

Zaleđeni sok od najstarije žitarice ima dokazano blagotvorno dejstvo i zato se na velika vrata vraća na našu trpezu



Spelta

NAJBOLJI ČISTAČ CREVA

Svima koji imaju problem sa varenjem, artritisom, migrenama, osetljivim crevima i osipima, mnogo više prija spelta nego pšenica, jer je njen gluten rastvorljiv u vodi i lakše se vari

Zaleđeni sok od zelenog lišća spelte u savršenoj ravnoteži sadrži sve elemente neophodne organizmu - hlorofil, žive enzime koji razvijaju "dobre" bakterije u telu, antioksidanse - pored 100 poznatih sadrži i 2-O-GIV koji smanjuje nakupljanje otrova u krvi, sprečava upalne procese i sposobnost slobodnih radikala, beta karoten, vitamine A, B1, B2, B3, B6, antikancerogeni B 17...

Spelta (Triticum spelta) u našim krajevima poznatija je kao krupnik, krupnica ili pir. Reč je o žitarici, bliskoj srodnici pšenice, koja se vekovima koristila za ishranu, ali je decenijama nepravedno zapostavljena.

Ipak, zbog naučno dokazanih blagotvornih dejstava na čovekov organizam, na trpezu se vraća na velika vrata. *Spelta* je, inače, bogata dijetnim vlaknima, a ima sedam do osam puta više kalcijuma, magnezijuma, fosfora i selena od ostalih žitarica. Važno je, takođe, što su ovi minerali u spelti vezani sa organskim ugljenikom, pa u organizmu mogu potpuno da se apsorbuju. Osim toga, ova žitarica sadrži i mnogo cinka, a ima relativno nizak glikemijski indeks, što doprinosi održavanju zdravih vrednosti šećera u krvi.

Poznato je i da je spelta bogata belančevinama, što je važno za izgradnju mišića.

Rezultati naučnih istraživanja pokazuju da ima antikancerogeno dejstvo, sprečava

rast polipa koji mogu prerasti u rak debelog creva, a dobra je i za jetru. Istraživanja su potvrdila da ženama takođe pomaže da ne obole od raka dojke.

Nutricionisti poručuju i da zaleđeni sok od spelte pomaže kod crevnih oboljenja, smetnji u metabolizmu, oboljenja bubrega i raznih alergijskih simptoma prouzrokovanih ishranom.

U odnosu na pšenicu, spelta ima nekoliko prednosti. Njen gluten je rastvorljiv u vodi, a kad se zagreje, razlaže se i zato je mnogo lakše svarljiv od pšeničnog koji se prilično teško vari. Zato će pacijentima koji imaju problema sa varenjem, artritis, migrene, osetljiva creva i osipe, mnogo više prijati spelta nego pšenica.

Nijedna druga žitarica nema toliko nezasićenih masnih kiselina kao JEČAM i po tome je jedinstven

Smanjite kiselost krvi

Iako zaleđen sok od ječmene trave nije jedini odgovor na naše zdravstvene tegobe, on je najpotpuniji preventivni odgovor koji nam je dostupan.

Sve je više dokaza da on pomaže u borbi sa takvim oboljenjima, kao što su opasno nizak nivo kalijuma, srčane smetnje, artritis i druga inflamatorna oboljenja. Njegova hranljiva vrednost smanjuje ili uklanja oboljenja izazvana lošom ishranom.

Ječam je pravo bogat-

stvo minerala. Sadrži kalijum, magnezijum, fosfor, mangan, cink, gvožđe, selen...

Od vitamina je posebno bogat vitaminima E i B12. Odličan je za probavu, kao regulator kiselosti u organizmu i za regulisanje holesterola u krvi. Zdrav organizam trebalo bi da bude neznatno bazan, a kiseo je bolestan. Upotrebom soka od ječma u ishrani smanjićemo kiselost krvi, koja je pogodna sredina za razvoj bolesti. Ni-

jedna druga žitarica nema toliko nezasićenih masnih kiselina kao ječam i po tome je jedinstven.

I sok od ječma, kao i od spelte, sadrži antioksidans koji sprečava nagomilavanje vodonik-peroksida u masnim ćelijama i tkivima, gde može da bude izuzetno destruktivan. Ovaj antioksidans, 2-O-GIV, jedan je od najmoćnijih antioksidanasa koji se mogu konzumirati, a nalazi se upravo u zaleđenom soku od ječma.

Zaleđene sokove od spelte i ječma

možete kupiti isključivo u prodavnici *Bilnog centra Magično bilje* u Beogradu, **Maksima Gorkog 25, (Kalenić pijaca)**