préparation intègre parfaitement ces composants. Le **calcium de corail** qui se retrouve dans l'eau **PiMag** dispose également d'une alcalinité naturelle en harmonie avec les éléments du **Jade GreenZymes**.
- Le **Jade GreenZymes** voit ses débuts dans une région préservée et isolée un sud du Japon. La pousse d'orge est cultivée près de la mer, à proximité de montagnes couvertes de neige. La terre est rafraîchie par de l'eau pure de pluie.
- Ce matériel, sain et organique, est tout naturel. Il est soigneusement récolté selon des méthodes traditionnelles.

Le résultat est l'ingrédient principal du **Jade GreenZymes**.

• Le **Jade GreenZymes** est préparé en utilisant un processus à froid. Les autres produits à base d'orge utilisent la chaleur, ce qui peut détruire les enzymes précieux dans les ingrédients. Seul un processus à froid, la méthode utilisée pour produire le **Jade GreenZymes**, peut assurer la préservation de ces éléments vitaux.

• Les enzymes sont essentiels pour un grand nombre de fonctions du corps.

Les enzymes oxydent les acides gras. Ils améliorent la digestion. Les enzymes aident le corps à éliminer les déchets, à réduire les substances pour une meilleure absorption, et à maintenir les os et les tissus sains.

Le **Jade GreenZymes** est préparé avec beaucoup de soin pour retenir les enzymes naturelles.

• Le **Jade GreenZymes** a été inspiré par le **Dr Yoshihide Hagiwara**. Titulaire de diplômes en médecine et en pharmacologie, le **Dr Hagiwara** a dévoué sa vie à travailler pour trouver une substance naturelle qui pourrait bénéficier à la santé, avec des ingrédients qui supportent les besoins nutritionnels du corps.

• Une prise quotidienne est semblable à une super portion de nutrition à base de légumes verts.

Des études ont démontré que la pousse d'orge est reconnue mondialement comme étant une source de nutrition et le **Jade GreenZymes** est fabriqué à partir des meilleures pousses d'orge.

### CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT :

**TECHNOLOGIE NIKKEN PRÉSENTÉE** : Une poudre exclusive de pousse d'orge fabriquée avec de l'eau **PiMag**

### COMPOSITION DU PRODUIT :

Jus de jeunes pousses d'orge et Mélange Propriétaire **PiMag Nikken** : galactomannane, extrait de **kombu** et extrait de **grain d'orge perlé**

### GUIDE D'UTILISATION :

Mélanger la poudre de **Jade GreenZymes** dans un verre d'eau, de préférence avec de l'eau **PiMag** optimisée.

Boire le **Jade GreenZymes** deux fois par jour, de préférence **trois fois, 20 minutes avant les repas ou deux heures après.**

**PORTION** : 2 mesures de poudre de **Jade GreenZymes** correspond à une portion.