

Klorofil – zimska prva pomoč

Od svetega Luka, ki »listje smuka« (18. oktober) do ledenih mož (sredi maja) nam primanjkuje sončne svetlobe. V tem času je priporočljivo, da intenzivneje uživamo živila, ki so bogata s klorofilom; to listno barvilo je namreč »koncentrirano sonce«. Po svoji strukturi je zelo podoben hemoglobinu, le da ima namesto železa v svojem centru magnezij. Pred odkritjem antibiotikov so se uporabljali v medicini za zdravljenje mnogih bolezni. Več o njegovem pomenu je v moji knjigi *Žive vode*, ki izide prihodnji mesec.

Izjemno bogat vir klorofila je sok pšeničnih bilk. Vsebuje tudi zelo veliko hranilnih snovi. Njemu je posvečena priloga teh novic.

Tudi modrozelenke alge (spirulina, hlorela, AFA – alge) so bogat vir klorofila. Zaradi njihovega prehranskega bogastva jih, tako kot sok pšeničnih bilk, uvrščamo med zelena super živila. Ker pa ne vsebujejo žive vode, ki je bistvena sestavina soka pšeničnih bilk, jih je smiselno uživati skupaj s FHES.

Dr. Iztok Ostan



Predavanja in seminarji dr. Ostana

Tema:

BELJAKOVINE ZA ŽIVLJENJE IN SMRT

Kamnik

11. 11. ob 17 uri v trgovini Mama Terra, Ljubljanska cesta 4a. Vstopnine ni.

Ljubljana

12. 11. ob 18 uri v knjižnici Grba, Cesta na Brdo 63 Vstopnine ni.

Ljubljana

14. 11. od 17:00 do 19:30 (seminar), Klub MAXI, Trg republike 1. Vstopnine ni.

Škofljica

18. 11. ob 19:30 v knjižnici Škofljica, Ob pošti 29. Vstopnine ni.

Krško

19. 11. 2013 od 17:00 do 19:30 Seminar v Mladinskem Centru Krško, Cesta Krških žrtev 105. Obvezne prijave vsaj dva dni pred seminarjem na tel. št.: 07 492 06 94 – Hiša narave Vstopnina 5 Eur.

Tema: **ŽIVE VODE**

Izola

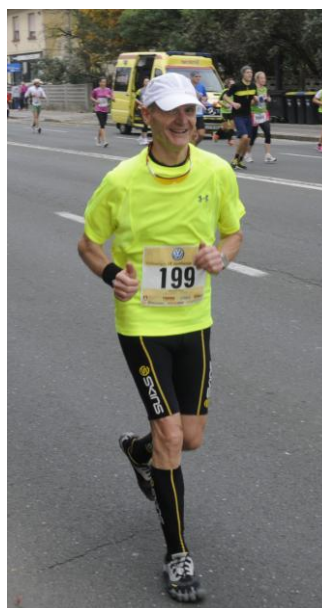
25. 11. 2013 od 18:00 do 20:30 Seminar v Kulturnem domu Izola, Ulica Oktobrske revolucije 1. Vstopnine ni.

Ljubljana

28. 11. 2013 ob 18:00 v knjižnici Bežigrad, Einspielerjeva ulica 1. Vstopnine ni.

Protiv revmi z vodo, oživljeno s FHES

V začetku leta 1999 nas je za dva tedna obiskala moja devetdesetletna tašča. Drobna kmečka žena je prinesla s seboj pletenje, da bi mi spletla nogavice. Ob najinem začudenju, saj že desetletje pred tem ni več mogla plesti zaradi revmatičnih rok, nama je pojasnila, da so se roke pač »zmehčale«. S soprogo sva pomislila, da je to morda posledica uživanja nove žive vode, saj je zadnje mesece jemala po dve kapsuli FHES na dan. Pa sem poklical svojo dvaindevetdesetletno teto, ki je od poletja tudi občasno jemala po dve kapsuli FHES na dan. Povprašal sem jo, kako je z njeno revmo, saj je že leta tožila, da si pozimi komajda sama zapne gumbe na plašču. Presenečena mi je dejala, da se sploh ni zavedala, da ji gre to zimo lažje.



Na maraton »po prstih«

Maratonec Matjaž (59) nam je tudi letos poslal fotografijo svojega sodelovanja na ljubljanskem maratonu (42 km). Teče v bosonogi obutvi (VIBRAM FiveFingers). Tek v takšni obutvi, ki ima le 4 ml podplata, je mnogo bolj zahteven, saj se tekač opira le na prednji del stopala. Tak način teka varuje sklepe, zahteva pa večji napor mišic in zato tudi kakovostnejšo beljakovinsko hrano. Zato so, kot pravi, aminokislina MAP prava izbira.

Novice vam pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper

Za več informacij in naročila:

- po e-mailu: narocila@institut-o.com

- po telefonu: 040/277-857 (pon.-pet. od 8.00 do 12.00 ure);

- preko spletne trgovine: www.institut-o.com

Mladostna moč soka pšeničnih bilk

Spomladi leta 1996 sem imel precej težav s krvavenjem dlesni, čeprav sem užival dovolj sadja in zelenjave. Domneval sem, da je v moji prehrani vendarle premalo vitaminov, rudnin in drugih hranil, pa smo začeli intenzivneje uživati sveže zelenjavne sokove. Čez poletje so se težave kar unesle, na jesen pa so se vrnile. V literaturi sem že prejšnje leto prebiral poročila o bogastvu in učinkovitosti soka iztisnjenih iz mladega zelenega bilja pšenice. Pa sem se lotil domačega pridelovanja tega bilja in njegovega sočenja. V dveh tednih se je stanje dlesni zelo izboljšalo in tudi soproga se je počutila bolje. To pa sta bili le prvi od presenetljivih izkušenj, ki sem jih v naslednjih dveh letih doživel pri ljudeh, ki so začeli uživati ta sok.

Novembra tistega leta sem po telefonu poklical svojo 89 letno sorodnico Jožico, s katero sva se zelo dobro razumela. Potožila je, da ji je vid v zadnjih mesecih hitro pešal. Zdravnik specialist ji je pojasnil, da gre za degeneracijo vidnega živca in da ni pomoči. Desne polovice obzorja že ni več videla, pa tudi roba pločnika ne natančno. Navdušen nad sokom pšeničnih bilk sem ji ponudil, pa pride k nam in ga uživa skupaj z nami. Nisem vedel, ali ji bo kaj pomagal, a v literaturi je pisalo, da ne škoduje. Hvaležno je sprejela povabilo in šel sem jo iskat.

Zjutraj šestega dne bivanja pri nas in uživanja soka pšeničnih bilk je prišla iz svoje sobe in rekla »Jaz grem domov!« Prestrašili smo se, da je kaj narobe, pa je navdušena povedala, da spet vidi desno stran obzorja. Pri nas je bila potem še skoraj dva meseca, in je na koncu zmogla sama na sprehod iz predmestja Kopra do centra in nazaj, saj je dovolj dobro razločila rob pločnika, semafor onkraj prehoda za pešce in druge ovire na poti. Umrla je pet let kasneje. V teh letih je sicer tožila nad vidom, saj se zaradi degeneriranosti rumene pege ni nikoli povsem normaliziral. A še kak mesec pred smrtjo je zmogla sama na sprehod kak kilometer daleč od doma upokojencev v Tolminu, kjer je nazadnje živela.

2. januarja 1997 smo po telefonu poklicali gospo Marijo, ki živi nedaleč od nas, da bi ji voščili srečo v novem letu. Povedala je, da ji ni najbolje, saj je nedavno prišla z operacije na rodilih, pa še kar po malem krvavi. Soprogo Ivan pa sploh ni mogel k telefonu, saj je že več mesecev od betežnosti le poležaval. Pa sva ji rekla, da jima nekaj prineseva, da se okrepi. In sva nesla dve čašici sveže stisnjenega soka pšeničnih bilk tako skrbno, kot da gre za svetinjo. Gospo sva tudi naučila, kako se goji to bilje in ji posodila ročno stiskalnico zanj. Obema je sok zelo dobro del. Gospod Ivan je že po enem tednu napravil prvi sprehod po sosednjih ulicah, konec meseca pa celo prelopatil vrt; resda je kot invalid imel opornico ob strani, se pri tem delu celo prevrnil, a je vendarle uspel. Ko sem ga potem poleti srečal pred trgovino z gradbenim materialom, je na vprašanje, kako mu gre, potarnal »Za silo, za silo...«; pri tem pa je vlekel na roke prikolico, da so mu naložili cement. Doma je namreč sam nekaj betoniral.

Tisto pomlad sva v Izoli obiskala svoja znanca. Bolj za dobro željo kot pomoč sva jima prinesla tudi pladenjček rastoče mlade pšenice. Njuna hči je potem začela vzgajat to bilje in ga sočila za starša. Čez dober mesec je gospa z zadovoljstvom sporočila, da nima več luskavice na komolcu in da tudi njen soprog, ki je imel obsežno luskavico na nogi, nima več te težave. Čez poletje sta prenehala uživati sok, a se luskavica ni vrnila. Na jesen pa so se spet pokazali znaki obolenja. Prešli so, ko sta spet uvedla v prehrano zeleni pšenični napitek.

To je le nekaj izkušenj ljudi, ki sva jim tista leta z zanosom nosila sok in jih naučila, kako se pripravljata. Po izkušnjah Hipokratovega zdravstvenega inštituta (ZDA) je prehranjevanje tem sokom koristi pri zdravljenju mnogih bolezni kot so: *anemija, ciste, debelost, črevesni katar, emfizema, luskavica, kronična utrujenost, krvavenje dlesni, težave z lasmi (šibki, brez leska, izpadanje las), multipla skleroza, obolenja jeter, ledvic, srca in ožilja, oksidativni stres (posledice delovanja prostih radikalov), ošibel imunski sistem, paradontoza, posledice radiokativnega sevanja, poškodbe DNA, prenizka telesna teža, prezgodnje staranje, rane, rak, sinusitis, slab telesni vonj (tudi pri menstruaciji), slaba prebava, slab vid, srbenje, tumorji, vnetja, zadah, zapeka, težave z zobmi (majjavi, gnili).*

Zdi se, kot da je sok pšeničnih bilk čudežno zdravilo. V resnici pa je le zelo bogato živilo. Njegova blagodejnost je le dokaz, kako zelo našemu organizmu primanjkuje nekaterih hranil, zlasti, ko prebavila opešajo zaradi starosti ali bolezni. O soku pšeničnih bilk je bilo v reviji Aura že veliko napisanega (glej št.

80, 81, 98, 139, 140). Naj v tem prispevku povzamemo le nekaj osnovnih informacij o njem zlasti z vidika prehranskih potreb starejših in izčrpanih.

Zakaj je sok pšeničnih bilk izjemno živo

Dr. Chales F. Schnabel je izračunal, da ima kilogram pšeničnih bilk toliko hranilnih snovi, kot 23,3 kg običajne zelenjave (Wigmore, 1985:xii). Ima tudi mnogo več klorofila kot običajna zelenjava. Že leta 1940 je bilo objavljeno prvo poročilo o kličnih raziskavah uporabe klorofila; proučeno je bilo 1200 primerov pacientov z različnimi boleznimi, ki so jih uspešno zdravili s klorofilom (Miller, 1941). Po vsebnosti klorofila, rudnin in vitaminov sodi sok pšeničnih bilk med »zelena super-živila«, med katera uvrščamo tudi modrozeleno alge (spirulino, hlorela in AFA alge). Toda blagodejni učinki uživanja soka pšeničnih bilk so precej izrazitejši od uživanja modrozelenih alg. Vzrok za to je verjetno v izjemni živosti vode, ki jo vsebuje, česar dehidrirane alge seveda nimajo več. Živo vodo vsebujejo tudi drugi sveži zelenjavni in sadni sokovi, a jih sok pšeničnih bilk precej prekaša po antioksidantski moči, pa tudi po vsebnosti rudnin in vitaminov.

Tabela 1: Antioksidantskost (rH) krvi in svežih sokov

	rH
Kri	
- kri zdravih 40-50 let starih*	25,0
- kri zdravih mladih športnikov **	22,5
sveži zelenjavni sokovi	
- nebiološko pridelani****	16 - 26
- biološko pridelani***	13 - 15
sok pšeničnih bilk****	10 - 12
sok iz bilk pire****	8 - 10

vir: * L.Smith et al.,1998., ** L. Vincent (Greenberg, 1999), *** podatki dr.P.Flanagana, **** meritve dr. V.Barbiča

Kot smo že pisali v predhodnih dveh prispevkih se antioksidantskost (reduktivnost) meri s kazalcem rH (parcialni pritisk vodika). Čim nižja je vrednost rH pod ravno 28, tem bolj je snov antioksidantska. Za enoto nižja vrednost rH, pomeni, da je enaka količina snovi sposobna oddati 10 krat več elektronov, ki so bistveni za nevtralizacijo prostih radikalov in za druge biološke procese. Kozarec soka pšeničnih bilk (rH cca 11) nam tako priskrbi toliko »zdravilni« elektronov kot cca tisoč kozarcev svežega soka iz biološko pridelane zelenjave (rH cca 14). Sok iz bilk stare sorte pšenice pire pa je še 100 krat antioksidantsko močnejši (rH cca 9) kot sok pšeničnih bilk.

Po dr. P. Flanaganu je celovita zaščita DNK pred degeneracijo šele pri rH, ki je nižji od 12,6. Zelenjavni sokovi žal praviloma niso tako antoksidantsko močni. Sok pšeničnih bilk in sok iz bilk pire pa ustrezata temu kriteriju.

Uživanje soka pšeničnih bilk oz. soka iz bilk pire izboljša prehrano slehernega, tudi mladih in zdravih športnikom (rH njihove krvi cca 22,5). A še najbolj ga potrebujejo ostareli, katerih kri je vsaj 100 krat antioksidantsko šibkejša (rH 25 in več), kot pri mladih. Podobno velja v času izčrpanosti po boleznih in poškodbah.

Kako pripravimo sok pšeničnih bilk

Tudi v nekaterih naših mestih obstajajo bari, specializirani za sveže sokove, v katerih je možno naročiti tudi sok pšeničnih bilk. A večinoma si ga lahko privoščimo le tako, da sami pridelamo pšenično bilje in si stisnemo sok iz njega.

Za dnevni odmerek soka potrebujemo 1 dl pšeničnega semena (pirino naj bo neoluščeno in ga je zato prostorninsko več). Seme naj bo dobro kaljivo, sicer se pri gojenju poraja plesen. Semena namočimo v dvojni količini vode in pustimo v vodi čez noč. Zjutraj splaknemo in pustimo na situ do večera. Takrat ga posejemo na vlažno zemljo (ne prekrivamo z zemljo). Če posejemo na pladenjček, bo pokrilo površino 15 x 30 cm. Če sejemo na vrtu, naj bo posejano nekoliko bolj na redko, saj sicer gosto bilje gnije. Posejano popršimo z vodo, pokrijemo s temnim polivinilom (pladenjček lahko damo v temno plastično vrečko). Odstavimo na prostor s sobno temperaturo. Po nekaj dneh nas pšenica »pokliče«, saj dvigne pokrivalo. Posevek odkrijemo, zalijemo in pustimo v poltemi, saj močna svetloba zavira rast. Po desetih dneh

omogočimo pšeničnemu bilju izrazitejšo svetlobo, da postane temno zelena. Po približno 14 dnevih je bilje najprimernejše za uporabo. Porežemo ga in uporabimo. Če imamo zdrave zobe, ga lahko žvečimo in trde dele bilja izpljunemo. Lažje pa je, če iz bilja iztisnemo sok s primernim sokovnikom. Lahko je ročni ali pa električni – rotacijski (ne centrifugalni). Natančnejša navodila za pridelavo bilja so v Auri št. 139/2001.

Kako uživamo sok pšeničnih bilk

Priporočeni odmerek je od 0,3 dl do 1,1 dl dnevno. En pladenjček (15 x 30 cm) nam običajno da 0,7 dcl soka. V Hipokratovem zdravstvenem inštitutu priporočajo uživanje tega soka večkrat dnevno, a tako pogosto si je le malokdo pripravljen vzeti čas za ta opravila. Po naših izkušnjah je dovolj učinkovito, če sok pijemo enkrat dnevno. Najbolje je na tešče ali pol ure pred obrokom.

Ann Wigmore, ustanoviteljica Hipokratovega zdravstvenega inštituta, priporoča, da sok uživamo v čisti obliki. Ker je travnati okus soka mnogim zoprni, ga lahko mešamo z drugimi svežimi sokovi. Za izboljšanje okusa se zdi najbolj učinkovito mešanje z jabolčnim sokom. Dr. Barbič je izmeril, da se s tem antioksidantska moč soka ne zmanjša.

Starejši in šibki se lahko v prvi fazi njegovega uživanja soočijo s krizo razstrupljanja (glavobol, slabost, slabo počutje ipd), saj imajo ošibe organe izločanja, sok pšeničnih bilk pa močno pospeši izločanje nakopičenih strupov. Težavi se izognemo tako, da začnemo uživati sok z majhnimi dnevnimi dozami (od 0,1 dl do 0,2 dl). Še bolje pa je, če se pred začetkom pitja soka 2 do 3 tedne okrepimo s po 5 tabletami MAP na dan. Če s tem odmerkom MAP nadaljujemo tudi, ko prehrani dodamo sok pšeničnih bilk, je prehranjenost organizma popolnejša (celovita druga faza prehranske prve pomoči).

Meje uporabnosti soka pšeničnih bilk

Največja težava pri prehrani s sokom pšeničnih bilk je njegova vsakodnevna priprava in vsakodnevno delo pri gojenju bilja. Sok je pač potrebno uživati svež. Ker pšenica potrebuje 14 dni, da da je primerna za sočenje, potrebujemo kakih 14 pladnjev s tem biljem. Vsak dan porabimo en pladenj in posejemo novega. Pri gojenju na vrtu je dela nekoliko manj, je pa pozimi, ko smo soka pšeničnih bilk najbolj potrebni, to nemogoče. Poleg tega so meritve pokazale, da je antioksidantska moč pšeničnega bilja gojenega v notranjosti večja od tistega gojenega zunaj. Večina navdušencev odneha z pridelavo tega bilja prav zaradi preveč dela.

Druga težava je za večino neprijeten okus, ki se ga niti z leti ne navadiš povsem.

A tudi če odmislimo težave z okusom in pripravo, je potrebno upoštevati, da tega soka ni primerno uživati v velikih količinah. Če ga kdaj pa kdaj uživamo več kot deciliter dnevno, verjetno ne bo težav (morda le spodbujena prebava), saj sok nima negativnih stranskih učinkov. A če ga dalj časa uživaš veliko, postane telo preveč bazično (slabše celjenje ran, občutek »neprizemljenosti«). To smo doživeli tudi sami, ko smo si ga privoščili tudi po 2 dcl dnevno.

To je verjetno vzrok, da se moja kronično obolela jetra in trebušna slinavka niso pozdravila v tistem letu in pol, ko smo redno uživali sok pšeničnih bilk. Ko smo leta 1998 prešli na uživanje praška FHES, ki oživi vodo po vzoru pitne vode stoletnega himalajskega ljudstva Hunza, pa sem končno ozdravel. O tem pa več v nadaljevanju.

Viri

Ambrozius, Božena, Vesel, Aleš: Zeleno, ki te ljubim zeleno. – Aura, št. 80. (april-maj) 1996, str. 47-49.

Greenberg, Robert C.: Understanding the Redox (rH2) Measurement of the Biological Terrain. - www.prostate90.com/sci_papers/redox.html, 13.5.1999.

Miller, L.M.: Clorofil for Healing. – Sc.News Letter, Mr.15, 1941, p.171; navedeno po Kulvinskis, Viktoras: Survival into the 21st Century: Planetary Healers Manual. – Woodstock Valley: 21st Century Publications, 1975, str. 53.

Ostan, I; Ostan A; Ambrozius, B.: Pšenična pot. - Aura, št. 98., november 1997, str. 48-49.

Ostan, Iztok, Ambrozius, B. Ostan. A.: Ann Wigmore- odkriteljica soka pšeničnih bilk. - Aura, št.138., marec 2001, str. 46, 47.

Ostan, Iztok, Ambrozius, B. Ostan. A.: Pridobivanje soka pšeničnih bilk. - Aura, št.139., april 2001, str. 46, 47.54.

Ostan, Iztok, Ambrozius, B. Ostan. A.: Kako pijemo sok pšeničnih bilk. - Aura, št.140., maj 2001, str. 46, 47.

Smith, Leonard; Prdy Lloyd, Kimberly; Phelps, Kathryn: Biological Terrain Assessment Results of 14 Subjects Before and After Testing with a Supplement Containing Silicon Bonded To Reduced Hydrogen Ions. - Journal of the American College of Nutrition, Vol. 17, No. 5 1998.

Vesel, Aleš, Ambrozius, Božena, Ostan, Iztok in Ostan, Alberta: Sok pšenične trave – vsestransko hranilo in zdravilo. – Aura, št. 81 (maj-junij) 1996, str. 45-47.

Wigmore, Ann: The Wheatgrass Book. - Wayne, New Jersey: Avery Publishing Group inc., 1985, str.xii.