**Jezgro koštice kajsije**

***Predlog da uzimanje  7 – 9 jezgara iz koštica kajsije ( 7 gr.) dnevno tokom celog života može pomoći u prevenciji kancera zajedno sa zdravim životom i zdravom ishranom, zaista je dobra vest.***

Važno je da su koštice od kajsija prvoklasne, odgajane bez upotrebe hemikalija, testirane laboratorijski prvo nakon odvajanja od voća a zatim i pre isporuke, na alfa toksin- plesan na koji su manje kvalitetne koštice osetljive, da se suše odmah, obrađuju i skladište pod strogim uslovima.

Kao i većina oraha i semenja, koštice od kajsije su vrlo hranjive. Samo jedan od hranjivih sastojaka koje sadrže je „Amigdalin“ (vitamin B17). Ima ga u preko stotinu vrsta hrane, međutim ona hrana naročito bogata Amigdalinom je uglavnom iščezla iz ishrane zapadne civilizacije. Ljudi koji još uvek jedu tradicionalnu, prirodnu hranu, većinom ne oboljevaju od raka. Njihova ishrana sadrži velike količine hrane bogate nitrilosidima koja sadrži Amigdalin- koštice od kajsije, gorki bademi, semenke jabuka, semenke grožđa, proso, domaći pasulj i još mnogo drugih semenki, pasulja i žitarica. Visoko hibridna hrana sadrži malu količinu Amigdalina.

Hunzi, narod iz Pakistana su izuzetno zdravi, oni jedu i žive potpuno prirodno i poznati su kao jedni od najzdravijih ljudi na svetu. Uobičajeno je da nađete živahne, zdrave ljude već u odmakloj 100-toj, a pojava raka je ekstremno retka. Jedan od ključnih faktora njihovog zdravlja je voda koju piju i naravno njihova ishrana. Jedna od njihovih najomiljenijih jela i važan deo njihove celokupne ishrane su kajsije. Jedu ih sveže tokom leta i sušene tokom zime. Koštice se vade, melju, prže, njihovo ulje se koristi za kuvanje, kao preliv i losion za lice.

Koštice od kajsije se trebaju žvakati, ili samleti pa posuti po hrani ili staviti u sok, pošto su jezgra različitih veličina najbolja procena koliko je 7 – 10 gr.- jedna kafena kašičica je 7 grama a prepuna je 10 grama. Ukoliko uzimate više za lečenje uzimajte prepunu kašikicu za kafu tri puta na dan, ujutro u podne i uveče. Najbolji način da se konzumiraju koštice je da se stave u med. U teglu meda koja sadrži ¼ meda dodajte koštice do polovine tegle i sve promešati. Potom možete te  koštice dodavati voću, u musli ili jednostavno uzmite kašikom direktno iz tegle.