

Elävän raakaravinnon yhdistys ry

Tietoa ja kokemuksia vehnänorasmehun käytöstä



Elävän raakaravinnon yhdistys ry

# Vehnänoras

Vihreä ruoho, jota maan pinnalle ilmestyi n. 50 milj. vuotta sitten, loi perustan eläinmaailman kasvulle ja ihmisen elämälle maapallolla. Ruoho levisi kaikkialle ja ruohoa syövät eläimet alkoivat lisääntyä. Maapallolla on n. 4700 ruoholajia ja kaikki ovat syötäväksi kelpaavia. Laiduntavat eläimet syövät ainoastaan ruohoa, mutta muutkin eläimet syövät ruohoa sairastuessaan. Ruohot pitävät eläimen terveenä sen syntymästä aina kuolemaan asti. Ruohonsyöjät kuolevat, jos niitä estetään saamasta ravinnokseen ruohoa ja niitä ruokitaan esim. pelkillä vihreillä lehdillä.

Monet maapallon suurikokoisista eläimistä, kuten norsu, härkä ja hirvi kehittyvät voimakkaiksi, pysyvät terveinä ja elävät kauan pääravintonaan luonnon ruoho.

Ruoho on tärkein ravintokasvi maan päällä; mm. viljakasvit ovat ruohoja. Ruohon ravintoarvo on korkeimmillaan, kun ruoho on 6-12 päivän ikäistä.

## Vehnänorasmehu

Vihermehua voi puristaa monista vihreistä kasveista, joista useissa on terveyttä edistäviä tekijöitä. Mitä vihreämpi kasvi on, sitä enemmän siinä on lehtivihreää. Vehnäoras on lehtivihreän parhaimpia lähteitä; vehnänorasmehun kuivapainosta on 70 % lehtivihreää. Vastapuristetussa vehnänorasmehussa lehtivihreä on täydellisintä.

Vehnänoraan lehtivihreässä on kaikkia niitä aineita, jotka pitävät yllä elimistön terveyttä ja parantavat sairauksia. Vehnäoras on siis luonnon lahja ihmiselle. Samalla kun vehnänorasmehu elvyttää ja parantaa ihmisen fyysistä kuntoa, elvyttää se myös aivotoimintaa ja parantaa psyykkisiä sairauksia.

Vehnäoras ja siitä puristettu mehu vaikuttaa – sekä käytännön kokemusten että tutkimustulosten mukaan – ihmeitä tekevästi koko ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin.

## Ravintoarvoja

Jo Nobelin palkinnon saanut professori A.I. Virtanen todisti mikä merkitys orailla oli kotieläinten ravintona. Yhtä myönteisiin tuloksiin ovat tulleet lukuisat amerikkalaiset tutkijat, jotka ovat havainneet mm. sen, että nuorissa vehnän-, ohran-, kauran- ja rukiinoraissa on suuria määriä esim. B-vitamiineja, kuivien jyvien pitoisuuksiin verrattuina.

Tutkimusten mukaan vehnänorasmehu on ihmisen tuntemista nesteistä kaikkein runsasravintoisinta. Siitä on löydetty yli sata vaikuttavaa ainetta. Siitä on hyvää vauhtia tulossa eniten käytetty puhdistava, rakentava ja uudistava ravinto sekä nuorennuslääke.

Tohtori Ear-Thomasin mukaan vastaa seitsemän kiloa tuoretta vehnänorasta ravintoarvoltaan sataa kuuttakymmentä kiloa parhaita vihanneksia. Vehnänoraassa on todettu olevan enemmän vitamiineja, kivennäisaineita ja entsyymejä kuin muissa vihreissä kasveissa, mutta niukasti rasvoja ja valkuaista eikä ollenkaan tärkkelystä. Muun muassa tästä syystä sitä pidetään parempana ravinnonlähteenä kuin muita lehtivihreäpitoisia kasveja.

Vehnänoras on parhaimpia A- ja C-vitamiinin luonnollisia lähteitä. Se sisältää esim. A-vitamiinia kaksi kertaa enemmän kuin porkkana.

Monet tutkijat ovat todenneet, että vehnänoras on erinomainen kalsiumin, raudan, magnesiumin, fosforin, kaliumin, natriumin, rikin, koboltin ja sinkin lähde. Näiden kaikkien määrä on kuitenkin riippuvainen maaperän kivennäispitoisuudesta.

## Orasmehun valmistaminen

Paras tapa valmistaa orasmehua on puristaa oraista mehu käsikäyttöisellä tai hidaskierteisellä sähkökäyttöisellä mehunpuristimella, joka puristaa mehun oraista tarkoin ja hellävaraisesti. Puserrin erottaa automaattisesti mehun ja jätteet toisistaan. Jos taloudessa on yleiskone ja siinä marjasosepuristin, voi sillä valmistaa orasmehua hitainta nopeutta käyttäen. Nopeus saa olla enintään 120 kierrosta minuutissa.

## Oraiden mehupitoisuus

Noin 30 x 40 cm:n laajuisesta kylvöksestä saadaan mehupuserretimella 1,5-3 dl mehua. Mehun määrä riippuu siitä miten korkeaksi oras on kasvanut ja miten hyvin siemenet ovat itäneet. Siemeniä on kylvetty 2 dl.

## Vehnänorasmehun käyttö

Vehnänoras on hyödyllisintä mehuna ja soveltuu sellaisena mitä moninaisimpiin tarkoituksiin. Mehu on paras käyttää heti kun se on puserrettu 20 minuutin sisällä. Suun kautta mehu nautitaan hitaasti pureskellen, niin että sylki sekoittuu siihen hyvin.

Vehnänorasmehu on makeaa ja hyvin voimakkaasti puhdistavaa ravintoa. Jos sitä nautitaan paljon kerrallaan, on parasta juoda se noin tunti ennen aterialla tai 2 tuntia aterian jälkeen. Orasmehu saattaa aiheuttaa pahoinvointia, jos sitä käyttää suuria määriä muun ruuan yhteydessä. Vatsa voi tyhjentyä kokonaan, mikä johtuu vehnänoraan voimakkaasti puhdistavista ominaisuuksista. Jos mehun juo nopeasti tai nauttii liian suuren annoksen äkkiseltään, saattaa tulla paha olo.

## Nautittava määrä

Vehnänorasmehun käyttö on aloitettava varovasti. Mitään vihermehua ei nautita ensimmäiseksi tyhjään vatsaan. Ensin voi juoda esim. lähdevettä tai uudistavaa juomaa. Ensimmäisenä päivänä orasmehua otetaan enintään 3 ruokalusikallista eli 1/3 dl. Päivittäin vehnänorasmehun määrää lisätään niin, että päästään 2 desilitraan. Mehu nautitaan mieluiten kahdessa tai kolmessa erässä päivän mittaan.

Suun kautta ei pitäisi nauttia enempää kuin 2 dl päivässä. Kun käyttää tämän määrän, niin energiataso pysyy todella korkeana. Säännöllisesti päivittäin nautittu pienempikin määrä on hyväksi yleiskunnolle. On havaittu, että jo 0,5-1 dl vehnänorasmehua nautittuna torjuu suurimman osan kaupungin saasteista.

Mehua voi laimentaa puhtaalla vedellä tai porkkanamehulla ja sen voi sekoittaa uudistavaan juomaan. Orasmehua ei pidä nauttia yhdessä hedelmämeijujen kanssa. Poikkeuksena tästä ovat ananas- ja sitruunamehu; ananasmehu lieventää vehnänorasmehun voimakasta makua ja tekee sen helpommin nautittavaksi.

Vakavissa sairauksissa käytetään vehnänorasmehua joko yksinomaan peräsuolen kautta tai suun ja peräsuolen. Suolesta mehu imeytyy verenkiertoon ja ravitsee ja puhdistaa näin elimistöä.

Peräsuolen kautta voi vehnänorasmehua panna elimistöön useita kertoja päivässä, 1/3-1 dl kerrallaan. Erittäin vaikeissa tapauksissa esim. silloin kun ravintoa ei voi nauttia suun kautta, vehnänorasruiskeen voi antaa vaikka joka tunti. Pelkällä tällä tavoin annetulla vehnänorasmehulla pystytään takaamaan riittävä ravinnon saanti.

## Odottava äiti

Raskauden aikana vehnänorasmehu on erinomainen ravintolisä. Koska se sisältää kaikki ravintoaineet, se pitää veriarvot hyvinä. Lasta odottavan äidin on aloitettava vehnänorasmehun käyttö erityisen varovasti ja käytettävä sitä vain muun ravinnon lisänä. Aluksi veteen sekoitetaan teelusikallinen mehua. Mehua lisätään vähitellen, sopivalta tuntuvaan määrään asti. Odottava äiti ei saa nauttia vehnänorasmehua niin paljon, että kehon puhdistus käynnistyisi, sillä liikkeelle lähtevät myrkyt joutuvat istukan kautta lapseen.

## Vehnänorasmehua lapsille

Vauvoillekin vehnänorasmehun antaminen aloitetaan varoen. Yli vuoden ikäiselle sekoitetaan aluksi teelusikallinen orasmehua lähdeveteen. Vähitellen määrää lisätään.

## Vehnänorasmehu rauhoittaa yliaktiivista lapsia

Lasten oppimisvaikeuksia tutkittaessa on havaittu, että lyijy, elohopea ja kadmium, jotka ovat kaikki myrkyllisiä raskasmetalleja, vahingoittavat hermojärjestelmää, maksaa tai munuaisia. Teollistuneessa yhteiskunnassa ihminen joutuu hengittämään tetraetyylilyijyä, jota käytetään polttoaineissa. Hengitämme 90 % lyijystä elimistöömme keuhkojen kautta. Yliaktiivisista lapsista on todettu, että he ovat saaneet lyijymyrkkyä monin verroin enemmän kuin rauhallisesti käyttäytyvät lapset.

Vehnänorasmehu poistaa elimistöstä tehokkaasti myrkyllisiä metalleja ja lisää veren kalsium-, rauta-, mangnesium-, fosfori-, kalium- ja rikki- pitoisuutta.

## Vehnänorasmehun käyttö ihon kautta

Ulkonaisesti käytettynä vehnänorasmehu edistää tehokkaammin kuin mikään muu tunnettu menetelmä haavojen, tulehdusten, äkämien, ruhjevammojen, kasvaimien, palovammojen, eläinten puremien samoin kuin varsinaisten ihosairauksienkin parantumista. Hoitoon käytetään vehnänorashaudetta, jonka voi tehdä mehun puristusjätteestä.

## Vehnänorashaude

Massa kastellaan vastapuristetulla vehnänorasmehulla ja pannaan puhtaan, ohuen kankaan sisään tai suoraan iholle. Haude asetetaan hoidettavan paikan päälle ja hauteen päälle pannaan läpäisemätön paperi esim. leivinpaperi. Lopuksi haude sidotaan kiinteästi paikoilleen joko siteellä tai kangassuikaleella. Hauteen annetaan vaikuttaa vähintään puoli tuntia ja sen voi tehdä useasti päivässä.

Vehnänorasmehulla (mehuun kastetulla kangas- tai pumpulitupolla) ja oraista valmistetulla voiteella ja jauheella on saatu erinomaisia tuloksia kroonisten ihotulehdusten ja märkivien haavojen hoidossa. Vehnänorasmehu ehkäisee tarttuvia tulehduksia aiheuttavien bakteerien toimintaa ihon pinnalla ja pysähdyttää tulehduksen leviämisen.

Lehtivihreä ei vaikuta niinkään itse bakteereihin, vaan tekee ympäristön epäsuotuisaksi niiden kasvulle hävittämällä epäpuhtauksia, joita bakteerit käyttävät ravinnokseen.

## Kylpy ja hieronta, ihonhoito

Vehnänorasmehua voi imeyttää ihon kautta elimistöön sen ravinnoksi. Ihoon hierottu mehu elvyttää ja virkistää nopeasti. Lämpimissä kylvyissä vehnänorasmehua voi kaataa päälleen, istua vedessä 15–20 minuuttia ja ottaa sitten kylmän suihkun. Vehnänorasmehulla voi hieroa koko kehonkin; hieronta aloitetaan jalkapohjista. Mehun annetaan vaikuttaa hetki ja otetaan suihku.

Vehnänorasmehuhieronnalla voi myös rentouttaa ja virkistää väsynttä lähimmäistään.

Kasvonaamiona vehnänorasmehu puhdistaa ihoa tehokkaasti.

Hilseilevää ihoa hoidettaessa hierotaan vehnänorasmehua hiuspohjaan. Hiukset huuhdellaan ja pestään normaalisti shampooilla tai muulla hiustenpesuun sopivalla aineella.

## Vehnänorasmehu parantaa kaikki vaivat

Vehnänorasmehu

- poistaa keuhkoista arpia, jotka ovat syntyneet happopitoisia kaasuja hengittäessä.
- alentaa korkeaa verenpainetta mm. laajentamalla hiussuonia.
- parantaa sisäisestikin nautittuna ihovaivoja, kuten rohtumia ja hilsetystautia.
- neutraloi guaniidia, joka on traumassa vapautuva myrkyllinen aine ja joka elimistössä palaessaan aiheuttaa lihasväsymystä, yleisiä myrkytysoireita ja vatsakipua.
- antaa nopean avun vatsakivuissa
- poistaa saasteiden, lääkkeiden ja muiden elimistöä likaavien aineiden jäämiä.

# Vehnänoras

lentulehdusta poteva voi purskutella suussa vehnänorasmehua, jonka sitten sylkee pois. Orastuppoa voi myös pureskella ja sylkeä jonkin ajan kuluttua pois sekä kiinteän jätteen että mehun.

Vehnänorasmehussa on tuoreita eläviä vitamiineja ja entsyymejä. Se estää hiusten harmaantumisen ja E-vitamiinipitoisena se vaikuttaa edullisesti myös sukupuolihormoneihin.

Kun käyttää vehnänorasmehua voi havaita, että henkinen suorituskyky paranee ja kestävyys sekä kaikkalainen hyvinvointi kohentuu.

Syövänhoidossa on jo Suomessakin saatu hyviä kokemuksia vehnänorasterapiasta. Lähde: Elsa Ervamaa Elävä Ravinto 1983.

## Desifioivana aineena

Vehnänoraalla voi vesijohtovettä puhdistaa kemikaaleista; se eliminoi vedestä esim. fluoria. Tällaisia kokeita on tehty mm. New Yorkissa. Vehnänoras tekee vedessä olevat vahingolliset, epäorgaaniset aineet vaarattomiksi 5-10 minuutissa.

Kourallinen kylpyveteen sekoitettua vehnänorasta neutraloi vesijohtoveden kemikaalit. Samaa orasta voi käyttää kaksi tai kolmekin kertaa. Oras on kylpyjen välillä säilytettävä muovipussissa kylmässä tilassa. Oraassa on tehoa niin kauan kuin lehtivihreää on jäljellä.

## Hedelmien ja vihannesten puhdistaminen

Ruiskutettujen ja muulla tavoin käsiteltyjen hedelmien ja vihannesten myrkyt saadaan vehnänoraalla tehottomiksi. Pestyjä hedelmiä tai vihanneksia seisotetaan vedessä, johon on lisätty pieni tuppoo vehnänorasta tai hiukan orasmehua. Hedelmät puhdistuvat jo 5-10 minuutissa.

Puhdistettavia tuotteita voi seisottaa vehnänorasvedessä pitempäänkin, jopa puoli vuorokautta. Kun esim. ulkomailta tuotuja kalpeita ja mauttomia tomaatteja käsitellään tällä tavoin, niiden maku muuttuu makeaksi. Myös tuotetut varsisellerit ovat kuin uudestisyntyneitä. Varsisellerin varret pestään ensin hyvin juuresharjalla ja sen jälkeen niitä seisotetaan orastuppovedessä muutamia tunteja, lyhyempikin aika riittää.



## Vehnänorasmehu ilmanpuhdistajana

Ilmanpuhdistimena voi matkalla pitää mukanaan pientä vehnänorasviljelmää. Vehnänoras luo huoneilmaan terveyttä edistäviä negatiivisia ioneja, joita mm. tupakansavu hävittää.

## Unenantaja

Pane vehnänoraskasvusto vuoteen vieraan, se helpottaa uneen pääsyä ja antaa rauhallisen unen.

## Vehnänorasta matkalle

Kun pureksii autoillessaan, patikkamatkoilla, pyöräillessään, lentokoneessa tai tunturivaelluksilla vehnänorasta, kestää matkan rasitukset paremmin ja tuntee energiatason pysyvän korkeana.

Mehuksi pureskellaan kourallinen orasta kerrallaan.

## Sairaat eläimet

Sairaita eläimiä hoidetaan vehnänoralla samalla tavoin kuin ihmisiäkin.

## Vehnänorasmehulla ”terveydeksi”

Vehnänorasmehun merkityksen ymmärtää kun on itse kokenut sen vaikutukset. Vasta silloin tajuaa, miten valtavasta asiasta on kysymys. Kun tarjoaa ystävilleen vehnänorasmehua, voi syystäkin toivottaa ”terveydeksi”.

Olisi hyvä pian saada viherbaareja, joista saisi lasillisen vehnänoras- tai muuta vihreää juomaa yhtä kätevästi kuin nyt saa anniskelubaariin poiketessaan alkoholia. Silloin olisi todella paikallaan tuo maljatoivotus, joka tuntuu oudolta alkoholin yhteydessä.

Lähde: Elsa Ervamaa Elävä ravinto 1983

# Vehnänoraiden kasvattaminen

## Jyvät

Syysvehnä on oraan kasvattamiseen parasta. Se on kovempaa kuin kevätvehnä ja oras on jonkin verran tukevampaa. Mikäli ei ole hyvin itävää syysvehnää, voi orasta kasvattaa myös kevätvehnästä. Pääasia on, että jyvät ovat puhtaasti viljeltyjä peittaamattomia ja itävät hyvin.

Jyvien itävyys vaihtelee suuresti. Kesän säät vaikuttavat niin itävyyteen kuin muutoinkin jyvien laatuun. Sateisten kesien vilja ei useinkaan ehdi kunnollisesti tuuleentua ja itää siksi huonosti.

## Kasvattaminen

Vehnänorasta on helppo kasvattaa perusohjeen mukaan, jos siemenet ovat hyvin itäviä ja multa hyvää ja kuohkeaa. Kompostimulta on oraillekin parasta. Mikäli jyvät itävät huonosti, tulee kylvökseen helposti hometta. Home ei kuitenkaan saastuta kasvavaa orasta.



## Valmistuminen

Sato on valmista mehustettavaksi kun oras on 15 - 18 cm korkeaa, tavallisesti 7-9 päivän kuluttua. Valmistuminen riippuu vuodenajasta ja lämpötilasta. Matalampanakin orasta voi leikata muuhun käyttöön. Anna oraan kasvaa enintään 20 cm:n korkuiseksi. Tämän jälkeen se muuttuu oraansyöjän kannalta huonommaksi, sillä ravinteet kuluvat kasvuun.

Valmista satoa leikataan terävällä veitsellä. Mikäli halutaan korjata vain yksi sato, oras leikataan tyvestä. Jos halutaan kasvattaa toinen sato, jätetään kasvustoon n. 2 cm korkuinen sänki. Toinen sato on ravintoarvoltaan heikompi.

Toisen sadon voi käyttää kylpyveteen tai muuhun desinfiointiin. Lehtivihreä on oraan desinfiointia aine ja sitä on toisessakin sadossa, vaikka muita ravinteita on enää vähemmän.

## Säilyttäminen

Leikattu oras suljetaan muovipussiin, johon on jätetty ilmaa, ja se säilytetään viileässä. Oras säilyy käyttökelpoisena viikon, joskin sen teho säilytysaikana heikkenee. Koko kasvustonkin voi nostaa kylmään. Lehtivihreä vähenee, jos orasta säilytetään pitkään pimeässä.

## Vehnänoraan kasvattaminen ilman multaa

Kasvatettaessa orasta ilman multaa tarvitaan jyviä hiukan enemmän kuin kasvualustaa käytettäessä. Jos astian halkaisija on esim. 13 cm, tarvitaan noin 1 dl jyviä.

Jyviä liotetaan ja idätetään pari päivää tavalliseen tapaan. Itäneet jyvät pannaan lävikkään tai johonkin muuhun reiälliseen astiaan, jonka muoto määrää kylvöksen koon ja muodon. Lävikkö asetetaan toisen astian sisään ja peitetään kevyesti esim. talouspaperilla.

Kylvös pidetään peitettynä kolme vuorokautta tai siihen saakka, kunnes oras on 2-3 cm pitkää ja kunnes siitä on muodostunut koossa pysyvä kakku. juuret kasvavat ja sitovat toisensa ja alimmaisat jyvät kiinteäksi kappaleeksi.

## Vehnänoras

Ennen kakun lopullista muodostumista kylvöstä kostutetaan päivittäin siten, että alusastiaan pannaan vettä niin paljon, että jyvät peittyvät. Veden annetaan seistä muutamia minuutteja. Tarkoitus on, että jyvät eivät huuhdeltaessa ja kostutettaessa liiku paikoiltaan. Jos niitä liikuteltaisiin ja huuhdeltaisiin tavalliseen tapaan, eivät juuret pääsisi kietoutumaan toistensa ympärille.

Valoon siirrettäessä (kun siemenistä jo on muodostunut tavoitteena oleva kiinteä kakku) kasvusto nostetaan sopivalle alustalle. Päivittäisen kastelun jälkeen kaadetaan aina liika vesi alustalta pois. Jos juuret seisovat vedessä, ne tukkeutuvat ja rupeavat mätänemään ja kylvös alkaa haista epämiellyttävästi.

Sitten kun juuriston muodostama kakku on kyllin tukeva ja kun se kestää käsittelyä, sen voi kastella juoksevassa vedessä kakkua käsissä pidellen. Veden annetaan juosta ensin kasvusuunnassa ja sitten kakku käännetään ylösalaisin. Näin koko kasvusto raikastuu ja juurissa oleva mahdollinen lima huuhtoutuu pois. Aluslautanen pestään kastelun yhteydessä.

Kasvuston alle voi panna hiukan kasvuturvetta, joka pitää sen tasaisen kosteana. Täysikasvuista kasvustoa ei enää tarvitse kastella joka päivä.

## Syitä versojen ja oraiden kasvatuksen epäonnistumiseen

- Siemenet eivät ole olleet eläviä. Varsinkin itämättömät auringonkukan siemenet homehtuvat helposti.
- Vesi on ollut epäpuhdasta tai liian kylmää. Seisotettu, huoneenlämpöinen vesi on parasta. Kastelukannu ja vesiastiat on pidettävä puhtaina.
- Kylvös on päässyt kuivumaan liikaa.
- Kylvös on ollut liian märkänä ja juuret ovat tukehtuneet.
- Peitetty kasvusto ei ole saanut riittävästi ilmaa ja siemenet homehtuvat.
- Multa on ollut liian tiivistä tai liian hapanta ja seurauksena on ollut homehtuminen.
- Siemenet eivät ole olleet kylliksi kiinni kasvualustassa (mullassa), eivätkä kasvavat versot ole saaneet kosteutta eivätkä tukea.
- Siemenet ovat olleet liian päällekkäin.
- Kylvös on ollut liian kylmässä tai vetoisessa paikassa. Varsinkin aluksi, peitettynä ollessaan, siemenet tarvitsevat lämpimän paikan.
- Siemeniä on jäänyt kylvöastian reunaan, missä ne helposti mätänevät ja homehtuvat.
- Planeettain asento kylvöhetkellä ei ole ollut oikea; sen oletetaan vaikuttavan kasvunkin onnistumiseen. Samoista siemenistä saadaan näennäisesti samoissa oloissa toisinaan hyvä, toisinaan huonompi sato. Biodynaamisen viljelyn edellytyksenä on oikea kylvöaika. Kylvö- ja korjuukalenteria myy Biodynaaminen yhdistys.
- Kasvattaja ei ole muistanut asennoitua positiivisesti eikä ole tietoisesti kohdistanut kasvatettaviin positiivisia ajatuksia.
- Homehtumista voi pahentaa sekin, että kompostimulta ei ole ollut valmista. Jos mullassa on vielä hajoamattomia auringonkukan siementen kuoria tai itämättömiä siemeniä, nämä alkavat kylvöksessä homehtua. Tätä vaaraa voi vähentää ravistelemalla juurimaton päältä auringonkukan siementen kuoret pois ennen kuin paloittelee sen kompostiin, sillä siementen kuorten muuttuminen mullaksi kestää kauemmin kuin muiden aineiden.

## Vehnä

Vehnä on kotoisin Välimerenmaista. Menestyäkseen se tarvitsee paljon lämpöä ja vaatii hyvä maan. Vehnä on maapallon perusravinto, josta ihmiskunta saa enemmän valkuaista ja kaloreja kuin mistään muusta ravintoaineesta. Vehnä on käytettävä kokonaisena, sillä arvokkaat ravintoaineet, myös valkuaiset ovat jyvän kuorikerroksessa. Idätetty vehnä on yksi maailman ravintorikkaimpia ruokia, huomattavasti enemmän ravintoa sisältävää kuin idättämätön. Idätettyä vehnää sanotaankin ”elämän perustaksi”.

Vehnän itujen valkuainen on hyvänlaatuista ja helposti sulavaa.

Idätettäessä lisääntyvät vehnän B-ryhmän vitamiinit. E-vitamiini kolminkertaistuu ja C-vitamiinia kehittyä enemmän kuin vastaavan suuruudessa appelsiinimäärässä on. Vehnän itujen kivennäisaineet kuten esim. kalsium, fosfori, rauta ja magnesium ovat helposti sulavassa muodossa. Vehnän itujen entsyymimäärä on hämmästyttävän suuri: yksi vehnänydin sisältää jopa 500 entsyymiä. Idätettäessä suurin osa jyvän tärkkelyksestä muuttuu yksinkertaisiksi hiilihydraateiksi, jotka elimistö vaivatta käyttää. Tästä syystä elimistö saa idätetystä vehnästä nopeasti energiaa, joten vehnän idut ovat erinomaista talvikauden ruokaa.

## Vehnän idättäminen

Jyvien määrä 3 dl jyviä

Idätysastia 1 l lasitölkki

Puhdistaminen perusteellinen pesu

Liotusaika 12–24 tuntia

Huuhtelu ei huuhtelua, kostutetaan ja käännellään

Valmistusaika 1-3 vrk

# Vehnänoras

Itujen pituus juuri näkyvissä – jyvän pituus Mahdollista säilyttää 1-2 vrk kylmätilassa, vedessä pitempään

Käytetään kuumentamatta puuroihin, ”maitoihin”, myslisiin, leipään, piirakoihin, kakkuihin, salaatteihin, murekkeisiin, uudistavan juoman tekoon, välipalaksi rusinoiden ja korinttien kanssa niin aikuisille kuin lapsillekin.

## Tärkeää muistettavaa

- Mitä kauemmin vehnää idättää, sen makeammaksi se tulee.
- 1 1/2 cm mittaisiksi idätettyjä vehnän- ja ohran ituja voi käyttää leipomisessa makeutteenä. Idut kuivataan hellävaraisesti ja jauhetaan tarvittaessa hienoksi.
- Vehnissä on usein torajyviä. Ne on huolellisesti noukittava puhdistumisen yhteydessä pois, samoin muutkin roskat.

Lähde: Elsa Ervamaa Elävä ravinto 1983

## Vehnänorasmehun edut pähkinänkuoressa

- Vehnänorasmehussa on yli 100 vaikuttavaa ainetta, paljon vitamiineja, kivennäisainetta ja lehtivihreää (=varastoitunutta auringon energiaa).
- Sen koostumus vastaa hemoglobiinia muuten, mutta raudan tilalla on magnesiumia.
- Vehnänorasmehu puhdistaa verta ja edistää punasolujen kasvua, lisää hemoglobiinin tuotantoa sekä tekee verestä emäksistä ja tasapainottaa veren sokeria.
- Se puhdistaa paksusuolen, parantaa suoliston seinämät, poistaa raskasmetalleja, puhdistaa maksaa, poistaa myrkköjä solunesteistä, tuo happea soluille, parantaa haavoja, estää huonojen bakteerien kasvua.
- Se tappaa syöpäsoluja ja korjaa jopa DNA-virheitä.
- Se kasvattaa entsyymien aktiivisuutta sekä nostaa Kundaliinia (= elämänenergia).
- Jos on vakava sairaus, niin tuore vehnänorasmehu on kaikkein tärkein keino tukea kehoa paranemisessa.

# Vehnänoras

Vehnänorasmehu tehdään puristamalla oras mehuksi siihen tarkoitettulla puristimella (käsi- tai sähkökäyttöinen). Vehnänorasta on mahdollista kasvattaa itse, ostaa valmiiksi kasvatettuna oraana, kuivatettuna jauhona tai pakastettuna mehuna. Tuore mehu vastapuristettuna on kaikkien ravintopitoisin. Vehnänorasta voi pureskella suussa, mutta sitä ei saa nielaista, koska siitä voi

tulla ruuansulatusvaikeuksia. Jos sen leikkaa saksilla ihan pieniksi paloiksi, sitä voi laittaa salaatin tai smoothien sekaan. Käytä vastapuristettu mehu n. 15 minuutin kuluessa kun tarvitset sitä lääkinnällisessä mielessä, muuten 12 tunnin kuluessa.

## Vehnänoras sisältää

- Proteiineja 23% (kaikki välttämättömät aminohapot ja 8 muuta)
- Hiilihydraatteja 37 %
- Raakakuitua 17 %
- Rasvaa 6,5 %
- Lehtivihreää 0,04 % (tehostaa verenkiertoa, puhdistaa kudoksia ja maksaa, vakauttaa veren sokeria ja suojelee hampaita)
- A-, B1-, B2-, B3-, B6-, B12-, C- ja E-vitamiineja, beetakaroteenia, luteenia, lykopeenia, kseaksantiinia, biotiinia, foolihappoa ja pantotenihappoa.
- 90 eri mineraalia mm. kaliumia, magnesiumia, rautaa, mangaania, seleeniä, natriumia, sinkkiä, jodia, kuparia ja rikkiä.
- Entsyymejä. Entsyymit ovat elintärkeitä ja ne osallistuvat tuhansiin kemiallisiin muutoksiin kehossa mm. myrkköjen poistamiseen kehosta, ruuansulatukseen ja paranemiseen.

## Kokemuksia Suomesta

Elsa Ervamaan Elävän ravinto -kirjassa on tositarinoita siitä, miten ihmiset ovat saaneet hyviä tuloksia erilaisten sairauksien hoidossa elävän ravinnon ja vehnänorasmehun avulla, muun muassa seuraavien sairauksien: imusolmukesyöpä, nivelreuma, krooninen leukemia, syöpä kaulassa, migreeni, astma ja rintasyöpä.