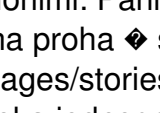
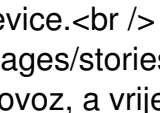


Sinonimi: Panicum milium Pers
Narodni nazivi: jagle ◆ muhar ◆ proja ◆ prosa ◆ sitna proha ◆ sitna proja.
 Opis biljke: jaka, 60-100cm visoka jednogodišnja biljka, koja je stabljika pri dnu debela kao palac, ima prilično široke i duge listove. Klas prosa je rastresit i slabo okrenut prema dolje, a klasi u klasu imaju po tri zaštitne pljevice.
 Vrijeme cvatnje: srpanj - kolovoz, a vrijeme setve kolovoz do polovine rujna, što ovisi o položaju na kojem se proso uzgaja.
Stanište: proso nema nekih naročitih zahtjeva na zemljište pa uspijeva i na siromašnim pjesčanim tlima, samo s tom razlikom da je kultura prosa nešto osjetljivija na hladnoću i vlagu.
Ljekoviti dio biljke je sjeme prosa. Od ljekovitih i djelotvornih tvari sjeme prosa sadrži uz fosfor, kalij i magnezij mnogo kremične kiseline i dr.
Ljekovito djelovanje: proso kao biljka može se slijediti sve do u kameno doba starog svijeta. Ono nije bilo samo glavna hrana već je radi svoje ljekovitosti bilo i jedan od najstarijih prirodnih lijekova u pučkoj medicini. Poznavalac bilja, Ravius pisao je o prosu oko 1560. god. među ostalim slijedeće: "Proso služi onima koji trpe od 'tekućih bolesti' (vodena bolest), ono tjera mokraću i snažno pokreće znojenje. Proso čisti utrobu, kao što je to bio lijek sv. Ambroziju, a siromašnim ljudima liječi groznicu i slabosti." Kada od prosa, koju sve više potiskuje zobena kafa, gotovo je potpuno isključena u Evropi upotrebom riže. Moderna biljna biologija ponovo je prosu ustupila dostojno mjesto među ljekovitim biljem, pa se proso kao ljekovita dijeta ne može dovoljno preporučiti.
Ako se bakterije crijeva, nazvane i crijevna flora, nepovoljno promijene prekomjerno kiselom hranom ili, ako se crijevna flora sasvim ili djelomično uništi davanjem antibiotika, onda dolazi do crijevnih oboljenja koja se najbolje otklanjaju dijetom. Baš u takvim slučajevima je proso, kao izričito ljuštena i tarta, biljni lijek od ljekovito-dijetalnog značenja. Proso pruža crijevnim bakterijama potreban hranjivi supstrat, a time se potiskuje razvitak bakterija koje uzrokuju gnjiljenje. Kako u današnjoj "visokostandardnoj kuhinji" prevladavaju kiseline koje nepovoljno utječu na crijevnu floru, bilo bi vrlo preporučljivo da se jednom do dva puta nedjeljno pripremi hrana od prosa koja bi poslužila kao ljekovita dijeta.
Proso se pokazalo prikladnim i kao dijeta u kozmetici. Neistina put ima svoje uzroke djelomično u povećanoj kiselosti u krvi. Prijevremeno sijanje kose, krtost i lomljivost noktiju svodi se, među ostalim, i na pomanjkanje mineralnih tvari. Kozmetiku treba u prvom redu primijeniti iznutra na djelovanje prema vani: čišćenje krvi, zdravstvena dijeta i smišljena nadopuna svih tvari koje nedostaju organizmu, a koje upravo pružaju samo biljke. Proso je odličan lijek protiv taloženja kalcijevih tvari kod reumatizma i gihta, pa proso ne samo da čisti krv od svih kalcijevih sastojaka nego čitavom organizmu dovodi tvari za izgradnju, među ostalim, i kremičnu kiselinu. Čitavom tijelu - od vrha kose sve do noktata na nogama, potrebna je kremična kiselina i to u prvom redu rastvorljiva kremična kiselina, a upravo je taj oblik kremične kiseline sadržan u prosu, slično kao i kod poljske preslice (br. 55).
Priprema dijetne hrane od prosa: manja ili veća zdjelica zdravog i krupnog prosa namaže se 5 sati u peterostrukoj količini hladne vode; pri tom proso jako nabubri. Kada se zatim ugrije i doda joj se vode, ukoliko je voda za namakanje posve upijena.
Ne smije se odliti eventualni ostatak vode od namakanja. Kada se doda čvrsta sitno izrezanog zelenja za juhu: mrkve (br. 53), celera (br. 18), crvenog luka (br. 7), porjaka (br. 8) i peršina (br. 101). Tek na kraju, kada je kafa zajedno s dodanim zelenjem kuhana, doda se malo morske soli i slatkog vrhnja. Kao prilog tom dijetnom jelu može poslužiti zelena salata.
Daljnje čitarice opisane u zdravstvenom pogledu nalaze se pod (br. 28) zob, br. (160) kukuruz i pod (br. 148)

p♦enica.

 <div style="text-align: center;"></div>