

Mikroorganizmy są cegiełkami życia obecnymi we wszystkich warstwach gleby. Są one niezbędne dla funkcjonowania form życia na Ziemi – łącznie z ludzkim gatunkiem; występują nie tylko w naszym otoczeniu, ale wręcz sprawiają, że możemy żyć i istnieć. Nie doceniamy ich znaczenia, ponieważ ich nie widzimy. Na co dzień też nie towarzyszy nam wiedza o tym, że rozmaite formy życia na naszej planecie – mikroorganizmy i bakterie – istnieją od 3, 5 mld lat, zaś długość istnienia gatunku ludzkiego stanowi zaledwie jeden procent tego okresu. Współczesna nauka pozwala nam zrozumieć i docenić ich znaczenie. Wiemy już, że graniczny podział między różnymi formami życia na Ziemi nie przebiega pomiędzy roślinami i zwierzętami. To obecność jądra komórkowego lub jego brak dzieli organizmy na osobne grupy. Wiemy też, że właśnie mikroorganizmy przekształciły powierzchnię i atmosferę Ziemi, i że są one odpowiedzialne za najważniejsze dla ziemskiego życia systemy chemiczne. Tak jak 3 miliony lat temu, gdy bakterie unosiły się w pierwotnym oceanie wytwarzając tlen, obecne są i dzisiaj w naszym organizmie w postaci mitochondriów – ziarenek stanowiących źródło energii życiowej każdej komórki – zarówno zwierzęcej, jak i roślinnej. Organizm

ludzki jest więc swoistą kroniką życia na Ziemi. Że jesteśmy fragmentem całości potwierdza fakt, iż otoczenie komórek naszego ciała tworząc związki węgla i wodoru – dzięki czemu żyją one w cieczy złożonej z soli i wody – tworzy skład chemiczny podobny do tego, jaki miały pierwotne morza. Profesor Teruo Higa z Uniwersytetu Ryukyu na Okinawie w Japonii w ciągu 25 lat wyodrębnił grupę mikroorganizmów, które znajdują wiele praktycznych zastosowań w naszym codziennym życiu. Nazwał je Efektywnymi Mikroorganizmami, w skrócie EM. EM składa się z rozmaitych typów mikroorganizmów pobranych z natury, które są namnażane w ściśle okre-

ślonych warunkach, bez manipulacji genetycznej. Powstała technologia EM dysponuje szeroką gamą produktów, które dają nadzieję na odrodzenie zniszczonej i zatrutej gleby, wody i powietrza. Są nadzieją na zdrowie dla ludzi, zwierząt i roślin. Zastosowanie

EM tworzy nowy wymiar dla wielu dziedzin codziennego życia. Efektywne Mikroorganizmy, co potwierdzają wieloletnie, wnikliwe badania, są bezpieczne dla zdrowia człowieka i mogą być stosowane do wytwarzania produktów żywnościowych; bakterie kwasu mlekowego i drożdże mogą być wspólnie hodowane w środowisku złożonym z rozcieńczonej melasy. Produktem o epokowym znaczeniu jest EM-X, napój energetyzujący. Wytwarzany jest na bazie otrąb ryżowych i morskich wodorostów, fermentowanych z udziałem Efektywnych Mikroorganizmów (EM); EM-X zawiera niezwykle silnie działające antyoksy-

EM – cegiełki życia

danty – substancje, które pomagają organizmowi w kontrolowaniu reakcji utleniających i eliminowaniu wolnych rodników. Antyutleniacze wzmacniają układ odpornościowy; pomagają zwalczać infekcje i neutralizować toksyny pochodzące ze środowiska, a także zapobiegają uszkodzeniu DNA. Uszkodzenia wywołane przez wolne rodniki kojarzone są przez naukowców ze starzeniem się organizmu i wywoływaniem większości powszechnie występujących chorób. Zdolność do eliminowania wolnych rodników maleje wraz z wiekiem. Dlatego należy uzupełniać poziom antyoksydantów w organizmie dla wzmocnienia i utrzymania podstawowych mechanizmów obronnych. Badania prowadzone w ponad 50 krajach nad wpływem preparatu EM-X na

CO TO JEST EM-X

Trwające od 15 lat badania naukowe przeprowadzone w Japonii potwierdzają, że EM-X jest rewolucyjnym preparatem odżywczym, z którego właściwości może każdy skorzystać. W szczególności dotyczy to osób spożywających przetworzoną żywność, narażonych na działanie drobnoustrojów chorobotwórczych i stres. Preparat ten powstaje w wyniku specyficznego procesu fermentacji otrębów ryżowych, wodorostów, brązowego ryżu przy udziale EM.

Końcowym produktem jest złocisty, płynny ekstrakt, zawierający łatwo przyswajalne składniki, takie jak: antyutleniacze, witaminy, składniki mineralne, enzymy, aminokwasy i związki pochodzenia roślinnego, mające na celu wyzwolenie samo uzdrawiających sił organizmu.

stan zdrowia pacjentów dowodzą, że ma on silne właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające. Organizacja EM Ameryka współpracuje z profesorem Higą i utworzonym przez niego instytutem EMRO oraz z kilkoma innymi placówkami badawczymi w celu lepszego zrozumienia mechanizmów działania tego zdumiewającego produktu.

REGENERACYJNY NAPÓJ O DZIAŁANIU ANTYUTLENIAJĄCYM

EM-X to źródło różnorodnych antyutleniaczy, które oczyszczają organizm z wolnych rodników i toksyn, zmniejszają zmęczenie i spowalniają procesy starzenia, stymulują do regeneracji i powrotu do zdrowia, poprawiają funkcjonowanie układu immunologicznego, pomagają organizmowi pokonywać alergie, skutecznie oczyszczają organizm podczas odtruwania i odchudzania, zwiększają wytrzymałość fizyczną. Zewnętrznie EM-X leczy wysypki oparzenia oraz zakażenia grzybowe i bakteryjne.

STOSOWANIE:

1 łyżka stołowa (15 ml) rozcieńczona w 100 ml wody lub soku 1-3 razy dziennie, w trakcie lub między posiłkami. Przy intensywnych kuracjach 4-8 łyżek stołowych w ciągu dnia przez 90 dni, a następnie zmniejszyć ilość do 2 łyżek na dobę. Preparat jest bezpieczny w każdym wieku.

Dzieci poniżej 12 roku życia powinny stosować 1 łyżkę (15 ml) rozcieńczoną w 100 ml wody lub soku na dzień. Zaleca się stosowanie powierzchniowo na wysypki, zranienia, oparzenia i zakażenia grzybicze.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

Unikać na początku stosowania dużych dawek. Rozpocząć od 1 łyżki dziennie zwiększając stopniowo zalecaną ilość.

Bokashi to otręby ze zbóż uprawianych metodami organicznymi, które zostały poddane fermentacji z wykorzystaniem Efektywnych Mikroorganizmów. Preparat EM Bokashi znajduje zastosowanie również w kuchni.

Ogórki małosolne z bokashi

Składniki:

Ogórki
Woda
Bokashi z otrąb pszennych
Czosnek
Koper

Na 1 litr gorącej wody o temp. 90°C odmierzymy łyżkę stołową soli kamiennej. Takim roztworem zalewamy ogórki w szklanym lub glinianym naczyniu. Po wystygnięciu dodajemy przyprawę i bokashi (1/2 łyżeczki na litr zalewy). Przykryte naczynie odstawiamy na kilka dni w ciemne miejsce.

Ogórki z bokashi są smacznym dodatkiem do sałatek i różnych dań podstawowych, zaś bogata w bakterie kwasu mlekowego woda z ogórków to skuteczny środek na pragnienie i kociokwik!

Korzenny chleb mieszany na zakwasie z bokashi i melasą

Zakwas

20 dag mąki żytniej
5 dag bokashi z otrąb pszennych
½ litra wody
Szczypta kardamonu

Wodę zagotować i przestudzić do temp. ok. 30°C, wymieszać z mąką, bokashi i kminkiem. Pozostawić w ciepłym miejscu w glinianym lub szklanym naczyniu, przykrywając gazą lub tkaną, płócienną ściereczką na ok. 1 dzień. Gdy zacznie wydzielać charakterystyczną, lekko kwaskowatą woń, można przystąpić do sporządzenia ciasta chlebowego.

Sfermentujmy coś ładnie! Ferment różany

Przygotujmy

- trzy lub więcej garści świeżych płatków róży (róza pomarszczona wonna, słodka)
- trochę piołunu i skrzypu
- 150g miodu
- 3/4 łyżki bokashi z otrąb pszennych
- ok. 5 litrów ciepłej wody pitnej

Miodek rozpuszczamy w wodzie i dodajemy bokashi, następnie płatki róży i ziola. (o, nadlatuje osa – ostrożnie alergicy! Spokój ratuje nas przed ukąszeniem.) Całość w szklanym balonie z rurką i korkiem uprzyjemni nam wieczory miłym pykaniem i tańcem płatków róży poruszanych w rytm bokashi. Fermentujące obrazy będą utrzymywały żywe kolory do końca. Po siedmiu dniach (kwaskowy) napój filtrujemy i zlewamy do czystych butelek. W jesienne wieczory będzie przypominał nam o lecie, różach i miodnych pszczołach. I o tym, byśmy zdrowi byli...

Ciasto

1kg mąki żytniej
½ kg mąki pszennej
2 łyżki stołowe bokashi wcześniej wykonany zakwas
1 szklanka mleka
2 łyżki melasy
½ łyżki soli
Kolendra, goździki w proszku
Mąkę przesiewać, aż nabierze pulchności. Dodać wszystkie składniki, dokładnie wymieszać i wyrobić do uzyskania jednolitego ciasta. Wyrobiec ciasto odstawić w ciepłe miejsce na posypaną mąką stolnicę na ok. 2 godziny. Piec w temp. 220°C, ok. 45 minut.