

Ljekovitost ječmenih izdanaka

Autor: Slavko Crnić

Umjesto uvoda

Naše ćelije stalno potražuju gradbene blokove za obnovu i izgradnju ćelija svih organa. Poznato je da je odumiranje ćelija i stvaranje novih ćelija stalni životni proces i da se usporavanje ovog procesa zove starenje. Starenje nastaje iz dva glavna razloga: prvo, zbog usporavanja samog procesa zbog nedostatka određenih enzima i drugo, zbog nedostatka gradbenih blokova (aminokiselina) potrebnih za obnovu ćelija.

Svi su čuli za Metuzalema koji je po pismenim tragovima živio 969 godina (čak je poslije 8 vijeka imao potomstvo). Kod njega je funkcija zamjene ćelija bila idealna i „čistota“ organizma po pitanju funkcija koronarnog sistema i naslaga masti bila vrhunska. Postavlja se pitanje: zašto to sada ne funkcionira u granicama idealnog? Razvoj nauke i medicine nije u stanju dati odgovor i sve se više oblati koje se time bave u „vatrogasce“ koji gase požar i nemaju programa profilakse. Najčešće se zatvaraju oči i ne želi se uočiti potpuna kauzalnost ishrane, fizičke aktivnosti i zdravlja. Možda je specijaliziranost zanimanja tome doprinijela, jer se pojedini stručnjaci bave ishranom ili zdravljem odvojeno od drugih saznanja i nauka.

Problem ishrane je multidisciplinarni i zahtijeva mnogo šire znanje od profila određene struke. Toga nisu svjesni manipulatori bilo koje struke da su. Veliki broj »doktora« je nabavilo sumnjive aparate za mjerenje (čitajte »aparate za žirenje straha i navođenje na pogrešnu ishranu) koji »mjere« određene reakcije i intolerancije. Ovo su krajnje nepouzdanе metode, naučno neutemeljene i svugdje protjerane pa su se sjatile u banana državnice koje su nastale na ruševinama Jugoslavije. Niko ne primjećuje apsurd u tome da se naučno potpuno detaljno utvrđuju pogubni uticaji načina ishrane na zdravlje i propisuju ishrane iz prirode i bez industrijski obrađene hrane, a razni kvazi doktori utvrđuju samo intolerancije na prirodnu hranu, pa se i ono malo prirodne hrane koja je zastupljena u ishrani time briše. Smi se upitajte, za čiji račun i u čiju korist rade razne tajne ili javne ambulante, koje enormno zaračunavaju svoje »usluge« koje ne pokriva socijalno osiguranje.

Pratio sam rad jedne »ugledne doktorice« koja radi nalaze intolerancije na pojedine artikle ishrane. Sve njene »nalaze« sam prikupio i prostim upoređivanjem došao do neoborivog zaključka da se radi o manje od 10 unaprijed napisanih »nalaza« koji se poslije ritualnog »mjerenja« ili »testa« za da (proda« naivnom pacijentu. U više od 50% tih nalaza je pokazano totalno neznanje i napisane takve nelogičnosti da se čovjek uhvati za glavu.

Umjesto ovih metoda koje uglavnom služe da vas još više udalje od prirodne hrane (nikom ne piše da je intolerantan na industrijski prerađenu hranu) i da vas dovedu u ovisnost od lobija pogrešne hrane savjetujem vraćanje na neke prirodne preparate koji život i zdravlje znače. Kad se savjetuje kućni uzgoj pojedinih biljaka, većina misli da je to premalo za poboljšanje. Ranije sam u knjizi »Liječenje Hranom« objasnio da se ne radi ni o kakvim velikim količinama koje organizam traži. Radi se o tako malim količinama, skoro nemjerljivim, a tako efikasnim. Zašto je to tako? Zaboravili smo da je naš organizam savršen »mašina«, ali

da je nekim konzumiranom, nazovi hranama ili uskraćen dotok sredstava za podsticaj da sam proizvede sve što mu je potrebno ili taj minimum nismo ni unijeli hranom. Kako naš organizam funkcionira, ne može se uporediti niti obrazložiti tehničkim znanjem u stilu: mali traktor troši 5 l nafte da pređe 10 km, a veliki 10 l. Zvanično, nutricionisti koji samo žele to da budu obrazlažu unos mesa = unos proteina! Da bi naš organizam stvorio svoju masu, nije mu potrebno meso sa mrtvim proteinima i sa proteinima koje se već raspadaju u mesu, već su potrebne aminokiseline, gradbeni blokovi živog proteina. Te aminokiseline su u biljkama i sjemenkama. Iz tih artikala ih može uzeti naš organizam. Naš želudac ne luči koiseline koje će »razložiti« hranu, već enzime koji će spriječiti raspadanje hrane dok ista ne dođe u crijeva odakle će se uzeti ono što je potrebno. Tvrdnja da treba uzeti meso radi proteina je brisanje svih znanja o životu i potpuna zabluda, koja neminovno vodi u bolest. Mrtva hrana je problem s kojim se neprestano bori naš probavni sistem. Odavno mrtva hrana (hrana koja je kao mrtva već uzeta u obliku hrane) se slabo kreće kroz probavni trakt, dugo se tamo zadržava i stalno emituje otrovne tvari i gasove koji uništavaju naš organizam.

Klice ili izdanci

Najzdraviji proizvod koji postoji na svijetu su ječmeni izdanci. Iza njih, ali nekoliko puta slabiji su pšenični izdanci. Treba se opredijeliti po pitanju prioriteta liječenja: ukoliko se radi o želji da se brzo očisti krv i koronarni sistem, onda se počinje sa uzimanjem pšeničnih izdanaka, a ako se želi ojačati koronarni sistem, istovremeno postići maksimalno zdravlje, imunitet i snaga, uzimaju se ječmeni izdanci.

Zašto je to tako? Čovjek, kada je počeo svoj život na zemlji, nije imao stalno sjemenke, meso je bilo nedostupno, jer nije imao sredstava za lov. Zato meso nije ljudska hrana! Njegov organizam se razvijao na osnovu gradbenih blokova koje je uzimao kao hranu od biljaka, sjemenki i plodova. Pošto su plodovi sredstvo biljnog svijeta za prožetak vrste, oni imaju svoju klijavost i čim nastanu uslovi, plodovi klijaju. Tako je čovjek jedan kraći period imao sjemenke, a dug period klice i izdanke koje je uzimao za hranu. Sva lisnata hrana su praktično izdanci i čine esencijalnu hranu čovjeku. Sve što mu treba za vlastiti razvoj i opstanak u životu se nalazi u sjemenkama, plodovima i izdancima. Plod sa klicom ili klice, kako ih zovemo su plodovi koji su pustili klicu do 2,5 cm dužine, odnosno, to je plod koji je pretvorio većinu zaliha skroba i glutena u amilaze, šećere koji daju energiju klici da raste. Poslije 2,5 cm dužine nastaje proces fotosinteze, stvara se hlorofil koji od minerala, vode (voda je isto mineral), temperature i sunčeve svjetlosti stvara novu biljku. To je već izdanak.

Izdanci su sa najviše materija koje su nam potrebne kod ječma i pšenice (ovdje treba nabrojati sve vrste trava, koje su praktično najbolja ljudska hrana), su izdanci koji su izrasli 10 do 15 cm. Poslije toga biljka stvara stablo i jak korijen koji su u funkciji donošenja i opstanaka vlastitog ploda. Takođe, izdanci ječma i pšenice do kraja ove faze mogu rasti bez zemlje i troše zalihe svoje hrane iz zrna, stvarajući hlorofil. Hlorofil je čovjeku potreban-neophodan i brzo se konvertuje u ljudski DNK i esencijalne aminokiseline, jer učestvuje u građi zdravog ljudskog organizma.

Zna se da DNK jedino može renovirati, odnosno ponovo dovesti u red sunčevu svjetlost. Ona teško dopire do DNK jer se krv ne izlaže sunčevoj svjetlosti (osim u očnom

dnu), ali hlorofil donosi komponente ili »polufabrikate« u krv i tako posredno održava DNK u najboljem stanju. Ukoliko ne unosimo dovoljno hlorofila, ne može se predvidjeti su koji lanci DNK zahvaćeni destrukcijom i gubitkom funkcije, tako da se ne može predvidjeti ni koja bolest će nastati ili disfunkcija pojedinih organa. Zbog ovih činjenica je neophodno svakodnevno unositi termički ili industrijski neobrađeno lisnato povrće-izdanke kroz ishranu.

Najlakše je u kućnoj radinosti uzgajati izdanke ječma ili pšenice. Njih se može uzimati u obliku salata, sokova ili kašastih sirovih preliva ostaloj salati ili drugim jelima. Potrebna dnevna količina za održavanje stanja organizma, pravilnu funkciju svih organa, obnovu ćelija i DNK je 15 ml ili 15 grama. To je jedna kućna tacna (tacna za hranu u ekspres restoranima), koju zasijavamo 3x mjesečno (izdanci izrastu u 10 dana). Proizvedenu količinu možemo rasporediti na dva člana i biće dovoljno. Potrebno je još dvije mreže od rostfraja čiji su otvori manji od veličine zrna, jedan komad sunđere veličine tacne 2 cm debljine i jedan kg ječma.

Postupak zasijavanja, branja, pripreme i čuvanja ječmenih izdanaka

Za jednu tacnu se dobro opere oko 300 gr ječma. Ostavi se u posudi sa vodom (mora biti sav ječam potopljen u vodi) 24 sata. Poslije se odlije voda, ječam dobro ispere i ravnomjerno poreda na jednurostfajnu mrežu. Preko ječma se stavi druga mreža i pričvrste se špagom ili izolovanom tankom žicom jedna za drugu, tako da ječam ostane prikliješten između mreža. U tacnu se položi sunđer i nalije vodom tako da je sav sunđer u vodi. Voda ne smije prelivati sunđer, već zrno treba da je stalno u kontaktu sa mokrim sunđerom. Preko sunđera postaviti mreže sa ječmom. Prvih 2-3 dana se sve zajedno pokrije mokrom krpom (koja se stalno održava mokrom) i stalno kvasi sunđer, odnosno se stalno doliva voda da dođe do vrha sunđera. Sve zajedno se stavi na najsvetlije mjesto u dnevnoj sobi preko zime i na balkon preko toplijih perioda. Poslije 2-3 dana (zimi 3 dana a ljeti 1-2 dana) se umakne krpa i puste izdanci da rastu. U roku od 8-10 dana izdanci izrastu 10-15 cm.

Kada izdanci izrastu dignu se mreže, dobro ispere sunđer i ostavi za sledeću sjetvu i makazama se ošišaju izdanci. Za salatu se samo dovoljno isitne i spremi se salata. Za dodatak salati se mogu isitniti i ostaviti 3-6 dana u fričider i dodavati jelima.

Drugi način pripreme je da se sva količina dobro opere, samelje u mašini za meso (mašina ne smije služiti istovremeno i za mljevenje mesa), doda potrebna količina vode i u nutribuletu dobro izmiksa. Dobijeni sok se razlije u module čija pojedinačna zapremina ne prelazi 0,05 l i zamrzne se. Zamrznute ječmene kocke se svaki dan dodaju soku. Terapijska doza je 3x po 0.05 l ječmenog soka. Rok do koga se može držati zamrznut ječmeni sok je 8 mjeseci. Ukoliko proizvedete više ječmenih ili pšeničnih izdanaka, sve razredite tanko na čistu krpu i na provjetreni dio kuće ili stana i osušite. Kada se osuši, dobro se samelje u mlinu za kafu. Umjesto soka se uzima po jedna puna čajna kašika u soku ili kefiru 1-3 puta dnevno.



Izdanci ječma izrasli 15 cm u Institutu VINIS februara 2016.godine.

Ljekovita svojstva ječmenih izdanaka

Ječmeni izdanci, osim što obnavljaju i renoviraju DNK, obnavljaju ćelije, održavaju ih zdravima i dovode ćelije u idealno stanje, održavaju krv baš onakvom kakva je potrebna za čelično zdravlje. Ječmeni izdanci dalje regulišu san, regulišu krvni pritisak, kod već oboljelih umiruju bolove, smanjuju gojaznost, smanjuju pojavu akni i drugih patoloških promjena na koži, povećavaju kapacitet i rad same jetre, djeluju protivupalno, obnavljaju kožu i daju efekte podmlađivanja. Ječmeni izdanci sadrže SOD (superoksid dismutazu), ne sadrže nesvarljive supstance.

Dalje, ječmeni izdanci otklanjaju anoreksiju, stomatitis, preveniraju oboljenja očiju, gastritisa, čireva, karcinoma, kolitisa, pankreatitisa, svih drugih oboljenja jetre, otklanjaju cirozu, ishemičnu kardiopatiju, cerebralnu aterosklerozu. One sprečavaju infarkt, hipertenziju, hipotenziju, bronhijalnu astmu, bronhitis, plućne zarazne bolesti, tuberkulozu pluća, sve alergije, sve hormonalne poremećaje, diabetes militus, psiho-motorne retardiranosti, sve neuralgije, neurosteniju, insomniju, šizofreniju, epilepsiju, artritis, išijalgije, osteoporozu, djeluju protiv steriliteta i impotencije.

Ljudi koji redovno uzimaju samo po 0.05 l soka od mladih izdanaka ječma imaju zdravlje koje se ne može upoređivati i ne postoji bolest ili poremećaj koji će mu naškoditi. Uporedo s tim je obezbijeđen visok nivo mentalnog i duhovnog zdravlja.

Banja Luka, marta 2016.godine.