

# SADRŽAJ

<b>UVOD</b>	7
<b>PŠENICA</b>	11
Hlebom nahraniti, hlebom izlečiti	12
Stari narodni lekari	12
Spoljnija upotreba	14
Mastitis	14
Zatvori	14
Staracka nemoć i sredstvo za jačanje	15
Sredstvo protiv iznemoglosti, hroničnog umora	15
Za poboljšanje apetita	15
Nesanica	15
<b>RAŽ</b>	16
Lekar sa polja	18
Lečenje raznim mekinjama	18
Težak bronhitis	19
Borba protiv gojaznosti	19
Sredstvo za jačanje kod staracke nemoći	21
Sredstvo za smirenje	21
Upale opekotine, svrab i osip na koži, rane i osjetljiva koža	21
Razne bolesti	22
<b>PROSO</b>	23
Korist prosa za čovekovo zdravlje	24
Sredstvo za mršavljenje	25
Dijabetes	25
<b>KUKURUZ</b>	27
Iscepljuća "svila"	30
Eliksir zdravlja	31
Kukuruzno ulje	32
<b>HELJDA</b>	34
Vrući oblozi i melemi	37
Skleroza krvnih sudova, kašalj	38
Spoljnija upotreba	38
Za starije i gojazne	39
Nizak nivo hemoglobina	39
Gasiritis	40
Dijabetes	40

<b>JEČAM</b>	42
Za želudac i creva	43
Interesantno za žene	43
Čaj od jecmenog siada	44
Dijabetes	44
Za prehranu odojčadi	45
Iznemoglost i slab organizam	45
Kupka	46
Kašalj	46
Jak kašalj	46
Spazme	47
Upala pluća	47
Čistitis	47
Želućadni problemi	47
Upale želuca, digestivnog trakta i gornjih disajnih puteva	48
Zatvori	48
Hronični zatvori	48
Specijalno za muškarce	49
Hronična upala mokraćnih puteva kod muškaraca	49
Kupka protiv kožnih bolesti	49
Vitamirsko sredstvo za jačanje, toniziranje	50
<b>OVAS</b>	52
Za poboljšanje kardiovaskularnog i nervnog sistema, jačanje metabolizma	54
Kardiovaskularne bolesti	54
Tuberkuloza, iznemoglost organizma, stanja posle teške bolesti	54
Tuberkuloza, upala pluća	54
Kašalj, bronhitis, atonija (gubitak glasa usled prehlade), bronhijalna astma	55
Skleroza, gojaznost, alergije, poboljšanje razmene soli	56
Neiritis	56
Upala digestivnog trakta, proliv, bubrežne i srćane bolesti	56
Zastoj mokrenja kod dece	57
Neurastenija	57
Sredstvo za jačanje	58
Sredstva za smirenje	58
Protiv nesaniće	58
Depresivna stanja	58
Uzbuđenje i pojaćana razdražljivost	59
Kada skaće pritisak	59
Hipertenzija	59
Suvirna težina	60
Protiv gojaznosti	60
Dijabetes	60
Problemi digestivnog trakta	61
Smanjena kiselost želućadnog soka	62
Zatvori	62
Meteorizam	63
Oloci na nogama i vodene bolesti razlićitog uzroka	63

Otoci na nogama	64
Sredstvo za mokrenje	64
Bubrežni bolovi	64
Kamen u bubrežima	65
Oštar i hronični nefritis	65
Cistitis	66
Obilna menstruacija	66
Klimaks	66
Angina	66
<b>BUNDEVA</b>	67
Sredstvo protiv glista	68
<b>SUNCOKRET</b>	70
Za lečenje i preventivu ateroskleroze	71
Kašalj	72
Atrifitis	72
Hipertenzija	72
Sredstvo protiv zloćudnih tumora	72
Rak želuca	73
Curenje iz nosa	73
<b>SUSAM</b>	74
Za jačanje potencije kod muškaraca	75
<b>LAN</b>	76
Zatvori	77
Protiv kamena u mokraći	77
Protiv nefritisa	78
Sredstvo za čišćenje bubrega	78
Radikulitis	78
Dijabetes	79
Protiv kožnih bolesti usled hroničnih zatvora	79
Kožne bolesti	79
Otok na plućima	80
Bronhitis	80
Angina	80
Skleroza	80
Narodno sredstvo protiv otcianja nogu	81
Mladalačke bubuljice	81
<b>KIM</b>	82
Meteorizam (gasovi)	83
Zatvori	84
Nadužnost stomaka kod dece	84
Protiv	84
Nedostatak apetita	84
Za jačanje apetita	85
Ateroskleroza	85
Bolesti sica i krvnog sistema	85
Hipertenzija	86
Prehlada	86

# UVOD

Veza između zdravlja i ishrane je očigledna. Proizvodnja hrane predstavlja bazu privredne delatnosti čovečanstva i 80% od toga pripada proizvodnji zrnastih kultura koje su temelj savremene civilizacije. 60-tih godina XX veka, dogodila se "zelena revolucija", vezana za korišćenje zrnastih kultura visokog urožaja, novih metoda dubrenja i mehanizacije. Međutim, to nije rešilo problem, jer se od sredine 80-tih godina, količina proizvedenih zrnastih kultura po čoveku konstantno smanjuje.

Sva istorija naših predaka pokazuje koliko se pažnje poklanjalo zrnastim kulturama i pre svega osnovnoj hrani – hlebu. Zbog toga ova knjiga ima za cilj da praktično pokaže tu višestruku korist koju crpimo iz zrnastih kultura i žitarica i njihov uticaj na život i zdravlje čoveka.

Seoski stanovnici su i do danas zadržali posebno poštovanje i odnos prema hlebu, simbolu bogatstva, izobilja i plodnosti. U narodnim legendama hleb je predstavljen kao Božji dar i kao samostalno, živo biće.

U prošlosti su Sloveni imali običaj da na stolu stalno drže veknu hleba. Ona je simbolizovala bogatstvo kuće,

gostoljubivost, a takođe bila i znak božanskog pokroviteljstva, čuvanja ognjišta od zlih sila. Sve ove osobine su se rasprostirale i na ostale zrnaste kulture koje učestvuju u ishrani čoveka: raž, ovas, kukuruz, heljdu i dr. Svaku od ovih kultura je čovek brižljivo istraživao, a korisne osobine beležio, koristio u svakodnevnom životu i delio sa drugima. Osim što su predstavljale osnovnu hranu, zrnaste kulture su podržavale očuvanje čovekovog zdravlja, pomažući mu u lečenju različitih bolesti i darujući spasenje od mnogih zdravstvenih problema.

Po narodnim verovanjima, od obraćanja prema hlebu zavisili su snaga, zdravlje i čovekova sreća. Na tu temu postoji mnogo sujeverja. Smatralo se npr. da ukoliko čovek pojede hleb koji je preostao iza drugoga, tada će od njega preoteti zdravlje i snagu. Takođe, kaže se da ne treba jesti iza leđa drugog čoveka: pojedćemo njegovu snagu. Ukoliko za vreme jela dajete psu hleb, tada vas očekuje siromaštvo. Ne treba ostavljati nepojedene komadiće hleba – inače ćemo omršaviti – “on će nas pojesti, ili će nas juriti i na drugom svetu”, – govori se. Ukoliko iz usta ispadnu mrvice, to predskazuje skorou smrt. Kada na pod ispadnu mrvice, seljak ih podiže, poljubi i pojede, ili ih baci u vatru.

Hleb se često koristi kao svećani dar: osveštava se, a hlebom i solju se dočekuju dragi gosti ili mladenci po povratku iz crkve, posle venčanja, njime ugošćavaju u svećanim prilikama, ostavljaju kao žrtvu u polju, šumi i

drugim mestima. Hlebom su hranili ne samo žive, već i mrtve. Stavljali su ga na grob, posipali grob mrvicama namenjujući ih pticama koje su simbolizovale dušu pokojnika. Ostavljao se i na krstu. Lomljenje hleba se uglavnom susreće u obredima vezanim za kult mrtvih.

Hleb se takođe smatrao zaštitnikom: stavljao se u kolevku novorođenčeta, nosio na put za hranu, stavljao na mesto gde je ležao pokojnik da bi pobedio smrt i da umrli ne bi sa sobom poneo berićetnost. Iznosio se na ulicu ukoliko je pretila opasnost od grada, da se zaštite usevi, sa hlebom u rukama se kružilo oko zgarista ili su ga bacali u vatru da bi se zaustavio požar.

Hleb je predstavljao hranu života u svim vremenima što svedoči o misteriji zrna u čovekovom životu. Možda su se zato naši preci manje razboljevali, jer su se zdravije hranili?

Podimo u tajanstveni svet žitarica, upoznajmo ih поблиže i koristimo njihova blagodatna svojstva.

---

# PŠENICA

---

Na teritoriji sadašnjeg Iraka, Irana, Jordana i Turske pšenica se gajila 7-8 hiljada godina p.n.e. U starom Sumeru poštovali su boginju zrna Ašnan koja se predstavljala simbolom – pšeničnim klasjem.

Mi, Evropljani, možemo samo da saosećamo sa australijskim Aboridžinima koji do dolaska belih ljudi nisu znali za pravi hleb. Španci su uvezli pšenična zrna u Latinsku Ameriku tek 1528 godine; u Severnu Ameriku su došla mnogo kasnije – 1602 godine, a u Australiju – krajem XVIII veka.

Pšenični hleb je osnovni proizvod za ishranu u Evropi, Americi, Australiji i drugim zemljama Azije i Afrike. Više od 250.000 hektara na Zemlji zauzeto je pšenicom. Osim toga, ljudi ne mogu da zamisle život bez pšenice, testenina, a pšenične klice, stablo i mekinje su nezamenljiva hrana za domaće životinje.

Međutim, kada je sve počinjalo, čovek je koristio celo pšenično zrno. Zatim je neko smislio da se zrno može usitniti, a u dobijeno brašno se dodavala voda, smesa kuvala – pa se tako dobijala i prva kaša. Tek mnogo kas-

nije su se pojavile pšenične lepinje, a još kasnije vazdušast pšenični hleb.

### *Hlebom nahraniti, hlebom izlečiti*

Što su rasprostranjeniji određeni proizvodi i što su ljudi više tradicionalno navikli na njih, manje se interesuju o njihovim korisnim i lekovitim svojstvima. Isto se desilo i sa pšenicom. Malo ko pamti da pšenica, njeno zrno, i stabljika nisu samo hrana za čoveka i životinju, nego i lekovito sredstvo protiv mnogih nevolja.

### *Stari narodni lekari*

Smatralo se npr. da na mesto ujeda psa treba prisloniti sažvakano pšenično brašno. Osip na licu se takođe mazio smesom pšeničnog brašna, sirćeta i meda. Kuvana tečna kaša se koristila kao sredstvo protiv kašlja. Brašno, kuvano na vodi sa nanom, lečilo je disajne probleme.

Evo još nekih preporuka narodne medicine.

Vruć oblog od pšeničnog zrna ili brašna sa vinom je dobro stavljati na mlečnu žlezdu; to će **umiriti kašalj**, otkloniće stvrdnuto mleko u grudima i činiće ga obilnim. Pijenje čaja od pšeničnih mekinja, pomaže kod **čira mokraćnog mehura**. Vrući oblozi od mekinja **smiruju bol u uhu**. Zagrejane mekinje je korisno stav-

ljati na stomak da bi se zaustavila crevna sluz, što takođe otklanja vetrove. Pri ekcemu se preporučuje mazanje tela mekinjama pomešanih sa sirćetom.

Pšenica pomaže i kod čireva na mokraćnom mehuru. Oblozi od samlevenog kuvanog zrna korisni su protiv lišaja, mladeža, kao i u otklanjanju modrica. Oblozi od mešavine brašna sa lanenim uljem pomažu kod tumora mokraćnog mehura i ujeda besnog psa.

Poparu na mleku je korisno stavljati 3 puta na dan po 30–60 minuta na dojku dojilje ukoliko ima ranica (mastitis).

Pšenica je nezaobilazni deo dijete za žene kod koje je došlo do prekida mesečnog ciklusa. Rasparene pšenične mekinje se u platnenoj torbici stavljaju na stomak žene, kod **bolnih menstucija**. Kuvana pšenica i čaj trebalo bi da piju žene koje pate od obilnih menstucija. Svež sok od nezrele pšenice se koristio za lečenje **neploidnosti** kod muškaraca i žena: pio se po 1/2 čaše 2–3 puta na dan 20 minuta pre jela.

Lekari su pre savetovali muškarcima (za pojačanje polne potencije) da za vreme svakog jela piju čaj od pšeničnih mekinja koje su skuvane sa graškom.

Pšenični hleb se davao iznemoglim bolesnicima posle operacije i za vreme jakih i dugih groznica, posebno ako čovek pati od mučnine i povraćanja.

**Spoljašnja upotreba**

- ✳️ Jak svrab polnih organa 2–3 puta na dan mogu se upražnjavati lagane tople kupke (36 °C) sa pšeničnim mekinjama, u trajanju od 20 minuta.

**Mastiis**

- ✳️ Napraviti vruć oblog od gusto kuvanih pšeničnih mekinja u mleku i cvetova šumskog sleza uzetog u istoj količini. Prisloniti smesu na grudi (temperatura obloga mora biti 36 °C).

**Zatvori**

Protiv zatvora se preporučuju sledeća sredstva:

- \* 2 kašike mekinja preliti čašom vrućeg mleka. Posudu utopli i držati 30–40 minuta. Jesti po 1/2 čaše mekinja ujutro i uveče odjednom, a proceduru nastaviti mesec dana.

- \* Postoji još jedan sličan način: 2 kašike mekinja kuvati 15 minuta u 1 čaši mleka. Uzimati ovo sredstvo 2 puta na dan tokom mesec dana. Jednom nedeljno neophodno je stavljati pročišćujuću klizmu.

**Staracka nemoć i sredstvo za jačanje**

- ✳️ Uzeti punu kašiku pšeničnih mekinja, preliti sa 2 čaše ključale vode, kuvati 30–40 minuta na slaboj vatri. Dodati med po ukusu. Uzimati po 50 gr 3–4 puta na dan.

**Sredstvo protiv iznemoglosti, hroničnog umora**

- ✳️ 200 gr pšeničnih mekinja staviti u 1 l ključale vode, kuvati 1 sat, pa procediti. Dodati med po ukusu. Uzimati po 1/2–1 čaše 3–4 puta na dan pre jela.

**Za poboljšanje apetita**

- ✳️ 2 kašike pšeničnih mekinja pomešati sa 1/2 čaše hladne, prokuvane vode. Ujutro u smesu iscediti sok od 1/2 limuna, dodati 1 kašiku mleka, 1 sitno iseckanu (oljuštenu) jabuku, posuti sa 2 kašike mlevenih orasa.

**Nesanica**

- ✳️ Ujutro, za vreme ručka i pre spavanja držati na čelu 30 minuta lepinju napravljenu od sredine (unutrašnjosti) hleba, uz dodatak svežih ili kiselih krastavčića samlevenih u kašicu, kiselim mlekom i glinom. Ovaj narodni recept u selima je poznat od davnina.