

Sinonimi: Triticum aestivum L. — Triticum cereale Schrk — Triticum sativum Lam.

Narodni nazivi: meka pšenica — obična pšenica — pšeno — šenica — žito.

{rokbox title=|Pšenica| }images/stories/ljekovitobilje/148-pšenica.jpg{/rokbox}

Opis biljke: pšenica je za čovječanstvo najvažnija žitarica, jednogodišnja je biljka i pripada skupini trava. Iz posijanog zrna pšenice razviju se 1 do 1,5 m visoke vlati, koje se u vrijeme zriobe oboje zlatno-žuto, a nakon žetve zovu slamom. Na vrhu vlati nalazi se klas, spljoštena vretena, teško lomljiv i građen u cik-cak liniji. Klasići u klasu sastoje se od pljevice i nekoliko cvjetića, a klasovi su kod nekih sorti pšenice s osjem (brkulja) ili bez osja (šišulja). Zrelo zrno ispada iz pljeve, ima duboku brazdu i dlakavi vršak, a boje je, već prema sorti, vrlo različite - od bijele do crvene.

{rokbox title=|Pšenica| }images/stories/ljekovitobilje/148-pšenica2.jpg{/rokbox}

Vrijeme cvatnje: svibanj - lipanj.

Vrijeme sazrijevanja zrna: srpanj - kolovoz.

Stanište: pradomovina pšenice trebala bi biti, po mišljenju većine autora, jugozapadna Azija. Pšenica se uzgaja, s obzirom na klimatske prilike uzgojnog područja, kao jara ili kao ozima kultura. Pšenica raste u Alpama u zaštićenim položajima do 1500 m nadmorske visine, a na sjeveru Evrope pruža se do 64° geografske širine. U uzgoju pšenica daje prednost tlu bogatom humusom i teškom ilovastom tlu, koje ima sposobnost da u sebi zadrži vodu.

Ljekoviti dijelovi biljke: u ljekovite svrhe nalazi primjenu pšenično zrno, i njegovi proizvodi mljevenja, koji su bez mirisa i brašnjava okusa.

Ljekovite i djelotvorne tvari te ljekovito djelovanje: mnogostrana ljekovita djelovanja treba nabrojiti prema načinu mogućnosti upotrebe.

1) Pšenični škrob, škrob u žitaricama, a u pšeničnom zrnu u biološki najvrednijem obliku, netopiv je u hladnoj vodi, dok u toploj i vrućoj vodi nabubri i stvara ljepljivu kašu. Poput brašna fini pšenični škrob, u službenoj upotrebi nazvan Amylum Tritici, sredstvo je za posipanje radi ublažavanja nadražaja kod vlažnih lišaja, upalnih mjesta na koži i kod osipa, škrobno brašno u obliku ljepka, najbolja je hrana za djecu koja imaju proljev. Pšenični škrob upotrebljava se u obliku sluzi kod proljeva i griže; u obliku toplih obloga i za klistiranje.

Najbolje je za navedene svrhe čisti pšenični škrob nabaviti u ljekarni, jer se pšenični škrob često patvori dodavanjem škroba od krumpira, kukuruza ili riže.

2) Pšenične klice i ulje od pšeničnih klica. Ispita li se točno pšenično zrno ili pšeno, tada se može utvrditi da se ono sastoji od nekoliko slojeva koji ovijaju škrobnati dio zrna. Jedan od slojeva nosi naziv aleuronski sloj, koji ne sadrži škrob, a glavni sadržaj su mu aleuronska zrnca, izgrađena od dušikovih tvari. Pri mljevenju pšenice nastaju tzv. posije koje se sastoje uglavnom od tih slojeva. Prirodna pšenična klica sastoji se iz čitavog niza najvrednijih bioloških tvari, koje se u takvom mnoštvu i u takvom skladu nisu nigdje drugdje mogle utvrditi u prirodi. Tako se u

pšeničnoj klici nalaze šećer i škrob (ugljikohidrati), aromatična ulja, visokovrijedna bjelančevina, tvari slične mastima (lipoidi), mineralne tvari, najneophodniji elementi, hormoni, fermenti i niz elemenata. Od vitamina koji se nalaze u pšeničnoj klici, treba ovdje nabrojiti vitamin rasta A, vitamin B1 za održavanje zdravlja i za pospješivanje protoka krvi, vitamin B2 toliko važan za izmjenu tvari, neophodno potrebni vitamini B3 do B6 za rad živaca, antiskorbutni i za stvaranje krvi vitamin C, antirahitični vitamin D, za spolne organe toliko važan vitamin plodnosti E i još drugi vitamini čije istraživanje još nije sasvim dovršeno. To znači, da pšenične klice s pravom posjeduju toliko jedinstvenu ljekovitu moć, da pšenica zaista zaslužuje da je se ubroji među prve ljekovite biljke. Bolesnici koji pate od raznih funkcionalnih smetnji, ili kod kojih se pojavljuju ostale bolešljive pojave tjelesne ili duševne prirode, redovnim će uživanjem osušenih pšeničnih klica kroz neko vrijeme otkloniti sve te bolesne pojave, bilo da se radi o indispozicijama najrazličitijih vrsta, smetnjama u rastu, seksualnim smetnjama, živčanoj slabosti (neurastenija), funkcionalnim smetnjama želuca i srca, kožnim nečistoćama, osipima, lišajima ili ostalim znakovima nečiste krvi, o mnogim pojavama starenja od prerane iscrpljenosti do redovno nastupajućih smetnji u protoku krvi. Klice pšenice ne samo da liječe navedene pojave bolesti, one djeluju i zaštitno, jer dovode danas ionako mnogostruko preopterećenom organizmu sve potrebne životne tvari i na taj način daju tijelu snagu da određene bolesti suzbije već u početnom stadiju. Pšenične klice mogu se upotrijebiti dodatno, uz nešto ograničenu normalnu ishranu (1 do 2 jedaće žlice) ili kao isključiva hrana (3 do 4 jedaće žlice za svaki obrok) kod kraće ili dulje kure. Moderne knjige o dijeti daju bogat izbor recepata na koji se način pšenične klice mogu prirediti u kuhinji, pa ih se naročito preporuča domaćicama, jer su one čuvari zdravlja čitave obitelji. Za bolesne ili oslabljene osobe preporuča se uzimanje pšeničnih klica samo pod liječničkom kontrolom.

Kod kupnje proizvoda od pšeničnih klica mora se jako paziti da se dobiju posve svježi proizvodi jer se djelotvornost pšeničnih klica brzo smanjuje zbog odstranjenog zaštitnog omotača, pa te proizvode treba kupovati uvijek s najsvježijim datumom proizvodnje.

Pored pšeničnih klica izvanredno ljekovito djelovanje ima i ulje od pšeničnih klica, pa mu bolesnici daju prednost radi tekućeg stanja. Ulje od pšeničnih klica primjenjuje se za sve bolesti i teškoće koje su nabrojene kod opisa ljekovitosti pšeničnih klica.

Pšenične klice mogu se, kao i ulje od pšeničnih klica, uzimati kao mješoviti napitak s mlaćenicom (ostatak kod izrade maslaca), jogurtom ili s voćnim sokovima. Promjena je i ovdje prikladna, pa se uz mlaćenicu ili jogurt preporuča pripremanje mješavine sa sokom od jabuke, crnog ribiza, ili sa sokom trešnje i dr.

3) Pšenična zrna i terapija pšeničnom kašom. Zasluga je grčkog narodnog liječnika dr. Argyriosa Konzasa što je jednu biološki vrijednu metodu liječenja razvio u tzv. "terapiju pšeničnom kašom", koja je postala od najveće važnosti za oboljenja probavnih organa. Polazeći od spoznaje da se na stijenkama želučano-crijevnog kanala stalno talože štetne otrovne tvari, koje uzrokuju niz od laganih do najtežih želučanih i crijevnih oboljenja, treba nastojati da se temeljitim čišćenjem želuca i crijeva izluče te otrovne tvari. Dijeta traje, ovisno o zdravlju ili stupnju bolesti 5 do 20 dana. Pšenična kaša je u to vrijeme isključiva hrana, koja se dnevno priprema za jače osobe od 0,5 kg, a za slabije osobe od 0,75 do 1 kg pšeničnog zrnja. Sirovo pšenično zrnje kuha se u vodi 3 do 3,5 sata dok ne postane gusta tekuća masa i protiješti kroz

sito kako bi se odstranila sjemena ljuska. Za vrijeme kuhanja mora se stalno miješati i nadomjestiti vodu koja je iskuhala. Uzima se samo kroz sito protiještena pšenična sluz i to 4 tanjura tokom dana, posipana s malo šećera. Sva ostala jela zabranjeno je uzimati za vrijeme trajanja kure, a jedino je dozvoljeno mekano sočno voće u obliku kompota. Dijeta ne prouzrokuje slabljenje tijela, jer tijelo dobiva dovoljno kalorija. Za vrijeme trajanja kure ne treba uzimati nikakvih tekućina, no unatoč tome količina mokraće je obilna. Želučano-crijevni kanal oslobađa se prije svega taloga, odstranjuje se brzo upala crijevne stijenke, stvara se nova crijevna sluznica te se čitav organizam oslobađa otrovnih tvari. Bjelančevina, koju sadrži zrno do 13 posto, kuhanjem postaje otopina slična ljepilu, koja je probavljivija nego sve ostale bjelančevine, škrobna zrnca, koja pšenično zrno sadrži do 60 posto, upijaju mnogo vode i sa škrobnim ljepilom stvaraju idealnu rastvorljivu masu koja na unutarnjim stijenkama crijeva i želuca rastvara temeljito ali bezbolno sav talog i sve nakupljene otrovne tvari. Ti talozi i nakupljene otrovne tvari su ono što je za čitavo tijelo neobično škodljivo i uzrok otrovanjima tkiva i raznim bolestima želuca i crijeva: probavnim smetnjama, pomanjkanju apetita, nadutosti, pokvarenom želucu, želučanim i crijevnim grčevima, pojačanom stvaranju solne kiseline, podrigivanju, žgaravici, upali debelog crijeva, a i čirevima na želucu i dvanaesteru.

Posljedica slabog i boležljivog djelovanja želuca i crijeva su oboljenja jetre, žuči, slezene i bubrega, žutica, upala zglobova (artritis), giht, furunkuloza, pijesak u mokraći, ovapnjenje žila (arterioskleroza) i dr. Ako se tom kurom temeljito odstrane otrovi iz tijela - jedna stara pučka spoznaja kaže da smrt sjedi u crijevima - dolazi do ozdravljenja svih organa i ponovo ojačava snaga cijelog organizma. Terapijom sa pšeničnom kašom postižu se ozdravljenja i od bolesti koje su označene kao teške ili čak neizlječive.

4) Pšenično brašno: kiselo tijesto neizbijeljenog pšeničnog brašna izvlači, omekšava i sazrijeva čireve i kurje oči.

Neizbijeljeno pšenično brašno, kuhano u mlijeku ili vodi kojoj se doda malo maslaca, ublažuje, ako se uzima toplo, upalu grla i kašalj. To isto brašno, kuhano s vodom i medom, ublažuje i sazrijeva, kao topli oblog, sve početne upaljene čireve. Toplo ljepilo, pripremljeno iz toga brašna i vode, uzimano žlicom, odličan je kućni lijek protiv povraćanja krvi.

Nabrajanje ljekovitog djelovanja pšeničnog brašna ne može se zaključiti, a da se ne spomene tvrdnja glasovitog kemičara i istraživača prirode, Justusa von Liebiga. On je već u prošlom stoljeću potvrdio da ni jedna živežna namirnica ne izgubi toliko od vrijednosti koliko izgubi brašno modernim načinom mljevenja. Osnovna svrha mljevenja, tj. drobljenja zrna žitarica, potpuno je napuštena, te je mljevenje žita, zahvaljujući napretku tehnike, sve finije pa se, doduše, dobiva brašno bez mekinja, ali je ono štetno po zdravlje; odvajaju se visokovrijedne klice, o kojima je bilo govora, i vanjski slojevi pšeničnog zrna kao bezvrijedne posije, pa se može lako utvrditi, kakav se danas manje vrijedan proizvod dobiva pod imenom "brašno". Iako vanjski slojevi zrna nemaju gotovo nikakvu hranidbenu vrijednost, oni nisu manje vrijedni od klica, jer u crijevima vrše vrlo važnu i neophodno potrebnu mehaničku aktivnost. Grubi sastav vlaknaca posija vrši na stijenke crijeva prirodni mehanički podražaj, a za vrijeme probave se utiskuju između djelića hrane, drobe ih i tako izvanredno pospješuju bolje prodiranje probavnih sokova.

Naše sadašnje brašno, kemijski izbijeljeno u snježno-bijelu boju, u kojem nema vitamina i mineralnih tvari, iz kojega su izvučene sve primjese koje pospješuju probavu, nije proizvod s kojim bi se trebalo ponositi. Glasoviti narodni liječnici i istraživači ishrane vide već posljedice te tako protuprirodne "kulturne djelatnosti" i dižu svoj glas upozoravajući na štetnost. "Iz potpuno prerađenog pšeničnog brašna, bijeli je kruh bezvrijedan za zdravlje. Neophodno je potrebno da čovjek pretežno uživa kruh iz cijelog zrna, koji sadrži ne samo unutrašnjost zrna nego i ovojne slojeve zrna, tj. mekinje i posije. Kruh iz cijelog zrna je osnovni uvjet za normalni rad crijeva." (Univ. prof. dr med. Alfred Bruchle.) Kršenje osnovnih prirodnih zakona dovelo je do toga da gotovo 80 posto današnje generacije nema više zdravih zuba, i da je gotovo 65 do 70 posto opterećeno prekomjernom količinom želučane kiseline, čirevima na želucu, začepjenošću, a prije svega oboljenjima najteže prirode u izmjeni tvari.

(O pripremi zdravog kruha, u smislu ovih izlaganja, vidi [ovaj tekst](#) .)

5) Pšenične posije: već je u prethodnom izlaganju upozoreno na djelovanje posija na pospješivanje probave. Osim toga, pšenične posije posjeduju još niz drugih svojstava koja liječe i ublažuju tegobe. Među ostalim, pšenične posije, prokuhane s medom i vodom, daju djelotvorno sredstvo za grgljanje protiv bolova u grlu.

Od pšeničnih posija, kuhanih u vodi s cvjetovima divizme (br. 154), dobiva se topla gusta kaša, koja služi kao oblog na bolne hemeroide. Pšenične posije su dobar domaći lijek protiv grčeva u trbuhu te trganja i probadanja u trbuhu. Dobro se zagriju u plitkoj travi, poprskaju s malo octa, stave na prethodno ugrijanu tkaninu i polože kao oblog na bolno mjesto. Postupak se može češće ponoviti, no svaki put treba posije ponovo ugrijati. Pšenične posije, kuhane u jakom vinskom octu (br. 159) i stavljene kao oblog, liječe šugavost i sve nečistoće na koži, no to liječenje treba često ponoviti. Pšenične posije kuhaju se s bijelim vinom ili vodom u gustu kašu; u još toplu kašu zamiješa se svinjska mast, još jednom se sve dobro promiješa i toplo stavi kao oblog na zgnečenje tkiva (kontuzija) ili otekline, ako one potječu od pada ili udara.

Pšenične posije uspješno se primjenjuju i u kozmetici. Dosadne, tzv. sujedice, brzo se i temeljito uklanjaju pšeničnim posijama u obliku kaše s rijetkim medom. Kaša se navečer nanese na lice gdje se sujedice najčešće pojavljuju. Ujutro se lice opere mlakom vodom, a sujedice se sasvim lagano istisnu.



Ovdje može biti Vaša reklama