



Mlada **PIRINA TRAVA** in **REGRATOVA KORENINA**

Sodobni čas prinaša drugačne, nove težave in bolezni ljudi. Poleg stresa, aritmije srca, visokega krvnega tlaka, povišanega holesterola, depresije, različnih vrst raka, dermatoloških težav in alergij se srečujemo tudi z znaki pregorelosti oziroma pretrujenosti.

To je že kar vsakdanji pojav, saj narava našega dela zahteva svoj davek. Veliko časa preživimo v avtomobilu, sedimo v pisarni, za računalnikom, stojimo za tekočim trakom v proizvodnji. V poplavi tehnike, od pametnih telefonov, hiš, avtomobilov in ostalega, ne znamo več prisluhniti naravi, svojemu telesu, ne znamo umiriti misli, dokler nas ne doleti bolezen. Nekateri v strahu za svoje življenje postanejo »ekološki

fanatiki« in gredo v drugo skrajnost, ki pa prav tako ne koristi. Ne glede na težave je najpomembnejše, da najdemo sredino, prisluhnemo svojemu telesu in skušamo ostati v dobri psihofizični kondiciji.

Odkrili pirin sok

Družina Kruh iz Pragerskega se je pred leti spopadla z rakom pri partnerici Rudija Kruha. Niso šli v skrajnost,





ampak so z upanjem poskušali pozdraviti bolezen. Iskali so naravno zdravilo. Izvedeli so, da je v Srbiji nek moški s sokom iz pirine trave pozdravil svojega vnuka, saj v tistem času tam ni bilo drugih zdravil za zdravljenje te zahrbtni bolezni. Tudi sami so začeli s pridelavo in bili uspešni v boju proti raku. Odločili so se, da bodo pirin sok ponudili tudi drugim ljudem, ki bi radi poskrbeli za svoje zdravje.

Pomembno je, pravijo Kruhovi, da ne obupamo, kadar zbolimo, ampak začnemo razmišljati drugače. Začnimo se imeti radi, pojdemo v naravo, veselimo se vetra, snega, dežja ter sonca in predvsem privoščimo kaj dobrega in koristnega našim želodčkom, telo nam bo hvaležno.

Zelena kri

V družinskem podjetju Zeleno bogastvo danes pridelujejo piro in iz njene mlade travice stiskajo sok. Pravijo mu tudi 'zelena kri'. Sok iz mlade pirine trave je bogastvo vitaminov, mineralov, aminokislin in drugih koristnih snovi. Zelena kri ga imenujejo zato, ker je po kemični sestavi enak hemoglobinu. Razlika je le v celici jedra. Če primerjamo hemoglobin in klorofil, je v sredici celice krvi

atom železa, v sredici klorofila pa atom magnezija, druga sestava je enaka. Pitje soka iz pirine trave organizmu zelo prija, ker kri oplemeniti z vsem tistim, kar našemu organizmu primanjkuje. Še posebej, ker večina ljudi danes nima dostopa do ekološke zdrave hrane. Predelana industrijska hrana je večinoma polna pesticidov in negativne energije, je prazna, mrtva hrana, ki telesu bolj škoduje kot koristi. Sok iz pirine trave je priporočljivo uživati na tešče. Sok popijemo, ko želodčna kislina še miruje. Ko sok pride v želodec in se razgradi, ga organizem posrka v krvni obtok, še preden se aktivira želodčna kislina. Kislino namreč aktiviramo, ko zaužijemo hrano, zato takrat izkoristek ne bi bil tako dober, saj bi del tega soka želodčna kislina tudi razgradila in izločila kot stranski produkt.

Dve kocki na dan preženeta bolezen stran

Za preventivno je dobro dnevno popiti kakšnih deset do dvajset mililitrov pirinega soka, pri bolnem človeku je odmerka višji, in sicer do petinpetdeset mililitrov. Pira, ki jo gojijo na Pragerskem, je nekaj posebnega tudi

zato, ker raste v idealnih razmerah: ima umetno in naravno svetlobo, raste v ekološki zemlji, ima ustrezno zračno vlago, ustrezno kroženje zraka in rast je izpostavljena taktom nežne glasbe. Vemo, da glasba tudi zdravi, zato ima njihov pirin sok še dodatno pozitivno energijo. Seme pira kupujejo od pridelovalcev, ki žito gojijo na ekološki način, sami pa jo sejejo in gojijo sproti po potrebi in ne delajo zaloga soka. Ko jo posejejo, čez približno enajst dni že žanjejo mlado travico. Idealno bi bilo, da bi jo sproti rezali, takoj stisnili in popili, a to ne gre. Marsikdo je poskusil mlado pirino travo gojiti kar doma, vendar na okenskih policah pira nima idealnih pogojev, saj je poleti prevroč, pozimi premrzlo, rada tudi spleni. Ko mlado pirino travico porežejo, jo takoj hladno stisnejo in iztisnjen sok, v posebni šok komori v najkrajšem možnem času zamrznejo na -35 do -45 stopinj Celzija. Zelo je pomembno, da od rasti, rezanja, stiskanja in do zamrzitve, poteče čim krajši čas zaradi oksidacije in izgube klorofila. Če sok predolgo zadržujemo na prostem, bo klorofil izhlapel in sok bo oksidiral. S tem pa izgubi kakovost.

Tudi pri alergijah

Sok oziroma ledene kocke pakirajo v škatle, v enem pakiranju je šestintrideset kock po deset do enajst mililitrov. Pirin sok pripravimo tako, da kocko ali dve, pri težjih oblikah bolezni pa več, odmrzemo, in sicer jih damo v steklen kozarec, tega pa v posodo s toplo vodo do 40 stopinj Celzija, da se sok čimprej raztopi. Mešamo ga s plastično, leseno ali keramično žličko, ne smemo pa uporabljati kovine. Popijemo segretega na sobno temperaturo.

Če smo zdravi, zadoščata kocka ali dve, pri težjih boleznih, kot je rak, pa je treba spiti vsaj pet kock dnevno. Z uživanjem bio soka iz mlade pirine trave si lahko zelo pomagamo tudi pri odpravi različnih alergij, kot so alergija na cvetni prah, pršice, sonce. Priporočamo ga tudi za urejanje prebave (zaprtost ali driska), slabokrvnost, pomanjkanje določenih elementov v krvi (denimo železa), luskavici, vitiligo in številnih drugih zdravstvenih težavah.

V preventivne namene lahko naredite dve kuri letno, spomladi in jeseni po približno tri mesece. Če je bolezen že prisotna, je uživanje pirinega soka odvisno od vrste zdravstvenih težav. Pri vsem tem je zelo pomembno, da skupaj s pirinim sokom spremenite tudi druge življenjske navade oziroma se odrečete škodljivim razvadam. Pri Kruhovih redno uživajo pirin sok vsako jutro, saj jim daje moč in energijo, počutijo se odlično. Le poleti naredijo krajšo pavzo.

Zakisanost organizma

Bolezen je zakisanost organizma oziroma pomanjkanje kisika v krvi, kar je posledica nepravilne prehrane, premalo gibanja in stresa. Stres je eden glavnih odjemalcev kisika iz krvi. Dr. Otto Warburg je že leta 1923 odkril, da če zdravi celici vzamemo do 35 odstotkov kisika, jo tako zakisamo, da lahko v dveh dneh postane rakava. Zato je zelo pomembno, da telo dobi vse vitamine, minerale, aminokislino in kisik. Ne le v času bolezni, že prej bi morali uživati zdravo hrano, ki telesa ne zakisa, čim bolj bi se bilo dobro izogniti stresu. Bolj kot bo hrana alkalna in pridelana na ekološki način – brez pesticidov, manj bo telo zakisano. Če ne bomo spremenili prehranjevalnih navad, ne moremo pričakovati čudežev. Bio sok iz mlade pirine trave je zelo dober pripomoček, da lahko pridemo do cilja z bistveno manj težavami.



Konvencionalno zdravljenje raka (kemoterapija, obsevanja) organizem zelo ošibi in zakisa, skratka uniči življenjsko energijo. S spremembo prehranjevalnih navad in s konzumiranjem pirinega soka pa telesu vrnemo moč in okrepimo imunski sistem. Boljša kot je kri, boljši je imunski sistem, lažje prenesemo kemoterapijo.

Zdravje iz regratove korenine

Gre za čisto regratovo korenino brez pesticidov, ki jo Kruhovi kopljejo na neokrnjenih območjih Notranjske in Štajerske. Korenino le suho očistijo, narežejo in posušijo na temperaturi do 40 stopinj Celzija. Med kopanjem in čiščenjem mora preteči vsaj 24 ur, zato da mleček v korenini zakrknje, zemlja na korenini pa se posuši in odpade. Regratova korenina, ki raste v zdravi zemlji brez pesticidov, je zelo močan antioksidant. Posušeno regratovo korenino zmeljejo v prah izključno v ročnem terilniku – možnarju, ne v kavnem mlinčku. Pol čajne žličke tega prahu zmešamo z dvema decilitroma mlačne vode, premešamo in popijemo. Ta hladni napitek (ne kuhamo čaja) je dober za čiščenje in obnovo jeter, nižanje holesterola ter pomoč pri zdravljenju raka, kar je dobro poznano iz nemške in francoske literature.

Napitek iz suhe regratove korenine pijemo čez cel dan vedno kako uro pred obrokom. Minimalna preventiva pomeni, da moramo spiti kozarec, dva ali tri dnevno, ob rakavem obolenju pa dnevno količino bistveno povečamo. Če nismo vajeni piti večje količine vode, moramo dnevne odmerke postopno povečevati. Če čez dan vsako uro popijemo dva decilitra, bomo v dvanajstih urah lahko spili večjo količino vode. Korenino kopljejo izključno zgodaj spomladi in pozno jeseni. Zgodaj spomladi do faze, ko se regrat pripravlja na cvetenje, jeseni pa zato, ker se korenina čez poletje napolni s koristnimi snovmi in pripravi za zimo. Kot pravi Rudi Kruh, njegovi družini pomeni ekološka pridelava hrane način življenja in temelj zdravja. Rastline, ki jih pridelujejo, oplemenitijo s pozitivno energijo. Ta energija se potem s hrano vrača v njihova telesa. Članstvo v združenju ekoloških pridelovalcev in predelovalcev Deteljica jim pomeni druženje enako mislečih, izmenjava mnenj med člani, širjenje zavesti o pridelavi in uživanju zdrave ekološke hrane na različnih sejnih in tržnicah in umik od vsakodnevnih obveznosti.

Besedilo: **Martina Cigler**

Fotografije: **arhiv Zeleno bogastvo**