

Qumështi i së ardhmes vjen nga dhia



Qumështi i dhisë është një ushqim me vlera, i sofistikuar dhe po merr përsëri rëndësi përmes tendencave të reja të të ushqyerit, siç janë "prodhimi natyral" dhe "prodhimi i shëndetshëm". Ai ishte ndoshta qumështi i parë që është konsumuar. Qumështi i dhisë dhe nënproduktet e tij janë veçanërisht të rëndësishme në vendet e Mesdheut, Zvicër dhe Francë. Qumështi i dhisë ka vlera shumë të mira ushqyese. Jo vetëm qumështi, por edhe djathi i dhisë shpesh ofrohen si një delikatesë e shtrenjtë në dyqanet "Gourmet".

Vlerat terapeutike të qumështit të dhisë janë të njohura që në kohërat e lashta. Paracelsus e përshkroi qumështin e dhisë si një qumësht me veti shëruese. Në shekujt XVII dhe XIX në Bavari (mbretëria e Badeanstalt Wildbad bei Kreut) hirra e freskët e qumështit të dhisë konsiderohej si një pije shumë shëndetshme për mëngjes.

Veçanërisht në Azi dhe vendet juglindore të Evropës, qumështi i dhisë dhe hirra konsiderohen ilaç për sëmundjet e mushkërive dhe konsumoheshin për parandalimin e sëmundjeve të ndryshme.

Vlerat ushqyese të qumështit të dhisë

Qumështi i freskët i dhisë nga raca pastra ka një shije të plotë, pak të ëmbël dhe aromatike.

Qumështi i dhisë është ekuivalent me qumështin e lopës, por është akoma më i pasur me vitaminë A, kalcium dhe fosfor.

Përbërja e qumështit (lëndë e thatë)

3.7% Yndyrë

3.3% Proteina

4.5% Karbohidrate (laktozë)

0,8% Kripëra minerale

87.7% Ujë

12.3% Lëndë e thatë

Përmbajtja e minerale në qumësht (mg / 100 ml)

	Dhi qumështi	Lopë
Kalcium	123-151	118
Fosfor	98-122	95
Kalium	153-240	140
Natrium	38-56	58
Magnez	12-21	12
Klorur	121-204	104

- I pasur me kalcium, fosfor, kalium, klorur (i rëndësishëm për formimin e kockave, dhëmbëve, hormoneve dhe vitaminave) ai përmban shumë mikroelementë si p.sh. jod.
- Acidet yndyrore janë thelbësore për oksidimin e qelizave (acidi linolenik dhe acidi arachidonic), sepse trupi i njeriut nuk i prodhon vetë.
- Vitamina A vjen e gatshme në qumështin e dhisë dhe e tejkalon vlerën e vitaminës së karotenit që përmban qumështi i lopës. Për këtë arsye, ngjyra e qumështit të dhisë, gjalpfit dhe djathit është e bardhë.
- Qumështi i dhisë përmban më shumë acide yndyrore me zinxhir të shkurtër, prandaj është edhe më i lehtë për t'u tretur.
- Kazeina (proteina) është e strukturuar ndryshe (krahasuar me qumështin e lopës), kjo e bën gjizën e veçanërisht të butë dhe delikate.
- Këshillë: Për një pjatë delikate mund të përgatisni gjizë dhie me erëza të freskëta (nuk keni nevojë për salcë kosi – kështu ulni sasinë e kalorive).

- Vlerat e vitaminës B6 dhe vitaminës B12 janë më të ulëta se në qumështin e lopës, por në sasi të barabartë ose dy herë më të lartë se në qumështin e gjirit.

Dieta Ushqimore

Më poshtë po listojmë disa nga veçoritë e qumështit të dhisë dhe nënprodukteve të tij:

- Ushqim për foshnje. Qumështi i dhisë është shumë i ngjashëm në strukturë me qumështin e gjirit
- Ushqimi i shëndetshëm dhe dietik
- Qumështi i dhisë shpesh mund të ndihmojë në alergjitë ndaj qumështit të lopës
- Ushqim Delikat
- Qumështi i dhisë dhe produktet e tij, djathi, gjizë, kos, hurrë, qumësht i thartë, kefir, gjalpë
- Djathi dhe qumështi i dhisë në ditët e sotme konsiderohen si ushqime të zgjedhura, të cilat blihen nga konsumatorët me të ardhura më të larta
- Asnjë kafshë tjetër nuk është aq e zgjedhur në përzgjedhjen e ushqimit, si dhia (gustatorja)

A e dini se?

- Qumështi i dhisë është qumështi më i pasur në mikroelementë dhe minerale?
- Qumështi i dhisë në SH.B.A. dhe në Afrikën e Jugut shitet si ushqim i konservuar për fëmijë?
- Qumështi dhe djathi i dhisë për shkak të sasisë së vogël të yndyrës është lehtësisht i tretshëm, për këtë ka vlera të larta dietike?
- Njerëzit në botë pinë më shumë qumësht dhie sesa qumësht llope?

Qumështi i dhisë dhe shëndeti jonë

Ndërveprimi i përbërësve e bën qumështin e dhisë një eliksir, i cili mban trupin tonë të ri, forcon qelizat dhe i mbron ato nga ndikimet mjedisore dhe nga një numër sëmundjesh.

- Qumështi i dhisë është zbuluar se është një ilaç natyral për nervat. Konsumimi i rregullt i qumështit të dhisë çon në uljen e çrregullimeve nervore
- Pasojat e stresit, gjendja e ankthit, si dhe çrregullimet me përqendrimin mund të tejkalohen. Kjo është arsyeja pse shkencat ushqyese zvicerane theksojnë vazhdimisht:

qumështi i dhisë është një pije ideale për mëngjes për fëmijë dhe të rritur, për forcën fizike, mendore dhe shpirtërore të nevojshme në jetën e përditshme.

- Qumështi i dhisë mund të luftojë gjithashtu sëmundjet edhe më kokëforta të lëkurës. Në shumë klinika dermatologjike në vendet gjermanishtfolëse qumështi i dhisë është masazhuar në lëkurë për të luftuar acarimet e lëkurës dhe skuqjet serioze të saj. Meshkujt mbi moshën 50 vjeç shumë shpesh shfaqin njolla të kuqe në gjoks, të cilat kanë vështirësi për të ikur. Me qumështin e dhisë, siç është zbuluar në klinikat Vjeneze, problemi mund të kontrollohet me kalimin e kohës. Kjo arrihet me terapi të brendshme dhe të jashtme: qumështi i dhisë pihet dhe masazhohet në lëkurë.
- Pirja e rregullt e qumështit të dhisë ka një efekt pozitiv për stomakun e ndjeshëm dhe për tretjen. Çrregullimet e tretjes mund të eliminohen.
- Në shumë raste, qumështi i dhisë është një ilaç ideal shtëpiak kundër neurodermatitit.
- Përmirësime ndodhin edhe te azmatikët.
- Dr. Helga Sarkisyanz-Heuer nga Ketsch raporton terapi të suksesshme te pacientët me kolit.

Qumështi i dhisë si mbrojtës nga kanceri

Ekzistojnë dyshime serioze se qumështi i dhisë në të ardhmen mund të luajë një rol të rëndësishëm në parandalimin e kancerit. Rezultatet e para pas disa vitesh kërkimi në nivel ndërkombëtar kanë vënë re procese biologjike interesante.

E gjitha filloi në Bashkimin Sovjetik, ku është bërë një zbulim interesant: u vërtetua se një dhi nuk mund të marrë kurrë kancer. Studimet e hollësishme të qelizave e vërtetuan atë. Duhet të ketë diçka në organizmin e dhisë që i bën qelizat e saj më rezistente ndaj kancerit.

Këto gjetje u studiuuan në Gjermani nga një shkencëtar: mjeku Prof. Dr. Karl-Heinz Wagner nga Universiteti i Giessen. Ai filloi një seri kërkimesh së bashku me mbarështuesin e dhive „Kurt Brandenburg“ nga Ulrichstein në Central Hesse.

Ata donin të provonin hap pas hapi efektin e qumështit të dhisë në organizmin e njeriut. Pacientët me kancer pinin qumështin e dhisë në një ritëm të rregullt dhe ndiheshin shumë mirë. Eksperimente të ngjashme në Francë treguan se rreziku i rikthimi i sëmundjes te pacientët me kancer që i ishin nënshtruar operacionit ra me shpejtësi për shkak të kurave me qumësht dhie.

Rezultatet e eksperimenteve me minjtë që vuajnë nga kanceri në SHBA dhe Gjermani janë gjithashtu interesante:

- Kafshët ushqeheshin me qumësht të freskët dhe një koncentrat të bërë nga qumështi i dhisë.
- Efekti ishte befasues: simptomat e sëmundjes u ulën dita ditës.

Kërkuesit në fushën e mjekësisë sigurisht që nuk dalin në përfundimin se qumështi i dhisë një ditë do të përdoret kundër kancerit, por përfundime konkrete mund të nxirren:

- Përbërësit e qumështit të dhisë kanë treguar se kanë një efekt rigjenerues dhe rivendosës të qelizave.
- Qumështi i dhisë, kur konsumohet rregullisht, mbron qelizat tona nga tymi i cigares, toksinat mjedisore, toksinat në ushqim, toksinat që prodhohen në trupin tonë dhe përshpejtojnë procesin e plakjes.
- Qumështi i dhisë mund t'i mbajë qelizat tona të reja, t'i gjallërojë dhe rigjenerojë ato.

Sekreti quhet „Ubiquinone 50“

Analizat e sakta të qumështit të freskët të dhisë, nga i cili prodhohet edhe koncentrat medicinal i qumështit të dhisë, kanë treguar që qumështi i dhisë përmban jo vetëm acidin orotik që mbron qelizat, por edhe një grup misterioz të përbërësve aktivë, të cilët një ditë mund të jenë çelësi për të kuptuar pse dhinë nuk mund të zhvillojnë kancer. Përbërës të tillë aktivë gjenden edhe në llojet e tjera të qumështit, por kurrë në këtë përqendrim të lartë dhe kurrë në këtë kombinim të veçantë, komponime unike qelizore.

Në qendër të këtij grupi të përbërësve aktivë është një substancë, e cila në mjekësi quhet "ubiquinone 50" :

-Ubiquinone është përgjegjës për funksionimin e duhur të metabolizmit qelizor.

-E mban qelizën gjallë më gjatë.

-Ubiquinone 50 është një përbërës me cilësi të lartë që përmban një numër të madh të atomeve të karbonit. Ato veprojnë si substance natyrore mbrojtëse duke aktivizuar qelizat individuale.

- Ubiquinone 50 në qumështin e dhisë është në gjendje të parandalojë që qeliza njerëzore të bëhet e ndjeshme ndaj sëmundjeve dhe apo të vdesin para kohe.

Kjo do të thotë që qumështi i dhisë mund të rekomandohet si geri atric (mjekësi ageriatrike, është një specialitet që përqendrohet në kujdesin shëndetësor të të moshuarve).

Përdorimi praktik i qumështit të dhisë

Nëse dëshironi t'i jepni organizmit tuaj vrull dhe të mbani qelizat të reja, për të ruajtur sistemin e përgjithshëm imunitar, atëherë së paku duhet të kryeni kura tre ose gjashtë javore me qumështin e dhisë për një interval kohe të caktuar.

- Gjeni një fermer dhie pranë jush nga i cili mund të blini rregullisht qumështin ose në dyqanin bio të zonës.
- Pini 1/2 litra qumësht dhie çdo ditë gjatë kurës.
- Nëse njihni një fermer dhie, do të ishte gjithashtu shumë e shëndetshme të pini 1/2 litër hurrë dhie ose kos dhie çdo ditë për 14 ditë.
- Nëse nuk arrini të siguronit qumësht ose hurrën, atëherë duhet të konsumoni djath dhie, i cili tashmë ofrohet nga shumë dyqane ushqimore. Konsumoni 100 gram djathë dhie çdo dy ditë për 8 javë, mund ta shoqëroni me lakra të egra dhe me një fetë bukë integrale.

Receta me qumështin e dhisë:

Qumështi i dhisë - një pije plot energji

Në shtëpitë e të moshuarve në Zvicër, banorët janë më vital nga pirja e rregullt e kësaj pijeje energjike: 1/4 litër qumësht dhie i freskët dhe i papërpunuar përzihet me 2 lugë mjaltë. Konsumojeni ngadalë dhe me gllënjka të vogla.

Tortë orizi

Shtoni 1 litër qumësht dhie, 250 gram oriz natyral, pak kripë dhe 50 gr mjaltë. Përzjerjen vendoseni në zjarr dhe lëreni të ziejë për 25 deri në 30 minuta. Kur të jetë ftohur, përzieni 1 gotë të vogël Maraschino si dhe 6 gjethe të zbutura xhelatine, 1/2 liter pana të rrahur, e miksojmë me orizin, masën e formuar e hedhim në një formë dhe e vendosim për 4 orë në frigorifer. Shërbehet në copa të vogla.

Receta me djath dhie:

Sallatë me djath dhie

6 vezë të ziera, të ftohura dhe prera në rrathë. Zjeni asparag dhe priteni në copa të vogla, dhe përzieni me vezët. Përzieni 25 gram djath të butë të dhie me 1/4 litra salcë kosi, pak vaj

luledielli, kripë, mjaltë, salcë soje dhe lëng limoni dhe piper në një mikser. Kjo salcë djathi hidhet sipër asparagut dhe vezëve përpara se ta shërbeni. Shërbejeni me 1 fetë bukë integrale.

Sallatë frutash me djathë dhie

250 gram djathë krem dhie, 50 gram majonezë dhe 1 lugë gjelle lëng limoni të shtrydhur përzihen deri sa të përfitoni një masë kremoze. Më pas shtoni rreth 1/8 litra krem qumështi të rrahur. Pritini 2 mollë dhe 1 portokall në feta, përgjysmoni 300g rrush të zi dhe hiqjani farat. Përziejini të gjitha me kremin e djathit të dhisë, lëreni të qëndrojnë për 30 minuta dhe më pas mund ta shërbeni.

Gjalp dhie kundër reumatizmit dhe artrozës

Gjalpi i dhisë - për nga natyra plotësisht i bardhë - kishte një rëndësi të madhe si ushqim për njerëzit e varfër në shekullin XIX. Sot vlerësohet veçanërisht nga ekspertët e ushqimit, sepse përmban acide yndyrore të vlefshme, të cilat, në përvojën e shumë mjekëve, kanë një efekt pozitiv në funksionimin e mëlçisë. Këto janë acidi kapriç, acidi carylic, acidi kaproik, acidi laurik, acidi stearik, acidi palmitik, lecitina dhe cefalina.

Në Zvicër dhe Austri në veçanti, gjalpi i dhisë ka një traditë shekullore.

- Stërgjyshërit tanë u tërhoqën nga gjalpi e dhisë në landin Appenzeller. Ata u quajtën Caprisana. Emri ishte i përbërë nga fjalët "Capra"-dhia dhe "Sanare"-shërim
- Në Austri, gjalpi i dhisë, gjatë kohës së monarkisë, në Waldviertler është shitur si ilaç

Kjo është arsyeja pse gjalpi i dhisë është kaq i vlefshëm

Edhe Kleopatra e njihte qumështin e dhisë si një eliksir për shëndetin dhe bukurinë. Ajo e lyente trupin e saj çdo mëngjes me gjalp dhie. Dhe mjeku grek Hippokrates shkroi shumë raporte në lidhje me qumështin dhe gjalpin e dhisë. Sot ne e dimë, se të moshuarit që vuajnë nga problemet e këmbëve përdorin gjalpin e dhisë. Si rezultat, pas një kohe disa prej pacientëve nuk kishin më nevojë për paterica. Kjo është arsyeja pse në atë kohë quhej "një vaj i mrekullueshëm"

Në shekullin e IV, disa manastire në Itali dhe Francë kishin banjën e tyre, ku trajtimi ishte kryesisht me hurrën e qumështit dhe gjalp dhie.

Në mesjetë murgjit në disa manastire në kantonin zviceran të Appenzell ishin të famshëm për përdorimin e gjalpës së dhisë për të trajtuar dhe kuruar gjymtyrët e dobëta, dhimbjen e shpinës dhe të kockave. Në atë kohë ata gjithashtu folën për "vajin e mrekullueshëm të dhisë". Murgjit përzienin gjalpën e dhisë me bimë/erëza alpine, të cilat kishin një efekt më të madh në nyjet dhe në pjesët e indeve. Bimët/erëzat Alpine e përdorura për recetën e gjalpës së dhisë ishin: vaj rozmarinë, vaj trumze, vaj dëllinje, rrëshirë dhe vaj dafine.

Këto vajra bimore, së bashku me gjalpën e dhisë krijuan një harmoni ideale për qëllime shërimi.

Efekti i gjalpës së dhisë, duke iu referuar studimeve të fundit, vjen nga përbërësit aktivë vijues:

- mineralet, kalcium, kalium, magnez, natrium dhe elementët e zinkut dhe fosforit.
- vitaminat B 1, B 2, B 6, kolina dhe biotina,
- një seri fermentesh,
- acidil aktik I vlefshëm dextrorotator,
- një pjesë e lartë e aminoacideve thelbësore dhe të lira, acidi orotik dhe acidi citrik
- yndyra e qumështit lehtësisht e absorbueshme
- peptide të cilat prodhohen nga një proces i veçantë fermentimi dhe të cilat, së bashku me aminoacidet e lira të përmendura më lart mund të rregullojnë ekuilibrin e ujit në lëkurën e njeriut.

Por përbërësit më të rëndësishëm në gjalpën e dhisë janë acidet yndyrore, arrijnë deri në 84%, dhe më i rëndësishmi është acidi karboksilik alifatik. Ekziston një marrëdhënie shumë specifike me të: shumica e produkteve farmaceutike antireumatike e bazojnë efektivitetin e tyre tërësisht mbi këtë acid, ai materiali bazë në prodhimin e ilaçeve. Pra, efekti i ilaçeve antireumatike rrjedh nga natyra, përkatësisht nga gjalpi i dhisë.

Pacientë me rezultate të shkëlqyera

Rematologët kanë testuar dhe provuar "gjalpën e dhisë Caprisana" në një klinikë mjaft të frekuentuar në „Mülheim an der Ruhr“. Ekziston një raport i detajuar dhe mbresëlënës për këtë përvojë nga kirurgu gjerman Dr. B. Becker; botuar si një botim i veçantë në revistën "Java e Terapisë". Tri grupe të ndryshme pacientësh u trajtuan me gjalpë dhie. Të gjithë vuanin nga sëmundje reumatizmale.

- Në grupin e parë ishin 14 pacientë me reumatizëm të indeve të buta me ndryshime degjenerative të shtyllës kurrizore.

- Në grupin e dytë ishin 36 pacientë me sëmundje degjeneruese të nyjeve të gjurit.
- Dhe grupi i tretë përbëhej nga 20 pacientë me dhimbje të nyjeve pas aksidenteve.
- Këta ishin gjithsej 41 burra dhe 29 gra të moshës midis 20 dhe 69 vjeç.
- Çdo pacient u trajtua 4 herë në ditë për 4 javë me 5 gram gjalpë dhie, duke u masazhuar. Asnjë ilaç tjetër ose xhel nuk u përdor gjatë këtij trajtimi.
- Janë zhvilluar kontrolle të rregullta mjekësore dhe intervista me pacientët

Rezultati:

Aplikimi i gjalpë të dhisë ishte i suksesshëm për të gjithë pacientët. Kishte një ulje të dhimbjes, lëvizje të përmirësuar dhe ulje të enjtjeve. Nga 70 pacientë të trajtuar, vetëm 11 pacientë treguan një përmirësim të moderuar të gjendjes së tyre, pjesa tjetër tregoi një përmirësim të ndjeshëm.

Parakushtet për efektin e gjalpë të dhisë

Në prodhimin e gjalpë të dhisë sipas metodave aktuale, kombinuar me recetat tradicionale duhet të përmbushen kushte të paracaktuara në mënyrë që gjalpi i dhisë të jetë efektiv:

- Qumështi duhet të vijë nga dhinë që rriten në kullota natyrale, të lira.
- Atyre nuk duhet t'u jepen shtesa ushqimore, concentrate ose shtesa të hormoneve.
- Livadhet në të cilat kullosin dhinë duhet të furnizohen me ushqim bio-dinamik.

Përdorimi praktik i gjalpë të dhisë

Nëse vuani nga dhimbje reumatizmale, artrozë, ndryshime patologjike në kocka, nyje dhe ligamente, nëse keni probleme me shtyllën kurrizore ose dhimbje të shpinës, nëse këmbët tuaja janë të tendosura pas ushtrimeve dhe keni dhimbje muskujsh, masazhoni me gjalpë dhie 4 herë në ditë.

- Versioni klasik është gjalpë dhie Caprisanname, bimë/errëza Alpine.
- Ekzistojnë edhe preparate të tjera si p.sh. shampo me qumësht dhie, banja me qumësht dhie, sapun me hirin e qumështit të dhisë.

Ju mund të blini gjalpë dhie në farmaci dhe dyqane ushqimore.

Referenca:

Informacioni në Gjermani nga: mjeku Prof. Dr. Karl-Heinz Wagner nga Universiteti i Giessen.

Informacioni në Austri: Produktet biologjike të qumështit të dhisë, A-3100 St. Pölten.

Informacioni në Zvicër: Caprisana-Information, CH-8580 Amriswil.