

hücreleriniz nefes alsın

Buğday çimi suyu tohumluk buğdayın filizlendirilmesiyle elde ediliyor. Filizlenmiş tohumlar toprağa ekildikten 10-12 gün sonra çim haline geliyor. Hergün istenen doz için kesilip katı meyve sıkacağı veya daha ideali çim suyu sıkacağına sıkılarak içiliyor. Faydaları ise saymakla bitmiyor. Yüzde 70 oranında klorofil ve klorofil oranı yüksek tüm yeşil bitkiler gibi yüksek miktarda oksijen içeriyor. Böylece içildiğinde kana doğrudan oksijen yüklemesi yapıyor.

Klorofil ışığın oluşturduğu ilk ürün ve herhangi bir elementin içerdiğinden daha fazla ışık enerjisi içerir. Bu yüzden de klorofil aynı zamanda 'Konsantre Güneş Gücü' olarak isimlendiriliyor. Klorofil pek çok bitkiden elde edilebilir, ancak buğday çimi en çok tavsiye edilen gıda çünkü insanın ihtiyacı olan 100'den fazla vitamin, mineral ve besin maddesi barındırıyor. Eğer organik toprakta yetiştirilirse, toprakta var olan 102 mineralden 92'sini emerek kendi bünyesine alıyor.

Bilimsel çalışmalar klorofilin, zararlı bakterilerin büyüme ve yayılımını engellediğini ispatlıyor. Klorofil aynı zamanda antibakteriyel olduğu için

gerektiğinde vücudun hem içten hem de dıştan tedavisine/iyileşmesine ve sağlıklı kalmasına destek oluyor. Klorofil; kalp ve damar sistemini güçlendiriyor, bağırsakları, rahmi ve akciğerleri olumlu etkiliyor. Kan değerlerinin düşmesine sebep olan her türlü durumda, kırmızı kan hücrelerinin sağlıklı şekilde yenilenip onarılmasını sağlıyor. Bu nedenle de buğday çimi suyu canlandırıcı etkileri dikkate alındığında, başka hiçbir gıda ile karşılaştırılamayacak kadar güçlü bir tonik.

Buğday çimi suyunun sağlık amaçlı kullanımı çok yeni değil. Kimyager Charles Schnabel 1930'da çim yemeğe başlamış. Laboratuarda yaptığı hayvan deneylerinden, buğday çiminin beden direncini artırıcı etkilerini saptamış. Schnabel'dan sonra 1940'larda buğday çimi üzerinde çalışan ve yaygınlaşmasına yardımcı olan kişi Ann Wigmore yeryüzünde insanı iyileştirecek ve iyi olma halini devam ettirebilecek kuvvette binlerce ot arasında buğday çiminin en başta yer aldığını söylüyor. Dr. Wigmore, buğday çimini 30 yıl boyunca hastalarının kronik rahatsızlıklarının tedavisine destek amaçlı besin olarak kullanmış.

Klorofil, dolayısıyla buğday çimi suyu, kan şekeri problemlerinin tedavisinde etkili. Aslında tüm hücrelerin ve en mühimi DNA hasarının onarılmasında çok etkili. Buğday çiminin saydığım bu yararları bilimsel araştırma sonuçlarıyla da ispatlanmış durumda.

İnsan vücudu, buğday çimi suyunu sadece birkaç dakika içinde ve oldukça düşük miktarda enerji harcayarak sindirebilir ve yenisini bekler. Çünkü sindirimi esnasında parçalanması için herhangi bir protein gerekmez, yani vücudu hiç yormaz.

Buğday çimi suyu vücudu temizleyen bir deterjan gibi hareket eder, deodorant olarak da kullanılır, en önemlisi arkasında zararlı kalıntı bırakmaz. Karaciğeri temizleyip yeniden yapılanmasına yardım eder, vücuttan kimyasalların ve ilaç atıklarının uzaklaştırılmasını sağlar. Buğday çimi suyu zengin bir enzim deposudur. Kabızlık tedavisinde ve bağırsakların açık tutulmasında çok etkilidir.

Beyin ve tüm vücut dokularının işlevlerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri bol oksijenli bir ortamda gerekir. Dr. Earp Thomas yaklaşık 6,8 kg buğday

çiminin toksin attırıcı etkisinin, yaklaşık 158,8 kg havuç, marul, kereviz vb. sebzeze eşit güçte olduğunu belirtiyor.

Günümüzde, bunca bilgi kirliliği içinde, insanların beslenmeyle ilgili kafaları karışmış, her konuda her kafadan ayrı bir ses çıkarken, buğday çiminin faydaları konusunda alternatif veya geleneksel tıp uzmanı ayırt etmeden tüm otoriteler hemfikir.

Buğday çiminin yararları kitap haline gelecek kadar uzun ve detaylı bir konu aslında; sanırım şimdilik bu kadarı fikir vermek açısından yeterli olur.

Tüm bu arındırıcı ve oksijen yüklemesi yapan etkileri göz önüne alındığında, buğday çimi suyunun kanser tedavisinde de çok önemli bir sahip olduğunu söyleyebilirim. Kanser de diğer tüm hastalıklar gibi asidik bir ortama ihtiyaç duyar ve kanser hücreleri oksijensiz ortamda çoğalabilir ve gelişebilir. Buğday çimi tüm vücutta alkali bir ortamı, neredyse tek başına bile sağlayabilecek kadar güçlü bir arındırıcı ve yenileyici olduğundan, kanser tedavisinin yan etkilerinden arınmak için kullanılması oldukça etkili oluyor. Kanser hastalarına, beslenme olarak da, yüksek oranda

yeşil ağırlıklı beslenme önerildiğinden, buğday çimi suyu sahip olduğu tüm özelliklerle çok ideal bir beslenme takviyesi işlevi görüyor. Bağırsıklık sisteminin en büyük desteklerinden biri olduğundan, hem kanserin hem de diğer oto-imun hastalıklara karşı korunma ve önlem amaçlı kullanımı çok yaygın.

Buğdayın en önemli özelliği kandaki toksinleri nötralize eden maddeler içermesi. Sıvı oksijenle dolu olan buğday çimi, doğanın en güçlü anti-kanseri olan 'laetril' içerir. Japon bilim adamı Nagivara, taze buğday çiminde kanserojen yapıdaki maddeleri etkisiz hale getiren enzimler ve amino asitler tespit etmiş. 'Kanserin Ölümü' adlı kitabında Manner, laetril ile yüzde 90 başarı sağladığını söylüyor. Laetril vitamin ve mineraller ile verildiğinde çok daha fazla başarı sağlanıyor. Acı badem ve kayısı çekirdeği de laetril içeriyor. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde ilaç sanayii, laetril içeren ilaçları yasaklamayı başardı ve böyle bir maddenin varolmadığını iddia eden makaleler yayımlandı. Ancak resmi istatistiklere göre, Pakistan'ın komşusu Hanzakut'ta şimdiye kadar hiç kanser olayına rastlanmamış. Hanzakut'un

özelliği temel besin kaynaklarının, kayısı ve kayısı çekirdeği olması.

Tüm hastalıkları yenmede esas olan, bağırsıklık sistemini güçlendirmek ve bu çok da zor değil. Buğday ve buğday çimi müthiş güçlü bir destek.

Gündelik tüketim miktarı olarak 30 ml önerilir, bu aşağı yukarı 1/4 çay bardağına eşit. Hastalık veya tedavi esnasında günlük olarak bunun 2 katı içilmesi öneriliyor. Buğday çimi suyu hamileler ve çocuklar için de uygun bir besin.

New York'ta yaşadığım 90'lı yıllarda, sağlıklı beslenme hakkında her şeyi müthiş bir merak ve ilgiyle deniyordum. İlk kez buğday çimi suyunu orada denedim. İlk içtiğimde ne olduğunu ve etkisini kesinlikle anlamadım. Tadını da hiç sevmedim. 'Bugüne kadar bunsuz yaşadım bundan sonra da yaşarım' diye düşündüğümü çok net hatırlıyorum. 2000'lerin başından itibaren 14 yıl boyunca yoga eğitmeni olarak çalıştım ve yıllar geçtikçe beslenme, bütünsel sağlık konularıyla ilgili çok şey okuyup tecrübe ettim. Hatta beni tanıyanlar bu konularla ilgili yeni duydukları bir bilgiyi bana sorar fikrimi alırlar.

YETKİN YOGA EĞİTMENLERİ YETİŞİYOR!

Vivekananda Yoga Üniversitesi'nin ve Yoga Bharati Sivil Toplum Kuruluşunun Yoga Alliance onaylı sertifikalarını 250 saatlik tek bir programa katılarak alabilirsiniz.

Bu programda yoga duruşları, nefes ile yaşam gücü **Prana**'nın kontrolü ve meditasyon teknikleri, yoga felsefesinin temelleri detaylarıyla paylaşılmakta, yoga bütünsel bir bakış açısıyla her yönüyle anlatılmaktadır.

Bu programı başarıyla bitirenler, aynı üniversitenin düzenlediği lisans, yüksek lisans ve doktora seviyelerinde **Yoga Bilimleri** diploma programlarına devam ederek gelişimlerine devam edebilmektedir.

PROGRAM TARİHİ
30 Mayıs 2016 - 12 Ağustos 2016
Program hafta içinde düzenlenmektedir.

İstanbul
yoga
Merkezi®

Bağdat Cad. Kantarcı Rıza Sok. Köseoğlu Apt. No: 5 D: 3 Erenköy / İstanbul
www.yogamerkezi.com - basvuru@yogamerkezi.com

Makrobiotikten, TCI (Traditional Chinese Medicine), Ayurveda, vegan, çiğ beslenmeye kadar şu anda son derece yaygınlaşmaya başlayan beslenme ve yaşam modellerini inceleyip öğrenmeyi hiç bırakmadım. Sonuç olarak buğday çiminin faydalarını hissedebileceğim ve anlayabileceğim bir farkındalık ve sadelik haline vardım.

Hastalıkların oluşmasında birçok faktör etkili olsa da, iyileşmek için hücre yapısının yeniden sağlıklı olmasının yeterli olduğuna inanıyorum. Bedenin ihtiyacı olan ve istediği her şey doğada mevcut ve son derece basit şekillerde bunları temin etmek mümkün. Buğday çimi de bu yolların en kestirme ve en etkili olanlarının başında geliyor. Bu kavrayışla buğday çimi suyunu gündelik hayatımın bir parçası haline getirdim.

Ancak bulmakta zorlanmaya başladım, henüz üretimini yapan çok az yer olduğunu gördüm. Böylece kendim yetiştirmeye başladım. Derken üretimini yapalım fikri çıktı, çünkü çok az kişinin bildiği bir sır gibi bir şey bu. Yayalım tanıtalım diye çok motivasyon bulduk ve buluyoruz. Petiçim de böyle, kendiliğinden doğdu.

Oldukça uğraşlı bir iş olduğunu da o zaman gördük. Bu kadar az üreticinin olması hiç şaşırtıcı değil. Yine de öyle bir istek duyduk ki neyi nasıl yapabiliriz diye önümüzde bir örnek de olmaksızın, yol almaya başladık. Bir sera nasıl kurulur, buğday nasıl filizlenir, yetişir, sıkılır vs. sürekli bir araştırma, deneme, öğrenme dönemine girdik. Aynı şekilde, gitgide daha da motive olarak devam ediyoruz. Seneler önce yoga dersi vermekte bulduğum heyecanı şimdi çim üretiminde buluyorum. Çok sevdiğim eski bir arkadaşım olan, Türkiye'nin en iyi çizerlerinden Ergün Gündüz sağolsun logomuzu çizdi, başka bir arkadaşım grafik çalışmasında yardım etti, arkadaşlarımız hemen sipariş vermeye başladı; baktık Petiçim kendi kendine yoluna giriyor, bize de devam etmek düşüyor.

İlk yoga dersi vermeye başladığımda, yoga hocası sayısı bir elin parmaklarını geçmezdi. Yoga bilgisini ve pratiğini yayma misyonu, beni o kadar besler ve mutlu ederdi ki, yıllarca bu motivasyonla durmaksızın çalıştım. Annemin vefatında bile ders vermeye ara vermedim. Ancak yıllar içinde yoga hocalığı çok popüler bir meslek haline gelince ve yoga her yerde uygulanır

bir pratiğe dönüşünce, ben de misyonumu tamamladığımı hissettim. Her zaman kendi hayatımda merkezde duran bir aşk olsa da, artık o dersten bu derse koşturacak motivasyonu bulamıyorum. Bir çok harika genç hoca var, benim yaşitlarım da olgun ve muhteşem hocalar oldular, ben başka bir kanala yönelmeyi daha heyecanlı buldum.

Petiçim olarak hem donmuş, hem taze sıkılmış, hem de tepsi halinde farklı ürün tiplerimiz var. Donmuş olanları, şoklayarak dondurduğumuz için besin değeri kaybı yok denecek kadar az oluyor. Ne kadar az işlem o kadar fazla fayda elbette ancak, piyasada buğday çimi tozunun, yani oldukça işlenmiş bir gıdanın, bile var olduğunu ve onun bile faydalarının birçok besin takvisyesine göre yüksek olduğunu söyleyebilirim.

Buğday çimini herkes evinde de yetiştirebilir aslında. Zor olan kısmı yetiştirmesi değil devamlılığı sağlamak oluyor. Bir tepsi çimin yetişmesi yaklaşık 12-15 günü buluyor. Önce filizlenmesi için 24 saat suda bekletiliyor; sonra filizlenmesi sağlanıyor ve sonra tercihen organik toprağa ekiliyor. Bir tepsiden yaklaşık 6-8 'shot' çim suyu çıkıyor. Bir tepsiyi kesip sıkarken diğer tepsiyi yetiştirmeye başlamak gerekiyor. Sürekli dönüşüm ve devamlılık sağlamak için, günde en az 2 defa sulamak, takip etmek; küflenmemesi için önlemler almak gerekiyor. Ben kendi ihtiyacım için yetiştirmeyi bir süre sonra bıraktım çünkü gidip taze ve hazırlanmış çim çok daha rahat geldi. Ancak şimdiki gibi üretici olunca aralıksız takip edebilir olduk.

Biz toprak ve tohum olarak sürekli en iyisini araştırıp bulma peşindeyiz. Buğday bilindiği gibi çok tartışmalı bir konu ancak yıllardır iyi ürünlere olan merakım ve araştırmalarım ve aynı zamanda partnerim Erdal'ın da bu konudaki titizliği yolu-muzu biraz olsun kolaylaştırıyor.

İster kendiniz yetiştirin ve sıkın, isterseniz dışardan alın ama mutlaka deneyin, faydasını farkedeceksiniz. Hücreleriniz nefes alsın.

YAZI: PETEK ERİM, YOGA EĞİTMENİ peticim.com



fotoğraflar: yankı akoğlu

THE KORU
yeni yaşam yeni sen
www.thekoru.com



Yeni Yaşam Yeni Sen için Ralph Willmann ile Organizasyon / Aile Sistemi Açılımları ve Eğitimleri



📍 **Rafet Canitez Caddesi 1.Parsel No: 67/3 Oran / ANKARA**

☎ **0 541 797 8313**

@ **info@thekoru.com**

f **/yeniyasamyenisen**