

## Zdravilna moč starodavne žitarice



Sok mlade pira je skladišče naravnih vitaminov, mineralov, encimov, klorofila in življenjske energije. Zaradi visoke vsebnosti klorofila je sok dobil ime zelena kri. Obstajajo dokazi, da so mlado piro poznali že v starem Egiptu. Uživali so jo za izboljšanje zdravja in krepitev imunskega sistema. V obliki soka so jo znova odkrili v šestdesetih letih prejšnjega stoletja. Njene zdravilne učinke je raziskovala dr. Ann Wigmore, zagovornica uživanja surove hrane, ki jo je uporabljala za terapevtsko zdravljenje številnih bolezni, sama si je z njo ozdravila raka debelega črevesja. Sok mlade pira vsebuje skoraj vse potrebne minerale, veliko vitaminov in aminokislin, je limfni in jetrni detoksikator. Znano je, da osiromašene celice v telesu napaja z dotokom hranil in s postopkom razstrupljanja spodbuja sproščanje potencialnega kopičenja strupenih odpadkov v telesu. Sveže stisnjeni sok izboljša imunski sistem, znižuje krvni tlak, očisti kri, lajša bolezni prebavil in dokazano zmanjšuje raven holesterola LDL. Če ob uživanju soka mlade pira spremenimo še prehranske navade in opustimo živila, ki zakisajo telo, povečamo vnos tistih, ki alkalizirajo, povečamo telesno aktivnost in zmanjšamo stresen način življenja, nam bo telo hvaležno in tudi življenje bo bolj polno. Več o tem, kako sok mlade pira pripraviti in ga uživati, si oglejte na [www.zdravjezarave.si](http://www.zdravjezarave.si).

V RAVNOVESJU

**SENSA  
TESTIRA**

Več o učinku  
si pogledajte na  
[www.sensa.si/](http://www.sensa.si/)  
zdrave  
odločitve



### KAKO NAPITEK UŽIVAMO?

Bio sok mlade pira uživamo vedno zjutraj na prazen želodec, še preden si umijemo zobe. Pomembno je, da napitek malo povaljamo po ustih, si razkužimo ustno votlino in ga nato pogoltne. Kocko bio soka mlade pira raztopimo v steklenem kozarcu z nekaj kapljicami neklorirane vode. Po zaužitju soka (ene kocke), ne smemo pol ure nič jesti ali piti. V fazi začetka uživanja bio soka mlade pira (drugi do četrty dan) se lahko pojavijo rahel glavobol, mehkejša blata, spahovanje, ... a težave po nekaj dneh minejo.