



G-S-S



sani - snelli - belli



la salute - la linea il rendimento - l'energia

un aiuto per la salute e il benessere generale
aumenta il rendimento e il benessere
riduzione della sensazione di fame

www.gesund-schlank-schoen.at

Disponibili in tutte le farmacie di Austria e Germania

Modalità d'uso e indicazioni di dosaggio a pagina 3 e 10

» Ingredienti principali dei componenti

100 g di polvere
= 12 cucchiari
340 calorie
grassi: 3%
carboidrati: 70%
proteine: 15%

zero colesterolo,
povero di acidi
grassi saturi,
elevato contenuto
di fibre,
con Omega-3 ALA

Miscela tirolese di antichi cereali Nährwerte	Unità	per 100 g	%*
Energia	Calorie	340	-
Calorie da grassi	Calorie	30	-
Contenuto lipidico totale (grassi)	g	3	5
Acidi grassi saturi	g	0,5	3
Acidi grassi monoinsaturi	g	0,5	-
Acidi grassi polinsaturi	g	1,5	-
ALA (acido grasso Omega 3)	mg	50	-
Colesterolo	mg	0	0
Sodio	mg	150	6
Potassio	mg	1400	39
Carboidrati	g	70	23
Fibre	g	9	37
Proteine	g	15	30
Vitamina A (100% di beta-carotene)	IU	450	9
Vitamina C (acido ascorbico)	mg	43	72
Calcio	mg	296	30
Ferro	mg	6,7	37
Vitamina E (alfa-tocoferolo)	IU	4	14
Vitamina K (fillochinone)	mcg	3	3
Tiamina (vitamina B1)	mg	0,50	34
Riboflavina (vitamina B2)	mg	1,6	94
Niacina (vitamina B3)	mg	4,4	22
Vitamina B6	mg	6,0	300
Acido folico (vitamina B9)	mcg	63	16
Vitamina B12	mcg	22	358
Acido pantotenico (vitamina B5)	mcg	4,5	45
Fosforo	mg	330	33
Magnesio	mg	280	71
Zinco	mg	2,4	16
Selenio	mcg	73	104
Rame	mg	0,5	25
Manganese	mg	2,9	147
Cromo	mcg	150	128

Altre sostanze nutritive			
Silicato	mg	15,8	-
Boro	mg	2,6	-
Luteina + zeaxantina	mcg	186	-
Fitosostanze			-
Fitoprotettori			-
Polifenoli / antiossidanti			-
Bioflavonoidi			-
Auxina			-
Sostanze amare			-
Energia solare immagazzinata			-
Aminoacidi			
Aminoacidi essenziali			
Isoleucina	mg	551	-
Leucina	mg	1020	-
Lisina	mg	464	-
Metionina	mg	246	-
Fenilalanina	mg	700	-
Treonina	mg	454	-
Triptofano	mg	137	-
Valina	mg	668	-
Aminoacidi semi-essenziali			
Arginina	mg	748	-
Cisteina	mg	294	-
Glicina	mg	768	-
Glutammina e precursori	mg	4194	-
Istidina	mg	365	-
Prolina	mg	1415	-
Serina	mg	799	-
Tirosina	mg	353	-
Aminoacidi non essenziali			
Alanina	mg	574	-
Acido asparagino	mg	849	-

*) % del fabbisogno giornaliero

» **Articoli disponibili**
Elenco dei prodotti

La dose consigliata può essere variata in base alle esigenze e al proprio benessere. L'assunzione del prodotto può essere ripartita anche in piccole quantità nell'arco della giornata.



G-S-S Miscela di antichi cereali/Polvere

Contenuto:..... 1.000 g
 Prezzo:..... € 49,95



G-S-S Compresse

Contenuto:..... 150 Stk.
 Prezzo:..... € 39,95



G-S-S Miscela di antichi cereali + Vaniglia naturale/Polvere

Contenuto:..... 1.000 g
 Prezzo:..... € 69,95



G-S-S Presslinge Großpackung

Contenuto:..... 500 Stk.
 Prezzo:..... € 118,-

Non vengono utilizzate sostanze chimiche, additivi artificiali, conservanti né esaltatori di sapore.

senza zucchero!
5 cucchiari con ¼ di litro d'acqua per 3 x al giorno, 20 min. prima dei pasti.

Tutti i prezzi includono l'I.V.A. applicabile.

Indicato anche per soggetti diabetici.

senza zucchero!
In caso di grave sovrappeso si raccomanda di assumere, durante le prime 4 settimane, la quantità di 5 cucchiari di polvere con un po' d'acqua per 3x al giorno, 20 min. prima dei pasti, e successivamente di masticare con un po' d'acqua 5 compresse per 3x al giorno, 20 min. prima dei pasti oppure 10-15 compresse quale sostituto di un pasto.

» Dimagrire

Un sano percorso verso il peso ideale

Il sovrappeso denota un funzionamento non ottimale del nostro organismo. Il percorso verso ulteriori sintomi e patologie è dunque già avviato. Essere in salute significa anche avere un peso corporeo ottimale, specifico per ciascun individuo. Grazie al loro elevato contenuto di oltre 40 sostanze vitali, la miscela in polvere e le compresse combattono il sovrappeso e le carenze dovute all'alimentazione.

Gli effetti dei prodotti di sintesi sono inferiori a quelli delle sostanze naturali al 100%. I componenti naturali devono il loro successo alla corretta interazione tra i singoli ingredienti, la quale non può essere riprodotta in modo artificiale. Queste sostanze sono di vitale importanza per mantenersi in salute, anche per chi non è affetto da sovrappeso. Persino il nostro cervello necessita di determinate sostanze per poter funzionare senza problemi. Si gestiscono meglio le situazioni di stress – si combattono gli sbalzi di umore. La riduzione/la regolazione della sensazione di fame denota che il nostro corpo è fornito delle sostanze necessarie. La voglia di dolci viene ridotta in modo notevole, fino a scomparire del tutto.



La naturale proprietà di rigonfiamento della polvere e delle compresse dà un elevato grado di sazietà; ciò significa che quando assumerete la polvere o le compresse 20-30 minuti prima dei pasti e insorgerà la sensazione di fame, riuscirete ad assumere meno cibo rispetto al solito. Vi sentirete sazi e vi accorgete che la vostra sensazione di fame sarà notevolmente ridotta. Anche se assumerete meno cibo o non ne assumerete affatto, il vostro organismo sarà rifornito di tutte le sostanze essenziali (sostanze vitali = elementi traccia - sostanze minerali - enzimi - vitamine - fibre).

Gli enzimi rivestono un ruolo fondamentale per il nostro intestino: regolano la flora intestinale, combattono scorie e sostanze tossiche, ripristinano la regolare evacuazione in caso di stitichezza. Viene rafforzato il sistema immunitario favorendo una migliore difesa contro infezioni e batteri. Ciò significa una riduzione della massa grassa con contestuale aumento di energia e benessere. Vi sentirete più in forma ed efficienti e, ancor più importante, non patirete la fame tra una dieta e l'altra, perché vi sentirete sazi.

L'assunzione avviene 3 volte al giorno ingerendo la quantità di 5 cucchiaini di polvere o masticando 5-10 compresse (20 minuti prima dei pasti con un po' d'acqua o del tè leggero).

Una volta raggiunto il peso corporeo ideale, per coprire il fabbisogno di sostanze vitali e controllare il peso, sono sufficienti 5 cucchiaini di polvere o 5-10 compresse al giorno, quando lo ritenete più opportuno.

» Sport di prestazione e resistenza

Rispetto al movimento sano e moderato, gli atleti che praticano sport di prestazione e resistenza sollecitano molto di più il proprio corpo. L'allenamento quotidiano per ottenere prestazioni sempre migliori nelle gare (sport di prestazione) o il faticoso mantenimento del movimento per un periodo quanto più lungo possibile (sport di resistenza) portano l'organismo a toccare costantemente i propri limiti. Prestazione e forza devono essere mantenute o persino aumentate.

Il metabolismo aumenta. A causa di intervalli di rigenerazione soltanto brevi si tende ad essere stremati e più spesso soggetti a malattie infettive. Il maggior apporto di ossigeno favorisce la formazione di radicali liberi che indeboliscono le cellule muscolari e le difese immunitarie.

L'alimentazione perlopiù povera di grassi degli atleti di queste discipline sportive è indicata per rimanere in forma perché è meno pesante per lo stomaco, non compromette la respirazione profonda né rende stanchi o assetati. Tuttavia essa causa al contempo una diminuzione dell'elasticità e della potenza.

Nonostante l'aumentato fabbisogno, vengono assunte meno sostanze minerali vitali. Al contempo esse vengono espulse più spesso a causa della maggiore perdita di liquidi durante la sudorazione. In particolare viene eliminato il sodio, ma anche lo zinco si riduce in rapporto di 1 mg per ogni litro di sudore.

Per questi atleti il fabbisogno di microalimenti come ad es. degli elementi traccia, non è più elevato soltanto a causa di una perdita maggiore di tali sostanze, ma anche perché queste sono dei catalizzatori metabolici che partecipano a dei processi anabolici, fra cui ad esempio la crescita muscolare. Così il contenuto di zinco nei muscoli allenati è nettamente superiore rispetto a quello presente nei muscoli non allenati. Nello sport le sostanze minerali non vengono consumate concretamente ma vengono liberate dai depositi. È dimostrato dunque come il livello di zinco nel sangue aumenti in presenza di uno sforzo fisico. Il rischio consiste tuttavia nel fatto che le sostanze minerali liberate si perdano con il liquido corporeo, ad es. attraverso il sudore.



» Sport di prestazione e resistenza

Nei giocatori di calcio, pallamano, negli atleti di sollevamento di pesi e di sport di resistenza si riscontra una carenza più frequente di vitamina C ed E nonché dei minerali selenio e zinco. Gli atleti di sport di prestazione hanno un maggior fabbisogno di potassio, fosforo e zinco che può arrivare fino ad un valore doppio rispetto al fabbisogno medio.

Il fabbisogno di elementi essenziali per la vita (sostanze vitali) è nettamente maggiore negli atleti di sport di resistenza e prestazione a causa dell'eliminazione dei depositi e della perdita di liquidi. Se tale fabbisogno non viene compensato, insorgono fenomeni di carenza che risultano dapprima in un calo della prestazione, intervalli di rigenerazione più lunghi e in una maggiore cagionevolezza.

Con l'assunzione regolare della "miscela di cereali antichi tirolesi" (3 x 5 cucchiaini al giorno, 20 min. prima dei pasti – anche se dopo l'assunzione non è necessario consumare un pasto) coprirete il fabbisogno giornaliero di sostanze vitali.

Aumento di prestazione e resistenza, per così dire un doping legale!

Le compresse vengono assunte durante gli allenamenti e le corse (gare) in sostituzione di barrette e gel energetici! Il peso per le corse o le gare viene raggiunto rapidamente e facilmente grazie alla riduzione della sensazione di fame e viene mantenuto, senza che il corpo debba rinunciare alle sostanze vitali!



» Muscoli e sviluppo della forza

Le discipline sportive di forza sono incentrate soprattutto sullo sviluppo quantitativo e qualitativo dei muscoli nonché sull'incremento della forza muscolare. Ciò avviene perlopiù attraverso un allenamento regolare costituito da varie intensità di carico e velocità di ripetizione nonché con un'alimentazione ottimizzata. A seconda del tipo di esercizio il muscolo sviluppa una sezione più grande ed una maggiore elasticità.

Nella maggior parte dei casi, per conseguire più rapidamente dei risultati, vengono assunte regolarmente delle sostanze sintetiche come frullati di proteine e preparati artificiali ecc., che tuttavia danneggiano gravemente la salute e causano danni nel lungo termine.

In caso di pause più lunghe tra un allenamento e un altro, il muscolo si ritrasforma in grasso e non rimane che un tessuto "molliccio". Se, invece, lo sviluppo muscolare viene stimolato in modo naturale attraverso le sostanze presenti in natura, non si deve temere un calo dovuto alle pause di allenamento, e si escludono eventuali effetti collaterali dannosi.

Con l'assunzione della miscela di cereali antichi tirolesi, ingeriti dopo i pasti se si desidera sviluppare la muscolatura (5 cucchiaini dopo il pasto), l'organismo viene rifornito delle sostanze vitali necessarie per favorire una crescita muscolare in tempi brevi.

Se si desidera ridurre il peso (prima di eventuali gare), si consiglia di assumere la polvere 20 minuti prima dei pasti per tre volte al giorno.

Poiché tutti gli ingredienti sono di origine naturale, non sono manipolati né modificati, anche in caso di sovradosaggio si escludono eventuali effetti collaterali dannosi.



» L'equilibrio come in natura

Salute e benessere generale

Il rapporto di miscela presente nella nostra polvere e nelle nostre compresse è ottimizzato in modo tale da promettere all'uomo un grado elevato di salute e benessere generale.

I piacevoli ingredienti sono tutti componenti di cereali, piante ed erbe officinali. Solo la natura è in grado di creare il rapporto tra i singoli ingredienti in maniera così equilibrata e ottimale.

Contribuite anche voi alla vostra salute e al vostro benessere generale nell'ardua vita quotidiana – ritrovate il vostro peso ottimale e il massimo grado di equilibrio naturale.

SENZA zucchero! Indicato anche per soggetti diabetici.

» Bambini



Proteggete anche i vostri bambini dalla voglia eccessiva di dolci, dalle malattie che ne derivano e dai sintomi correlati quali il sovrappeso che, nella maggior parte dei casi, può comportare un isolamento dall'ambiente circostante e dalla scuola.

È dimostrato che i bambini in sovrappeso hanno una media dei voti peggiore, imputabile ad un maggiore stress psichico.

I nostri prodotti sono indicati anche per i bambini, favoriscono la voglia di cibi sani e riducono la voglia di dolci. Nei bambini con un peso corporeo normale non avviene però una riduzione del peso: la Natura, infatti, agisce soltanto là dove è necessario e, al contempo, i bambini possono trarre vantaggio dalle sostanze vitali e da un intestino intatto. I nostri prodotti aumentano la capacità di prestazione e combattono le carenze dovute all'alimentazione. Consentite anche ai vostri bambini di intraprendere un percorso sano e naturale verso il futuro.

Per coprire il fabbisogno di sostanze vitali nei bambini è sufficiente soltanto mezza dose, quindi la quantità di 2-3 cucchiaini di polvere o 5 compresse al giorno.

» Quanto sono importanti i cereali integrali e l'alimentazione biologica per la nostra salute?

Salute e alimentazione

I cereali integrali sono d'importanza vitale poiché rappresentano la fonte principale del complesso di vitamine B, soprattutto della vitamina B1: essi contengono tutte le sostanze vitali note e quelle non ancora studiate, nonché alcune proteine (vegetali) preziose. **Il consumo di alimenti naturali ci permette di rinunciare al "calcolo delle calorie".**

Più che la quantità, è importante la qualità del cibo che assumiamo!

Alimenti da evitare:

- Tutti i prodotti ottenuti con farina 00, fra cui il pane (grigio, nero, bianco, panini), pasta, torte, prodotti da forno, budini e simili.
- Tutti i tipi di zucchero di fabbrica, lattosio, maltosio, zucchero di canna integrale, Sucanat, sciroppo d'acero, zucchero di mela, zucchero di pera, melassa, zucchero di barbabietola, maltodestrina, fruttosio, zucchero non raffinato ecc.
- Tutti i grassi di fabbrica (margarine e oli raffinati)

Per chi ha problemi di stomaco, intestino, fegato e bile:

- Tutti i succhi di frutta e verdura, siano essi appena spremuti o acquistati già pronti, la frutta cotta e sciropata.

Alimenti assolutamente necessari:

- Prodotti integrali – tutti i prodotti ottenuti con farina 00 dovrebbero essere sostituiti da prodotti integrali. Il pane quotidiano dovrebbe essere sempre di tipo integrale; anche i panini, la pasta e altri prodotti da forno dovrebbero essere fatti con farina integrale, sia macinata fine, grossolanamente od ottenuta da miscele di vari cereali. Il riso dovrebbe essere naturale (con la buccia, cuocere senza sale, insaporire soltanto alla fine).
- Fra i prodotti integrali il piatto a base di grano crudo riveste un ruolo particolarmente importante. (vedi ricetta)
- Grassi naturali, ovvero burro, panna e oli non raffinati spremuti a freddo.
- Un contorno crudo costituito da frutta e insalate di verdure non cotte.
- Il latte dovrebbe essere crudo (biologico).

Bere, ma soltanto bevande naturali – la quantità è dettata dalla sete.

- Bevande naturali: acqua pura, acqua minerale con o senza anidride carbonica e tè di tutti i tipi, sempre che non siano a carattere medicinale. Evitare alimenti liquidi come succhi di frutta e verdura.
- Di certo sono sempre da preferire gli alimenti biologici senza OGM del proprio territorio, dei contadini locali.
- Sono ammessi naturalmente i succhi durante un digiuno o per i giorni in cui si assumono soltanto dei succhi, poiché in questi casi essi non sono considerati un alimento bensì un "sollevio" dal digiuno.
- Tuttavia non rientrano nel digiuno classico le bevande contenenti sostanze nutritive bensì soltanto acqua pura e tè non medicinali.

"La salute non è tutto, ma senza salute tutto è niente!" (A. Schopenhauer)



» **Modalità d'uso**

Gli ingredienti puri e naturali della nostra polvere non la rendono particolarmente gustosa né sempre facilmente assumibile per chiunque; tuttavia essa risulta molto efficace. Attenzione: con l'aggiunta di liquidi la polvere si gonfia perché è di origine naturale e si sviluppa! Più rapida è l'assunzione, minore è il rigonfiamento che precede la deglutizione e più facile risulterà dunque l'assunzione della polvere!

Possibilità di assunzione della polvere

- ☼ Ingerire la quantità di 1 cucchiaino di polvere e bere immediatamente dell'acqua, cucchiaino dopo cucchiaino...
- ☼ Miscelare la quantità di 5 cucchiaini in un bicchiere con 5 cucchiaini di acqua e bere la miscela
- ☼ Mescolare la quantità di 1 piccolo vasetto di yogurt naturale (panna acida ecc.) con 5 cucchiaini di polvere e assumere la miscela
- ☼ Cospargere la polvere su müsli, insalata o altre pietanze (anche calde, in quanto gli ingredienti sono resistenti al calore fino a 160°)
- ☼ Miscelare la quantità di 5 cucchiaini di polvere con del tè o del brodo
- ☼ Shakerare la polvere con molta acqua e bere a sorsi

Inoltre, nei primi giorni di assunzione dei prodotti, a causa dei processi di disintossicazione avviati, può denotarsi un'elevata attività intestinale, che si regolarizzerà dopo 3-4 giorni.

Prescrizione: Piatto a base di grano crudo

Il piatto più importante di un'alimentazione biologica ricca di sostanze vitali è quello a base di grano duro, ottenuto da diverse varietà di cereali. La variante di preparazione più apprezzata e nota è la "colazione Kollath" secondo la ricetta del professore che l'ha creata, costituita da una miscela di segale e frumento o altri cereali di una sola o più varietà. È possibile aggiungervi anche frumento, segale, avena, orzo, miglio, farro spelta, kamut. In caso di sport estremi di prestazione o anche malattie vengono utilizzati kamut e farro spelta. Macinare grossolanamente la miscela con un macina caffè o un macina cereali (quantità a piacere senza limiti). Macinare sempre al momento, prima della preparazione.

Rimestare il cereale macinato fine, grossolanamente o a fiocchi con acqua corrente fredda, non bollita, fino ad ottenere una poltiglia e far riposare per più ore (da 5 a 12). Calcolare la quantità d'acqua in modo tale che con il rigonfiamento del grano sia stata assorbita tutta l'acqua. Dopo un intervallo di 5 fino a massimo 12 ore, insaporire il composto aggiungendo frutta fresca (a piacere e in base alla stagione), del succo di limone (spremerci sopra 1/2 limone a mano), panna (sbatterla, con contenuto normale di grassi, quantità a piacere), noci tritate, secondo la ricetta del müsli "Bircher-Benner". Se disponibili, aggiungere sempre una mela e una banana e mescolare subito. La mela (con buccia) rende il composto di grano crudo particolarmente leggero e gustoso. Si sconsiglia di aggiungere yogurt, latte o latte acidofilo, in quanto tale combinazione può causare intolleranza in soggetti con sensibilità intestinale. Potrete gustarvi questo piatto a qualsiasi ora del giorno.

Inoltre: il piatto a base di grano crudo non prevede frutta secca!

I componenti principali dei nostri prodotti

» L'antico cereale del kamut

L'analisi alimentare del kamut dimostra che questo antico frumento contiene più energia di ogni altra specie di frumento nota oggi.

Rispetto al frumento normale, per quanto riguarda la maggior parte delle sostanze minerali, presenta valori più elevati, come ad esempio fino al 35% in più di magnesio e zinco, maggiori quantità di amminoacidi essenziali, e nettamente più acidi grassi semplici e polinsaturi nonché una percentuale di gran lunga superiore dell'elemento traccia vitale del selenio. Per via della sua elevata percentuale di acidi grassi di qualità, dei suoi carboidrati facilmente digeribili e delle sue preziose proteine, il kamut può essere definito un cereale altamente energetico.

Non solo gli sportivi professionisti e le persone che conducono uno stile di vita che richiede molta energia, ma anche bambini e anziani e chiunque punti ad un'alimentazione di qualità, troveranno nei prodotti a base di KAMUT un'integrazione preziosa alla propria dieta alimentare. I prodotti a base di KAMUT saziano a lungo e forniscono energia senza affaticare l'organismo.

Il KAMUT, il grano originario dell'Antico Egitto all'epoca delle piramidi, non fu incrociato con altre specie né modificato geneticamente o mediante coltivazione. Sin dall'epoca degli antichi Egizi, ben 6.000 anni fa, esso preserva le proprie caratteristiche originali, il suo sapore meravigliosamente delicato e il suo elevato valore nutritivo.

Il KAMUT è coltivato esclusivamente secondo le direttive di legge previste dall'agricoltura biologica ed è sottoposto a lavorazione per essere trasformato nei più svariati prodotti. I controlli eseguiti costantemente garantiscono l'assenza di pesticidi, concimi artificiali e additivi chimici.

Viste le molteplici proprietà benefiche del KAMUT non desta meraviglia che gli Egizi lo venerassero come un elemento sacro, definendolo addirittura "l'anima della Terra".

(La nostra polvere e le nostre compresse contengono oltre il 40% di kamut)



» Farro spelta:

Già nel Medioevo S. Hildegard von Bingen usava impiegare in clinica il farro spelta quale rimedio dietetico nel trattamento di malattie croniche. Nel 90% dei casi fu constatato un miglioramento delle malattie. L'effetto positivo del farro spelta è noto soprattutto nei casi di neurodermite.



Le ricerche e le esperienze condotte finora hanno portato a ottimi risultati nell'impiego di questo antico cereale. L'alimentazione a base di farro spelta quale cereale principale è consigliabile sia per i giovani che per gli anziani. Nel caso di numerose intolleranze e svariate patologie, **spesso il frumento, l'orzo, l'avena e la segala non sono tollerati**. In questi casi l'esperienza dimostra che invece il farro spelta è ben tollerato. Questo cereale vanta una suddivisione delle sostanze nutritive che risulta essere particolarmente tollerabile. Ci si potrebbe cibare di solo farro spelta per diversi mesi **senza** soffrire di **carenze alimentari**. Ad es. la composizione degli aminoacidi essenziali contenuti in questo chicco si trovano (nella maggior parte dei casi) in misura più elevata rispetto al frumento.

Farro spelta: la rinascita di un antico frumento

Spesso il farro spelta è definito come il cereale miracoloso del Medioevo e, fino al 19° secolo, era il cereale più largamente diffuso alle nostre latitudini. Successivamente il frumento più redditizio soppiantò la propria specie più antica. Soltanto nell'ambito del movimento biologico ci si ricordò di questo cereale di facile digestione impiegato nella medicina di S. Hildegard.

Il farro spelta è un cereale ecologico che protegge uomo e ambiente dalle sostanze tossiche. Le specie antiche crescono senza concimi e anticrittogamici. Il farro spelta resiste persino ai raggi radioattivi perché il suo involucro molto aderente lo protegge dalla radioattività...

» Farro spelta:

... In seguito alla catastrofe di Chernobyl nel 1986 l'università di Costanza eseguì delle misurazioni che attestarono una presenza di irradiazioni nel farro spelta di dieci volte inferiore a quella contenuta nei chicchi di frumento. Tuttavia la lavorazione del farro spelta è di gran lunga più laboriosa e costosa di quella del frumento. Una volta raggiunto il grado di maturazione, è necessario raccoglierlo immediatamente, altrimenti i chicchi cadono con troppa facilità a terra, lasciando soltanto un gambo spoglio. Per questo motivo spesso il farro spelta è raccolto ancora acerbo per essere maturato successivamente su un essiccatoio. Se sottoposto a questo processo, viene denominato anche grano verde.

Benefico e di facile digestione

Grazie all'eccellente idrosolubilità, i numerosi ingredienti del farro spelta sono assunti dal corpo come alimenti liquidi, senza affaticare la digestione.

Gli ingredienti: molte proteine (13,1 per cento), carboidrati, vitamine (gruppo A, E e B) e minerali (soprattutto ferro, magnesio e fosforo) vengono assorbiti rapidamente e messi a disposizione dell'intero organismo. A differenza di tutte le altre specie di cereali, il farro spelta e i prodotti a base di spelta creano una reazione basica nel corpo. Una dieta a base di farro spelta potenzia il benessere generale e le capacità di prestazione. Il farro spelta stimola il rinnovo delle cellule e provvede ad una buona disintossicazione perché favorisce l'attività renale. Il suo effetto vascolarizzante contribuisce alla cura di malattie della pelle e delle mucose, soprattutto in caso di neurodermite. Il farro spelta è impiegato con successo quale rimedio nelle allergie alimentari e nelle malattie dovute ad allergie.



» **Amaranto:**

Utilizzato sin dai tempi degli Inca e degli Aztechi quale alimento di base, l'amaranto, come il grano saraceno, è una pianta simile ai cereali (pseudocereale). Non richiede cure particolari e sopravvive anche a lunghi periodi di siccità.



L'amaranto contiene preziose proteine con un elevato contenuto di lisina, molti acidi grassi insaturi e un po' meno carboidrati rispetto alle altre specie di cereali. La percentuale di magnesio e ferro è molto elevata. Pertanto l'amaranto è particolarmente indicato per gli sportivi, le donne in gravidanza e le donne con carenza di ferro. Grazie alla sua percentuale di calcio e ferro, l'amaranto è raccomandato in particolar modo anche nell'alimentazione dei bambini. Quale cereale privo di glutine, è indicato anche per soggetti affetti da celiachia e da sprue celiaca.

Lavorazione; I semi di color marrone chiaro, più piccoli dei semi di papavero, hanno un leggero gusto di noce. L'amaranto può essere utilizzato in varie forme: in grani interi o macinati, come farina per pietanze dolci o salate. Nella preparazione di prodotti da forno, l'amaranto deve essere mescolato con altri tipi di farina perché è quasi del tutto privo di agglutinanti. L'amaranto è coltivato anche in Austria, soprattutto nell'area del Waldviertel.

Senza glutine: In termini fisiologico-alimentari, l'amaranto è persino superiore ad un cereale normale. Contiene più ferro, magnesio e calcio, oltre a più grassi e proteine, grazie al germe che rispetto al corpo farinoso del grano, è straordinariamente grande. Le proteine dell'amaranto, inoltre, sono particolarmente ricche dell'amminoacido lisina, piuttosto scarsa invece nei nostri cereali, i quali, in compenso, contengono più leucina dell'amaranto – una miscela di amaranto e cereali costituisce dunque l'apporto ideale degli amminoacidi di vitale importanza. Ciò di cui l'amaranto è privo è il complesso proteico del glutine, e pertanto può essere assunto da chi è affetto da celiachia, un'intolleranza alimentare assai grave.

» **Achillea millefoglie – l'antica erba officinale del Tirolo**

L'achillea millefoglie raggiunge un'altezza compresa tra i 15 e i 60 cm. I suoi fiori sono di colore bianco, talvolta rossastro, le foglie sono alterne, due pennatosette, di colore verde scuro, molto spaziate; l'intera pianta emana un profumo molto intenso. Nei terreni asciutti cresce quasi ovunque, ad es. su prati, prati e pascoli d'alta montagna e lungo i bordi dei sentieri. La pianta officinale contiene oli essenziali con camazulene, tannini, sostanze amare e minerali!



L'achillea millefoglie è utilizzata per curare numerose carenze e sintomi. Ha un effetto positivo sui problemi legati agli organi e alla cute.

» **L'elemento protettivo del selenio:**

Poiché il nostro organismo non produce direttamente il selenio, è necessario assumerlo in quantità sufficienti attraverso l'alimentazione per evitare di compromettere la salute e il benessere generale dell'organismo. Il selenio, abbinato alle vitamine C, E e al betacarotene, riduce la formazione di radicali liberi che possono essere coinvolti nell'insorgere di malattie cardiocircolatorie e di alcuni tipi di tumori. Oggi il selenio è annoverato tra le sostanze protettive fondamentali nella difesa contro i tumori e gli infarti.



L'intensa coltivazione praticata slava i terreni e, secondo uno studio, ciò ha comportato che il 96% della popolazione in Germania e Austria assume quantità insufficienti di selenio. L'insufficienza di selenio porta ad un invecchiamento più rapido di tutte le cellule dell'organismo. Il selenio, che attraverso l'alimentazione giunge nell'organismo dove è assorbito in maniera ottimale, riduce e diminuisce tutti i danni che accelerano il processo d'invecchiamento.

Quando l'elemento traccia previene le malattie – il selenio, il nostro elemento traccia più importante, è contenuto in quantità sufficienti nei nostri prodotti.

Piccole dosi – grandi effetti!



G-S-S



sani - snelli - belli

Miscela di antichi cereali tirolesi



per migliorare
la salute – la linea – il rendimento – l'energia

- ☀️ maggiore rendimento e benessere
- ☀️ doping legale
- ☀️ aumenta la resistenza e l'energia esplosiva
- ☀️ consente di raggiungere senza fatica il peso ideale
- ☀️ 40 sostanze vitali essenziali
- ☀️ regola l'intestino e disintossica l'organismo
- ☀️ abbassa il contenuto di zuccheri nel sangue e il colesterolo
- ☀️ e protegge il sistema immunitario

Un aiuto per la salute e il benessere generale



Titolare del marchio e distributore:

G-S-S gesund-schlank-schoen e.U.
Marzeneggweg 50/Postfach 32
A - 6027 Innsbruck
Fax: +43(0)512-276-346
Internet: www.gesund-schlank-schoen.at
Email: info@gesund-schlank-schoen.at

Produttore:

Kwizda Pharmahandel GmbH
Kräutergroßhandel
Poschacherstrasse 37
A - 4020 Linz