**[Moka grozdnih pečk](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/moka-crne-kumine-in-grozdnih-peck) in črne kumine**

**Moka grozdnih pečk**  
Moka grozdnih pečk vsebuje posebne antioksidante, ki povečujejo energijo, možgansko aktivnost in pomagajo pri zdravljenju vnetij ter boleznih srca in ožilja. Pomembno je, da moka ne vsebuje glutena. Moka je bogat vir Mg, Fe in Ca.  
  
Zelo pomemben antioksidant (bioflavonoid), ki ga vsebuje moka groznih pečk, je OPC (oligomerni proantocianidni kompleks). Vsebnost v moki je okoli 20 mg/g. Je vodotopni antioksidant, ki se hitro absorbira in raznese po telesu.  
V izvlečku grozdnih pešk se skriva dragocena snov, imenovana OPC, s še neraziskanimi terapevtskimi potenciali. S svojim antioksidativnim delovanjem preprečuje oz. blaži kožne bolezni, nastanek gub, pojav alergij, kronična vnetja, težave s predmenstrualnim sindromom in bolezni ožilja.

**OPC:**

* se uporablja kot prehransko dopolnilo, saj so njegove antioksidativne zmogljivosti 20-krat večje kot vitamin C in 50-krat večje kot vitamin E
* se uporablja za počasnejši napredek simptomov in bolečine pri boleznih, kot so krčne žile, sladkorna bolezen in multipla skleroza
* pomaga pri znakih staranja, poveča pretok in cirkulacijo krvi ter pomaga pri boju proti stresu in utrujenosti
* pomaga bolnikom z ADHD (attention deficit hyperactivity disorder)-motnja pozornosti, hiperaktivnost
* pomaga žrtvam kapi.

**ORAC**

Raven absorpcije kisikovih radikalov - vrednost v moki je 55.000. Večja kot je vrednost ORAC v živilih, večja je količina antioksidantov in bolj učinkovito nevtralizirajo proste radikale. Visoka vrednost ORAC pomeni, da pomaga pri poškodbah celic, zmanjšuje vnetja, viša delovanje imunskega sistema, brani nas pred depresijo, Alzheimerjevo boleznijo, Parkinsonovo boleznijo in rakom.  
  
**V primeru artritisa, astme, Alzheimerjeve bolezni**

Pol čajne žličke moke grozdnih pečk + kokosovo olje zmešaš, daš v gazo in priviješ na Ahilovo tetivo.  
  
**Kozmetika**

moka +voda za masko, je močan antioksidant, ki izboljša zdravje kože (uporaba lokalno 20 minut).  
  
  
**Uporaba v kuhinji:**

* moka je dober dodatek drugim mokam (dodamo je 3-7 %)
* doda lepo barvo skorji: piti, ribam, mesu, perutnini

**Moka črne kumine**  
  
Moka črne kumine nam dvigne imunski, hormonski in energijski sistem. V sled tega, potem vpliva na naše počutje in zdravje. Tako se uporablja za krepitev trebušne slinavke, uravnavanje sladkorja v krvi, epilepsije, vse vrste rakavih obolenj, vnetje grla, visokega krvnega pritiska, zasvojenosti itd. Uživamo jo lahko samo, ali kot dodatek k jogurtom, kašicam in sokovom.

Prav tako jo uporabljamo pri peki kruha, palačink in piškotov. Dodajamo je do 10 % oziroma po svojem ulkusu.  
  
   
  
Konrad Pogorevc  
041/534-772

[cebelar.pogorevc@gmail.com](mailto:cebelar.pogorevc@gmail.com)