

Sok od ječmene, heljdine i speltne trave zbog svojih dragocinskih sastojaka i lekovitih svojstava mnogi nazivaju biljno zeleno blago. Ovaj moćni detoksikator pokazao se efikasnim za mnoge bolesti, naročito maligne. U Valjevu, porodica Dobrivojević ga sa svojih plantaža žitarica cedi i plasira u zamrznutom obliku, a za poslednjih nekoliko godina, koliko ga prave, kažu, nema onoga kome nije pomogao.

„Hrana bude naš lek“

- Komercijalna poljoprivreda i loše navike, borba za kvantitet, a ne za kvalitet, teraju nas da konzumiramo suviše ugljenih hidrata, šećera i proteina, što nas čini permanentno gladnim, jer naše ćelije šalju signal mozgu da su nenahranjene onim što im je potrebno za regeneraciju. Zbog takve ishrane moderne bolesti - kanceri,

bolesti srca, dijabetes, gojaznost, artritis, uzimaju danak. Kada smo u porodici imali slučaj kancera debelog creva, shvatili smo da je neophodno da se okrenemo prirodnoj, organskoj hrani i Hipokratova misao da „hrana bude naš lek“ postala nam je imperativ - kaže Petar Dobrivojević, inače član Nacionalnog Udruženja za razvoj organske poljoprivrede.

Plus čičoka i momordika

Ispitujući prirodne načine lečenja raka, Dobrivojevići su došli i do saznanja u izuzetnoj lekovitosti soka od mlade žitne, a posebno ječmene trave. - Prvi korak učinili smo u u okvi-

ru poljoprivrednog gazdinstva kroz proizvodnju superhrane - hladno ceđenih sokova od prirodno gajene trave ječma, spelte i heljde, a planiramo i proizvodnju soka od čičoke i momordike - gorke dinje. Ne samo da su sirovine prirodne bez upotrebe hemijskih sredstava, već je i voda, u uslovima hidroponijske proizvodnje (kljanje semena u vodi) bunarska. Inače, posedujemo opremu za kljanje velikog kapaciteta, tako da možemo da proizvedemo dovoljne

Zeleno ZLATO za dug život

PODSETNIK

- Sprečava pojavu kancera
- Čisti jetru i krv
- Regulise šećer
- Pospešuje varenje i cirkulaciju



Pojačava tonus vena

- Hladno ceđeni sok od mladih izdanaka heljde u kojima ima 6 odsto flavonoida - rutina je značajna za pojačavanje tonusa vena, povećava otpornost kapilara smanjujući njihovu propustljivost i snižava pritisak, pa je najznačajniji u terapiji venskih oboljenja. Uskoro počinjemo proizvodnju soka od sve aktuelnije čičoke, značajne po polisaharidu inulinu, koji je važan za varenje i crevnu floru, a preventivno deluje na pojavu raka debelog creva. Pravićemo i sok od momordike - gorke dinje, sa lekovitim glikoproteinom lektinom, sličnim insulinu, koji je dobar za šećernu bolest, mršavljenje, HIV infekcije. Njegovo antikarcinogeno dejstvo ispitano je na Univerzitetima Sent Luis i Kolorado: uništio je ćelije raka dojke i pankreasa i sprečio širenje leukemije.



količine izdanaka koji se postupkom hladnog ceđenja preraduju u sok - priča naš sagovornik.

Priprema

Ciklus rasta mlade trave spelte, ječma i heljde traje od sedam do 10 dana, kada je trava spremna za žetvu - tada je mlada trava najbogatija enzimima, mineralima i vitaminima koji su potrebni organizmu. Nakon žetve, trava se cedi na posebnim sokovnicima za hladno ceđenje sa malim brojem obrtaja i odmah pakuje i zamrzava kako bi se sačuvali svi dragoceni sastojci svežeg soka.

Da je zeleni sok od ovih žitarica prava riznica zdravlja, potvrđuje i njegov sastav: sveži sok od mlade spelte sadrži prirodne vitamine, enzime, hlorofil i sve poznate mineralne materije potrebne za organizam. Savršen je izvor belančevina - sadrži sve

esencijalne amino kiseline u odgovarajućem odnosu i jedan je od najbogatijih izvora vitamina A i C.

Sok bogat vitaminima

- Sok je bogat vitaminima E, F, K i B, a zahvaljujući visokom sadržaju enzima u soku od speltne trave, organizam trenutno reaguje na otrove i sluz skupljenu u želucu. Hlorofil koji nastaje pod dejstvom sunčeve energije čisti i obnavlja krv, pa ga zovu još i „tečni kiseonik“, a znamo da ćelije koje imaju dovoljno kiseonika ostaju otporne na bolesti. U velikoj količini ovaj žitni sok sadrži i vitamin B17. Sok od speltne i posebno ječmene trave, smatra se veoma delotvornim u prirodnim terapijama kancera, sprečava rast polipa koji mogu prerasti u rak debelog creva, a ima i funkciju čišćenja jetre od toksina - kaže Dobrivojević.

Konzumiranje soka od mladih trave pokazalo je dobre efekte i kod alergija, crevnih oboljenja i poremećaja metabolizma.

- Dok presna hrana umanjuje rizik od raka 75 odsto, sok od speltne trave taj rizik umanjuje za 95 odsto. Zato redovna upotreba soka od speltne tra-

ve čisti krv, jača kosti i zglobove, ublažava stomachne tegobe, pospešuje varenje. Kliziranje sokom od speltne trave otklanjaju se štetne naslage sa zidova debelog creva, kao i malaksalost, a vraća se vitalnost. Ovaj napitak pomaže cirkulaciju krvi, radu pluća, deluje pozitivno kod muškog i ženskog sterilizeta zbog visokog sadržaja vitamina C i E, usporava starenje, regulise šećer u krvi i krvni pritisak - priča naš sagovornik.

Sok se koristi kao preventiva otapanjem jedne do dve zaleđene kockice dnevno na prazan želudac u nehlorisanoj vodi ili prirodnom soku, kao živa hrana, a u lečenju se povećava na dozu koja može pomoći samom organizmu i njegovom imunitetu da savlada bolest. Zamrznuti sok, kaže Dobrivojević, može da se čuva do godinu dana i da se otapa na sobnoj temperaturi neposredno pre konzumiranja. ■

Danijela Kljajić

Recept

• **Za čišćenje jetre**
Može se primeniti kura sa konzumiranjem soka od speltne trave tri puta dnevno, ujutru, u podne i uveče, minimum sat vremena pre obroka u količini od 60 gr (tri puta po dve zamrznute kuglice soka).