

SANI, IN FORMA E BELLI:

GODETEVI LA VITA SEMPLICEMENTE BEVENDO SIERO

Disacidifica, depura, disintossica, rende snelli, belli e fit.

Vitamine, calcio, potassio, sostanze bioattive, lattosio e moltissimi altri oligoelementi e minerali sono necessari per mantenere giovane, in forma, bello, ma soprattutto sano il corpo umano.

Chi può essere sicuro di assumere regolarmente con l'alimentazione quotidiana tutti questi importanti elementi? Probabilmente pochissimi! D'altra parte è abbastanza semplice assicurare il fabbisogno quotidiano di sostanze nutritive solo con pochi alimenti.

Ma quali alimenti sono ricchi di sostanze nutritive?

Uno dei più conosciuti e importanti alimenti naturali che la natura ci mette a disposizione è **il siero di latte**. (ma poco conosciuto nel nostro paese).

Il siero di latte può essere considerato uno delle più antiche e più naturali bevande-salutari: era conosciuta e utilizzata già dai tempi dei greci e dei romani come mezzo terapeutico e come prodotto di bellezza, per bagni e trattamenti estetici al viso; al giorno d'oggi abbiamo le conferme scientifiche che può essere considerato davvero un elisir per la salute.

Assunto regolarmente, accresce il nostro benessere, ci mantiene sani e in forma. Inoltre, svolge nell'organismo un gran numero di effetti positivi e come utile effetto collaterale dona alla pelle una colorazione splendente, rassoda il tessuto connettivo e fa scomparire i fastidiosi ammassi di grasso:

il siero di latte è davvero una completa cura di salute e bellezza!

LA STORIA DEL SIERO DI LATTE

Degli effetti curativi del Siero di latte si parla almeno da 2000 anni!

Ippocrate, il padre della medicina antica, prescriveva il siero di latte come rimedio naturale a numerose malattie.

La meta della medicina ippocratica era di vivere in armonia con la natura per restare sani nella mente e nel corpo.

Ippocrate diceva: il miglior medico per il malato è la sua propria forza vitale. Questa trova da sè la via che porta alla guarigione.

Secondo Ippocrate "ci si può mantenere in buona salute solo attraverso la giusta dose degli umori del corpo, **che dipendono molto dall'alimentazione e da un modo di vivere naturale.**

Un'errata miscelazione degli umori del corpo reca danno all'armonia della vita e con questo l'equilibrio del corpo. Se le malattie nascono da un modo di vivere errato, si possono curare vivendo in modo corretto.

Mantenere e rinforzare le forze del corpo mediante un giusto assetto ed un'alimentazione positiva erano considerate da Ippocrate suo compito come medico.

Galeno, famoso medico di corte degli imperatori romani e sostenitore della forza di guarigione delle sostanze naturali, consigliava la cura del siero di latte nelle malattie intestinali.

Galeno eseguì sul Monte Latte tra Napoli e Sorrento cure a base di siero e prescriveva accanto al siero anche delle erbe e succhi di erbe, implicando nella cura del paziente anche la psiche.

Galeno, al pari di Ippocrate, fu il medico più importante dell'antichità.

Raccolse nei suoi scritti la scienza medica di tutta l'antichità, che influirono per più di 15 secoli sul pensiero della medicina, fino all'età moderna.

Ancora oggi certi preparati con farmaci vegetali vengono chiamati **preparati galenici**. Sul siero di latte e sui suoi derivati sono stati pubblicati numerosissimi trattati: nessun altro prodotto naturale è stato così spesso citato negli antichi testi di medicina; particolarmente efficace nella cura della stipsi, delle malattie del fegato e dei reni, rimedio agli avvelenamenti del corpo e per tutti i problemi della pelle....

Il siero di latte inoltre non era utilizzato solo come farmaco; le donne dell'antica Grecia facevano regolarmente il bagno nel siero, associandolo ad oli essenziali o ad estratti vegetali.

Il famoso medico greco **Teofrasto** lo raccomandava proprio come spugnature o bagni sulla pelle infiammata, perché aveva compreso che i fermenti lattici contenuti nel siero erano responsabili del ripristino della naturale acidità della pelle e li utilizzava contro le infiammazioni e le infezioni batteriche.

Verso la fine del 1800, il siero conosce un nuovo interesse, grazie soprattutto alla sperimentazione scientifica effettuata nelle università di Basilea e di Magdeburgo. In Germania, Austria e Svizzera nascono centri medici di cura con il siero di latte, in particolare Oberstaufen.

Diversamente dal latte, il siero non contiene caseina e grassi e perciò è facilmente digeribile: transita senza problemi attraverso lo stomaco e svolge la sua azione nell'intestino.

Per tale motivo, quando utilizziamo la polvere di Siero, dobbiamo mescolarla con acqua naturale (e non con il latte!) per non perdere gli effetti terapeutici. A cominciare da Ippocrate fino agli ultimi scienziati della nostra generazione si conferma l'opinione sulle virtù terapeutiche e cosmetiche del siero di latte, soprattutto nella cura del soprappeso, della stipsi, nelle malattie dello stomaco, del fegato e dell'intestino, nei casi di alterazione del metabolismo e nelle malattie della pelle.

I FATTI PRINCIPALI SUL SIERO DI LATTE

Il Siero si ottiene dalla produzione del formaggio: dopo l'aggiunta del caglio al latte, la caseina e il grasso si raddensano e quel che rimane è appunto il Siero, che proprio per questo motivo è facilmente digeribile.

Fino a qualche tempo fa, il Siero non si poteva conservare a lungo a causa della sua facile deperibilità e doveva essere utilizzato ancora caldo: per lo più veniva bevuto nei caseifici. Nel siero rimangono tutte le sostanze nutritive salutari del latte, mentre la caseina e il grasso rimangono intrappolati nel formaggio; si forma quindi un prodotto naturale salutare di alta qualità.

Le industrie moderne, grazie alle nuove tecniche di lavorazione, utilizzando macchinari a fibre ultrafini, e senza trattamenti chimici preliminari, ottengono un prodotto privo quasi completamente di grassi, lattosio e cloruro di sodio. Vengono invece mantenute le importantissime

PROTEINE DEL SIERO

- AMINOACIDI ESSENZIALI
- MINERALI
- VITAMINE

La proteina del Siero di latte, chiamata anche globulina-albumina, della quale è costituita principalmente anche la proteina del sangue, è la proteina di più alto valore biologico (104), per non dire la più preziosa, che la natura ci mette a disposizione: né le proteine della carne, né quelle vegetali, neppure le tanto rinomate proteine delle uova hanno la stessa qualità. Anche le proteine del latte non possono essere paragonate a quelle del Siero che sono quindi **le migliori proteine disponibili**.

Il latte contiene due tipi di proteine: quelle della caseina e quelle del siero: la caseina rimane intrappolata nel formaggio.

Solo nel Siero la proteina sviluppa la sua attività: non è solo un fattore di alta qualità, ma anche di facile digeribilità e queste qualità ne fanno il nutrimento ideale per i malati e per coloro che desiderano restare in forma.

Il siero si comporta come l'acqua e attraversa liberamente lo stomaco. Sviluppa il suo effetto solo nei villi intestinali.

IL LATTOSIO

Il Lattosio è responsabile del debole sapore zuccherato del siero di latte. Il lattosio è uno zucchero semplice, tipico dei mammiferi; è composto da Glucosio e Galattosio. Questa sostanza garantisce ai mammiferi nelle prime settimane di vita una alimentazione ottimale e facilmente digeribile. Con la digestione lo zucchero del latte viene scisso nei suoi due elementi: il glucosio serve come immediato apportatore di energia, il galattosio al contrario serve per garantire il nutrimento per più tempo. In tal maniera l'organismo si procura un regolare apporto di energia e non ci sono oscillazioni nella glicemia. Per questo motivo è consentito l'utilizzo di questi zuccheri nei pazienti diabetici e nelle cure dimagranti.

Nell'intestino gli zuccheri del latte vengono in parte trasformati in acido lattico, che provoca una acidificazione della mucosa intestinale con effetto

battericida e con la formazione di una flora batterica utile per migliorare i processi digestivi. Bevendo regolarmente il Siero si possono quindi regolare i processi digestivi, migliorando il transito e lo svuotamento intestinale e i problemi di stipsi.

L'ACIDO LATTICO

L'acido lattico deriva dalla digestione dello zucchero del latte da parte dei batteri della flora intestinale, come per esempio il Lattobacillo Acidophilus, il Bifidus, il Bulgaricus. Questi bacilli sono utilizzati ad esempio per la formazione dello Yogurt, ma si trovano regolarmente come componenti naturali della flora intestinale degli uomini e degli animali, dove la loro presenza assicura una migliore digestione degli alimenti.

L'Acido lattico è necessario per mantenere vitale e rigenerare la flora batterica intestinale.

Vi sono due tipi di Acido Lattico: uno detto DESTROGIRO e uno LEVOGIRO.

Il tipo Destrogiro è un elemento naturalmente presente nel sangue, nei muscoli, nei reni e nell'intestino dell'uomo: è indispensabile per attivare importanti e numerosi processi metabolici. Il tipo Levogiro viene invece utilizzato in maniera limitata.

LATTOFLAVINA

La Lattoflavina è meglio conosciuta come Vitamina B2 ed è responsabile del colore giallo pallido del Siero di latte.

Il Siero di latte è l'alimento con il più alto contenuto di lattoflavina.

Serum Lactis (SIERO DEL LATTE)

La proteina del siero, chiamata globulina-albumina, è la proteina più preziosa della natura, della quale è costituita principalmente anche la proteina del sangue. Il siero contiene tutti gli aminoacidi essenziali - soprattutto l'acido orotico, cioè l'acido del siero. L'acido orotico attiva l'acido nucleico e la biosintesi proteica. Il siero è ricco di immunoglobuline, quindi rafforza il sistema immunitario e forma la preziosa proteina del nucleo della cellula. E' generante nell'organismo giovane, è rigenerante nell'organismo che invecchia o è malato.

L'acido orotico ha anche effetto attivante sul fegato e le sue funzioni.

Il fegato trasforma gli aminoacidi, i mattoni delle proteine, in zucchero e ammoniaca. Questa viene trasformata in urea, che viene portata via attraverso i reni e la vescica. Ogni rene contiene milioni di tubicini minuscoli e contorti. Il sangue scorre attraverso questi tubicini (nefroni) e filtra le scorie sciolte nel sangue, che scorrono poi nella vescica urinaria, dove vengono eliminati.

E per saperne di più ...

dalla rivista **Olympian's News** di **Sandro Ciccarelli**

A Firenze, fin dalla metà del XVII secolo si tramandano due detti a proposito del siero del latte:

"Se vuoi vivere in salute, bevi siero e mangia poco."

"Se ciascuno bevesse il siero, i dottori andrebbero in bancarotta."

Le proteine del siero del latte sono composte da 4 principali frazioni e da 6 frazioni minori.

	% in Siero	Peso Molecolare (PM*)
Beta- lattoglobuline	46 - 56	18400 - 36800 D
Alfa-lattoglobuline	12 - 25	14200 D
Siero albumina bovina	circa 10	69000 D
Immunoglobuline	circa 10	15000 - 160000 + D

le frazioni minori (peptoni) includono la lattoferrina, la lattoperossidasi, la lisozima, la relassina, la lattolina e la Beta-microglobulina.

La lattoferrina, la lattoperossidasi e la lisozima hanno proprietà antibatteriche e antimicrobiche. Tutte queste proteine si trovano naturalmente nel latte, e sono state sintetizzate in precedenza dalla mucca. C'è un rapporto ben preciso tra la quantità di ognuno di questi componenti che dà alla proteina del siero del latte ben fatta quelle straordinarie capacità di costruttrice di muscoli e proprietà salutari.

(* il Peso Molecolare viene misurato in Daltoni [D])

DIFFERENZE GENERAZIONALI: Le proteine del siero del latte non sono uguali

	% Proteine	% Grassi	% Lattosio	
1° generazione <i>Siero caseario dolce</i>	12 - 16	10 - 15	75 +	Il siero caseario dolce è una polvere essiccata spray che è così chiamata a causa dell'alto contenuto di lattosio che la rende "dolce". E' un siero "primitivo" con alto contenuto di grassi.
2° generazione <i>Siero filtrato</i>	34	6 - 12	50 +	La filtrazione veloce rimuove una parte di lattosio dal siero caseario dolce aumentando il contenuto proteico fino al 34% e assume il nome "34% WPC" che significa Whey Protein Concentrate (proteine del siero concentrate).
3° generazione <i>Siero Ultra filtrato o (OI)</i>	50 - 75	6 - 10	15 - 35 +	Un'ulteriore filtrazione oppure osmosi inversa (OI), rimuove ancora una parte di lattosio e una parte di grassi. Anche la più piccola porzione del 75% del WPC darebbe 5 grammi circa di lattosio e 2 - 3 grammi di grassi e ciò non è accettabile.
4° generazione <i>Ultra e Micro filtrato</i>	75 - 80	3 - 10	4 - 7	Nella filtrazione sono usati pori microscopici per rimuovere ancora lattosio e grassi da altri minerali. Non subisce variazioni nel peso molecolare durante l'idrolisi.
5° generazione <i>Siero a scambio ionico</i>	90 - 95	1 - 2	1 - 2	esistono due principali processi di scambio ionico. Il metodo originario "a colonna" produce una proteina leggermente "denaturata" carente delle funzioni immunoglobuline. Il sistema a scambio ionico molecolare elimina questi problemi originari producendo una proteina del siero del latte estremamente pura ma costosa.
6° generazione	80 - 88	1 - 4	2 - 5	Per l'idrolizzazione del siero sono usati acidi o enzimi... producono un peso molecolare modificato alle funzione delle proteine del siero del latte. Solo l'idrolizzazione enzimatica del siero (digestione parziale) è adatta per migliorare la ritenzione di azoto. la definizione "parzialmente predigerite" indica il processo enzimatico non acido.
7° generazione	83 - 89	1 - 3	2 - 4	una speciale ingegneria "fatta su misura" determina un predefinito profilo di peso molecolare del siero per le differenti frazioni delle proteine del siero del latte. Ciò offre uno spettro completo dei peptidi del siero aumentando la ritenzione dell'azoto e degli antiossidanti che migliorano la funzione del sistema immunitario. Ciò può comprendere le vitamine del gruppo B che migliorano l'attività enzimatica del Glutathione ed il metabolismo degli aminoacidi.

Nota: questi articoli sono disponibili in chiaro grazie alla rivista Olympian's News che viene venduta regolarmente nelle migliori edicole. Il consiglio è di **comprare regolarmente la rivista in edicola** oppure di abbonarvi. Solo in questo modo farete in modo che la Vostra rivista preferita continui a fornirvi le informazioni che desiderate, sempre più attuali e interessanti.

L'editore di Olympian's News Sandro Ciccarelli