

ne delajo nič drugače kot pri nas. Poizkusila sem tudi z alternativno medicino, akupunkturo in homeopatskimi zdravili.«

Težka preizkušnja

Zdravljenje je bilo zanj težka preizkušnja. »Počutila sem se zelo slabo in utrujeno. Na koncu so mi predlagali presaditev matičnih krvotvornih celic. Razložili so potek terapije, posledice in mi prepustili odločitev. Lahko sem izbrala. Bolezen in zdravljenje sta bila še tako neraziskana, da so tudi zdravniki tvegali in niso poznali učinkov. Pri meni je šlo za amiloidno oblogo na vezi karpalnega kanala in s tem utesnenost živca, imela sem zelo hude bolečine v rokah. Amiloidna beljakovina se lahko usede na vse organe, najusodnejše je, če se na vezivo v srcu. Ker sem imela veliko željo doživeti vnuko, nisem želela čakati. Terapija sama je bila tako agresivna in težka, da sem komaj preživela in si ne bi upala ponovno tvegati. Udarni odmerek kemoterapije mi je popolnoma uničil naravno odpornost in levkocite, da ne bi prišlo do zavrnitve matičnih krvotvornih celic, ki so mi jih dan po uvedbi citostatikov uvedli v vratno žilo. Nato sem čakala, običajno je to sedem dni, da so se ponovno začeli tvoriti levkociti. To je bil znak, da bom preživela. V vmesnem času lahko izbruhnejo vse mogoče okužbe, ki jih povzročajo virusi, glive in bakterije, ki so latentno prisotne v telesu. Po mesecu dni v bolnišnici sem bila toliko pri sebi, da so me lahko odpustili.«

Rešitev našla v koprivah in plevelih

Po zdravljenju je bila skrb, kako si bo opomogla in kako naj živi, da se bo spet postavila na noge, prepuščena njej sami. »Takrat sem se prvič začela resno ukvarjati s poglobljenim raziskovanjem živil in hrane. Z grozo sem ugotovila, da v trgovinah ni živil, ki bi bila primerna zame. Ko sem lahko spet hodila, sem šla k Darju Corteseju na seminar za spoznavanje užitnih divjih rastlin. Tako sem kar precej časa živela od kopriv, plevelov in ugotovila, da imam na domačem travniku in njivi pravo zakladnico. Užitne divje rastline, koprive, čemaž, smrdljivka, penuše, regačica, dežen, pleveli, kot so ščir, rogovilček in regrat, imajo mnogo več mineralov in vitaminov ter antioksidantov kot gojena zelenjava. So bolj nasitni in jih zadostuje



Darja Kürner vodi ekološko kmetijo Darja, do upokojitve pa je poučevala športno vzgojo.

Recept za juho iz kopriv in čemaža Darje Kürner

»Opis in videz navedenih užitnih divjih rastlin najdemo v knjigah Daria Corteseja. Vendar je bolj priporočljivo spoznati divje zeli v živo, na kakšni njegovi delavnici.«

Sestavine: 150 g čemaža, 150 g kopriv, 100 g hladno luščene, svetle ajdove kaše, 1 žlica oljčnega olja, 1 l vode.

Priprava: Naberemo sveže koprive in čemaž. »Vse dobro operemo in zrežemo, na hitro podušimo v ponvi na oljčnem olju, le toliko, da zelenje upade. Dodamo lahko tudi vršičke dežena ali divjega srobotka, ki imajo okus kot divji šparglji. Posebej skuhamo ajdovo kašo. Nato jo skupaj s tekočino primešamo podušnemu zelenju. Ko je juha že na krožniku in ohlajena na temperaturo za uživanje, dodamo še žlico oluščениh konopljinih semen ali naribamo parmezan. To je zelo dietna in polnovredna jed. Ni je treba ne soliti ne začiniti.«

manj za dosego sitosti. Industrijsko obdelana in predelana živila niso bila več zame. To je prazna hrana, ki zgolj nasiti in ne zdravi. Že Hipokrat je svetoval, naj bo hrana naše zdravilo in zdravi naša hrana.«

Ravno v obdobju zdravljenja in okrevanja je po očetu podedovala manjšo kmetijo. Po posvetu z družino se je odločila za ekološko usmerjeno kmetovanje. Danes v Mošnjah pri Radovljici vodi ekološko kmetijo Darja, ki je vključena v ekološko shemo kakovosti. »Ker izhajam iz stare sakooskrbne kmetije, mi je bilo izročilo blizu in preusmeritev zelo lahka. Že moj oče je namreč kmetoval po

starih principih, ki jih sedaj gojita ekološko kmetovanje in biodinamika. Nikoli tudi ni uporabljal škropiv in umetnih gnojil, ker smo imeli tudi živino in svoj kompost. Tako sem se odločila, da večino hrane pridelamo sami na ekološki način, in smo zelo zmanjšali obisk trgovine z živili.«

Od starih žit do visokodebelnega sadovnjaka

Na kmetiji so začeli ekološko gojiti stara žita. »Piro, oves, proso, ajdo in lan. Naučila sem se peči kruh iz svoje moke. Zelo pomembno je namreč, da žita niso škropljena s herbicidi in fungi-

cidi, čemur se v konvencionalni pridelavi ne morejo izogniti. Z vrstjenjem kultur poskrbim, da se ohrani rodovitnost tal in ne pride do prevelike zapleveljenosti. Zrnja ne obdelujemo s fungicidi proti plesnim, ampak ga posušimo in shranimo v suh zračen prostor, v lesene zabojnike. Obnovili smo dva visokodebelna sadovnjaka. Zelenjavo gojimo na prostem, da je izpostavljena UV-žarkom, proti katerim razvije odpornost in je tako bogatena s polifenoli. Zelo smo zmanjšali uživanje mesa. Še posebej pred težjim telesnim naporom so učinkovitejši mešanica kosmičev, semen, oreškov in sadja, kar ima nizek glikemični indeks in ne obremeni prebavil. Pogosto nabere divje rastline s travnika, zelišča, meto in meliso, koprive in regrat ter si naredim presni sok.«

Z industrijsko konopljo do več energije

V njeno življenje je po naključju prišla tudi industrijska konoplja, ki je zanj izjemna rastlina. »Bila sem na prvem svetovnem kongresu o industrijski konoplji leta 2012 v Lendavi in takoj spoznala, da je to rastlina, ki mi bo rešila življenje. Že takoj prvo leto, ko smo začeli kmetovati, smo jo posejali na enem hektarju. Rastlina je popolno živilo in vsebuje v idealnem razmerju beljakovine, maščobe ter ogljikove hidrate. Zato je bil moj prvi stroj, ki sem ga kupila, stiskalnica za olje. Industrijsko konopljo namreč gojimo za olje, pa tudi za moko, oluščeno zrnje in seme. Z rednim uživanjem konopljine moke, semen in olja sem si najbolj popravila krvno sliko. Konopljina moka je bogata z beljakovinami in balastom, nasiti in omogoča dobro prebavo, uživati pa jo je najbolje surovo, brez toplotne obdelave. Najpogosteje si jo zamešam v šejk, smuti ali v jogurt. Mislim, da je industrijska konoplja rastlina, ki mi je dala največ energije.«

Zdaj je lahko brez zdravil

Z ekološko prehrano z domačih njiv in travnikov ima danes spet veliko vitalne, življenjske energije, tudi za delo na ekološki kmetiji. Spet se počuti dobro. »Redne kontrolne preglede pri hematologu imam zdaj na eno leto. Sem povsem brez zdravil in lahko zelo veliko fizično delam, skoraj toliko kot pred boleznijo. Od terapije je minilo že enajst let in se počutim dobro. Vpliv prehrane in pozna