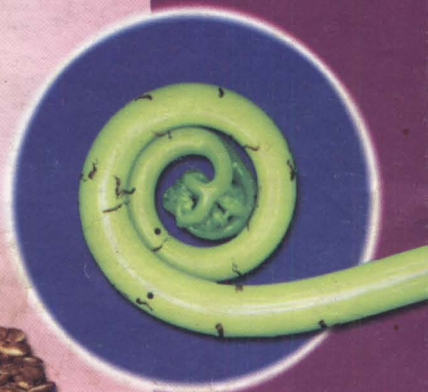


**Очищение
и лечение
ПРОРОСТКАМИ
ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР**



ОЧИЩЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ПРОРОСТКАМИ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР



Донецк
2002

ББК 51.1(2)2

О 94

О 94 Очищение и лечение проростками зерновых культур /Сост. Преображенский В. — Донецк: ООО ПКФ “БАО”, 2002. — 32 с.

ISBN 966-548-479-6

Веками человечество пыталось отыскать рецепт идеальной пищи. Сегодня с уверенностью можно сказать, что такая пища существует. Это проростки зерновых культур, употребляя которые можно не только излечить целый ряд недугов, но и предупредить возникновение многих заболеваний.

ББК 51.1(2)2

Все права на книгу находятся под охраной издателей.

Ни одна часть данного издания, включая название и художественное оформление, не может перерабатываться, переиздаваться, ксерокопироваться, репродуцироваться или множиться каким-либо иным способом.

ISBN 966-548-479-6

**© ООО ПКФ “БАО”, 2002,
составление, оформление**

ВВЕДЕНИЕ

В старинных русских травниках есть упоминание об употреблении в пищу проростков злаковых культур — средства, которое «внутренности укрепляет и силы телесные утверждает». Оказывается, наши предки широко использовали не только проростки, но и так называемые полупроростки, приготовленные особым способом.

В странах Востока этому ценному продукту также уделялось большое внимание. Один из восточных медицинских трактатов перечисляет несколько десятков заболеваний, при лечении которых рекомендовано применять проростки злаков; интересно, что рак также включен в этот перечень.

В настоящее время продукты повышенной биологической ценности стали доступны каждому. Пищевые продукты в странах Западной Европы нередко обогащают зародышами и проростками пшеницы и других злаковых. Около 10% европейцев регулярно потребляют такие продукты.

Какова причина столь высокой популярности «живой» еды? Проростки злаковых в разнообразных видах обладают иммуностимулирующим, антибактериальным действием, нормализуют пищеварение, понижают уровень сахара в крови, способствуют естественному выведению токсинов и шлаков, нормализуют работу сердечно-сосудистой системы и многое другое. Получив из проростков ценные вещества, организм человека может успешно противостоять практически любым неблагоприятным факторам внешней среды.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПРОРОСТКОВ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР

Человек — это сын природы. И он должен принимать пищу, которую дарит ему природа, такой, какая она есть.

Э. Вигмор, врач-натуропат

Первыми привлекли к себе внимание исследователей зародыши пшеницы. По сравнению с цельным зерном, они содержат в 50 раз больше витамина *E* (токоферола) — основного антиоксиданта, замедляющего процессы старения организма, в 10 раз больше витамина *B₆* (пиридоксина), в 3—4 раза больше витаминов *B₁*, *B₂*, *B₃*, *PP*, значительные количества витаминов *F* и *P*, в 2—3 раза больше белковых соединений, в 4—5 раз больше жиров; концентрация микроэлементов в зародышах пшеницы количественно и качественно сложнее и богаче.

Еще биологи XIX века отмечали, что прорастающая злаковая культура резко меняет свой химический состав: питательные вещества, до этого «дремавшие», переходят в активную форму: белки преобразуются в аминокислоты, крахмал — в сахара, жиры — в жирные кислоты... Затем появился экстракт, приготовленный из ячменного солода — замечательный лечебный и диетический продукт, который назначали ослабленным больным, беременным женщинам, кормящим матерям, детям младшего возраста.

В середине XX века советские ученые сделали открытие: зерна желтой кукурузы также могут служить для производства солода, а следовательно, и лечебно-профилактического экстракта. Новый продукт содержал, кроме прочего, фолиевую кислоту, холин, практически все известные науке витамины и большое количество микроэлементов. Тогда же были найдены акусинны и фитогормоны — вещества, воздействующие на размножение и рост клеток, обмен веществ и способные уничтожать бактерии — возбудители многих заболеваний. Углеводы в новом экстракте находились в легкоусвояемом виде — мальтоза, глюкоза,

декстрин. Кукурузный экстракт вскоре стали применять как лечебно-профилактическое средство при анемиях, авитаминозах, заболеваниях нервной системы, эндокринных заболеваниях, болезнях сердечно-сосудистой системы. Многие мужчины успешно прошли курс лечения от половой слабости экстрактом кукурузы.

Не менее эффективным оказался напиток из ячменного солода. Его рекомендовали применять больным, имеющим склонность к сахарному диабету. Из высушенных проростков ячменя изготавливают гордеин — препарат, оказывающий тонизирующее действие на сердце. Позднее были созданы лечебные и профилактические продукты из экстрактов проросших зерен пшеницы, овса, кукурузы, гороха: холесол, антигипоксин, нефросол, гемосол. Эти продукты имели выраженное профилактическое и оздоравливающее действие и применялись практически при всех известных заболеваниях, не оказывая никакого побочного действия даже при очень длительном применении.

Дальнейшие исследования окончательно доказали, что проростки злаковых представляют собой идеальное топливо для организма человека, топливо, с помощью которого стирают недуги. При систематическом употреблении животворная сила этой пищи «переплавляет» все лишнее, изначально не свойственное организму, превращает больные клетки в полноценные, закаляет их. Также проростки имеют полноценную энергетику тонкого информационного плана, которая очищает и гармонизирует общую энергетику человеческого организма. Была определена роль ферментов — биологически активных веществ, взаимодействующих непосредственно со свободными химическими веществами клеток и межклеточной жидкости; ферменты выборочно нейтрализуют или перестраивают патологические молекулярные связи.

Пектиновые вещества, содержащиеся в проростках, нормализуют уровень холестерина, а также благотворно влияют на процесс клеточного дыхания, повышают устойчивость организма к аллергическим реакциям и неблагоприятным факторам внешней среды (в том числе радиационному). Во время чернобыльской катастрофы куры, в

значительных количествах поедавшие зерновые, перенесли лучевую болезнь в гораздо более легкой степени, чем люди и домашний скот.

Клетчатка — грубоволокнистая ткань проросших зерен, перевариваясь в кишечнике человека, абсорбирует (впитывает и химически связывает) различные отходы жизнедеятельности тканей. Микроорганизмы, обитающие в кишечнике, создают из клетчатки ферментативные вещества, которые легко усваиваются и проникают в кровеносное русло, туда, где остро ощущается их недостаток. Также клетчатка помогает организму в выработке тепловой энергии и усиливает перистальтику кишечника, нормализуя процесс пищеварения. Этим обусловлено профилактическое противораковое действие проростков злаковых.

Наконец, последние исследования определили роль воды, содержащейся в проростках. Вода, усваиваемая проросшими зернами, естественным путем очищается от всех чужеродных примесей и преобразуется в так называемую структурированную воду, расположение молекул которой напоминает кристаллическую решетку льда.

Структурированную воду содержат и клетки человеческого организма, поэтому вода, содержащаяся в проростках, легко усваивается и пополняет водные запасы организма, экономя энергию, обычно затрачиваемую на переработку поступающей извне воды. Одновременно со структурированной водой организм получает и растворенный в ней кислород: клеточное дыхание улучшается, происходит удаление недоокисленных продуктов обмена.

Наибольшей популярностью у тех, кто практикует проращивание зерен злаковых, пользуется пшеница. Биополе пшеничных зерен обладает чрезвычайно плотной коллективной структурой как в силу биологических особенностей самого зерна, его волновых свойств, так и в силу наложения полей отдельных зерен друг на друга. Эта особенность пшеницы обусловлена еще и тем, что, прорастая, зерна взаимно поддерживают и стимулируют свой рост. Таким образом, коллективное биополе зерен пшеницы взаимодействует с энергетическими структурами человеческого организма, его так называемым волновым колебатель-

ным контуром. Во время такого взаимодействия происходит процесс выравнивания биополя человека, «латания» дыр в энергетической оболочке организма, увеличения ее плотности и т. д. Частотные энергетические характеристики коллективного биополя проростков подавляют искаженные поля заболевших органов и тканей, создавая хорошие предпосылки к выздоровлению. По мере нарастания этого влияния, биополе проростков как бы навязывает организму в целом здоровую частоту. Примечателен тот факт, что после прикладывания пшеничного ростка к больному месту боль быстро стихает. Применение продукта внутрь дает более выраженный эффект.

Все живые и неживые формы обладают не только структурой (веществом) и полем (энергией), но имеют и информационное поле (память). Поэтому наряду со строительными материалами и топливом человек получает из проростков злаковых информацию, или информационную энергию. Она дарит человеку как бы воспоминание о добре, любви, гармонии, свойственных миру живой природы.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Следует заметить, что регулярное употребление проростков способно оказывать положительное действие практически при всех болезнях. Проростки злаковых обладают широким спектром лечебного и профилактического действия:

- ✧ способствуют активному долголетию;
- ✧ уменьшают количество подкожных жировых отложений;
- ✧ при объемном приеме (до 90% пищевого рациона в сутки) на протяжении длительного времени восстанавливают функцию деторождения;
- ✧ увеличивают подвижность суставов, выносливость, физическую силу, быстроту реакции, эластичность связок и мышц;
- ✧ нормализуют координацию движений;

- ✧ способствуют заживлению ран, язв, уменьшают отеки;
- ✧ укрепляют костную и зубную ткань, восстанавливают зубную эмаль;
- ✧ укрепляют волосы, эффективны при лечении облысения;
- ✧ обостряют обоняние, восстанавливают природные вкусовые ощущения;
- ✧ устраняют последствия проникновения в организм техногенных ядов (химических ядов, ионов тяжелых металлов и др.) и биологических загрязнителей (возбудители различных заболеваний);
- ✧ нормализуют микрофлору желудочно-кишечного тракта;
- ✧ вырабатывают у человека практически полную невосприимчивость к простудным заболеваниям;
- ✧ обогащают кровь кислородом, тем самым предотвращая кислородное голодание органов и тканей;
- ✧ очищают биополе человеческого организма;
- ✧ способствуют исчезновению как доброкачественных, так и злокачественных новообразований (опухолей);
- ✧ нормализуют обмен веществ;
- ✧ омолаживают и стабилизируют работу всех систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, лимфатической, пищеварительной, выделительной, дыхательной, терморегулирующей, опорно-двигательной, репродуктивной) и ряда подсистем.

За годы использования проростков злаковых культур получены данные об успешном излечении ряда тяжелых заболеваний, среди которых:

- ✧ онкологические заболевания различной локализации на различных стадиях;
- ✧ кожные заболевания (экзема, псориаз);
- ✧ хронический алкоголизм;
- ✧ эпилепсия;
- ✧ туберкулез различной локализации на разных стадиях;
- ✧ шизофрения и другие психические заболевания;
- ✧ язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;

- ✧ бронхиальная астма;
- ✧ гипертоническая болезнь на различных стадиях;
- ✧ тромбофлебит;
- ✧ ишемическая болезнь сердца.

Также показано применение проростков при гайморите, синусите, фронтите, пародонтозе, геморрое, мигрени и др.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Они обычно носят индивидуальный характер и связаны с особенностями организма и процессом его начинающейся перестройки на всех уровнях.

✧ Употребление цельных проростков может вызывать боль у тех, кто страдает язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Таким пациентам следует начинать с приема молочки из проростков, настоя или отвара перемолотых проростков.

✧ У пациентов, подвергшихся радиотерапии в связи с опухолевыми заболеваниями, возможно появление отеков. В этом случае рекомендуется временно прекратить прием или уменьшить дозу.

✧ В первые дни приема зерна могут отмечаться слабость, головокружение, жидкий стул. Эти осложнения обычно проходят самостоятельно.

✧ Возможно обострение хронических заболеваний.

Перед началом приема проростков и в первые два-три дня их приема необходимо принимать аскорбиновую кислоту, растворенную в теплой кипяченой воде — по 0,1 г 3 раза в день.

ПРОРАЩИВАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ПРОРОСШИХ ЗЕРЕН

Прежде всего следует запомнить, что оптимальным для лечебно-профилактического использования является зерно, пустившее ростки длиной 1—2 мм. Именно в этот момент ценные вещества в зерне наиболее активны. Также

нужно знать, что после проращивания объем зерна увеличивается вдвое, то есть, к примеру, из одного стакана зерен получается два стакана проростков.

ОТБОР ЗЕРЕН

При покупке зерна необходимо обратить внимание на следующие факторы:

- ✧ степень загрязненности зерна сорными семенами, камешками и прочими посторонними включениями; приобретать нужно только чистое зерно;
- ✧ зрелость зерна; наличие большого числа незрелых зерен указывает на непригодность сырья;
- ✧ целостность зерен; сморщенные, дробленые, расплюсценные зерна не годятся для проращивания;
- ✧ окраску; на зернах не должно быть темных пятен;
- ✧ степень влажности — зерновой материал не должен быть пересушенным, прелым или зараженным плесневым грибом;
- ✧ год сбора урожая, так как зерна, которые хранятся около года, прорастают хорошо, а хранящиеся два и более лет — плохо;
- ✧ применялись ли ядохимикаты в процессе выращивания урожая и хранения зернового материала.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

✧ Для замачивания зерен злаковых следует использовать эмалированную, стеклянную или фарфоровую посуду. Хорошо прорастают зерна и в глиняной посуде.

✧ Перед замачиванием зерна промывают в небольшом количестве воды. Всплывшие при этом зерна непригодны для проращивания. Если же всплывшие зерна составляют более 2% от общего количества, то непригодна вся партия такого зерна.

✧ Трижды в день промывают замоченные зерна прохладной проточной водой. При использовании кремние-

вой, серебряной, талой воды можно обойтись одним промыванием в день.

✧ Крупные зерна (кукуруза, фасоль, крупный горох и др.) могут высохнуть от недостатка влаги, поэтому после промывания их нужно залить водой и выдерживать 15—20 минут, после чего слить воду и приступать к замачиванию лечебного сырья.

✧ Вода, оставшаяся после предварительного пяти-шестичасового замачивания непригодна в пищу, поскольку содержит вредные вещества из оболочки зерен и ядохимикаты, если злак выращен по интенсивной технологии. Зерна нужно промывать до тех пор, пока вода не станет чистой.

✧ Вода, оставшаяся после вторичного промывания зерен, содержит значительное количество полезных веществ; ее рекомендовано сохранять и применять внутрь, добавляя по 1—2 столовые ложки на стакан фруктового или овощного сока.

✧ Прорастание зерен активнее происходит в ночное время или в темноте. Эту особенность учитывают, если необходимо контролировать скорость прорастания сырья.

✧ Непроросшие зерна нельзя употреблять в пищу. Их следует отбирать и выбрасывать. Слабо проросшие зерна можно оставить для повторного прорастания.

СПОСОБЫ ПРОРАЩИВАНИЯ ЗЕРЕН

1. Промыть зерна, завернуть в двухслойный марлевый мешочек, повесить и опрыскивать водой 5—6 раз в сутки. Через день сырье начнет набухать, затем еще через день-два, в зависимости от вида зерен, появятся небольшие проростки. Продукт готов к употреблению.

2. Промытые зерна насыпать в тарелку и залить водой так, чтобы она едва покрывала сырье. Через 8—10 часов промыть зерна под проточной водой, затем периодически увлажнять до прорастания. Через 2—2,5 суток появятся проростки, которые готовы к употреблению.

3. Этот способ, в целом, схож с предыдущим, только

зерна после второго промывания накрывают одним слоем марли и увлажняют ее.

4. Зерна насыпать в стеклянную банку и залить прохладной водой так, чтобы уровень воды в ней был на 5—8 см выше поверхности сырья, горлышко банки затянуть марлей, выдержать 6—8 часов. Затем, не снимая марли, слить воду, банку уложить на бок и накрыть так, чтобы зерна оставались в полной темноте, причем доступ воздуха должен быть достаточным. После появления проростков зерно следует промыть и можно использовать.

Во всех случаях необходимо следить за тем, чтобы ко времени употребления длина проростков составляла не более 1—2 мм.

СХЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОРАЩЕННЫХ ЗЕРЕН

Передозировки лечебного продукта не бывает. При тяжелых заболеваниях больной должен употреблять 14—16 столовых ложек проростков ежедневно, в течение длительного времени наряду с обычным или диетическим питанием. По мере выздоровления можно перейти на профилактическую дозу: 5—6 столовых ложек в день.

В начале заболевания проростки рекомендовано употреблять по следующей схеме:

◇ первые 20 дней — по 7 столовых ложек проростков 3 раза в день;

◇ последующие 7 дней — по 4 столовые ложки 3 раза в день;

◇ далее 15 дней — по 7 столовых ложек 3 раза в день;

◇ затем на протяжении нескольких месяцев — по 5 столовых ложек 3 раза в день.

Каждую порцию сырых или ошпаренных кипятком проростков нужно долго и тщательно пережевывать так, чтобы продукт под действием слюны сделался жидким и однородным. Делают не менее 60 быстрых и энергичных жевательных движений, съедая каждую столовую ложку проростков. Тяжелобольные должны пережевывать еще дольше.

Проростки зерновых культур идеально сочетаются практически с любыми продуктами. Особенно полезно их сочетать с сырыми овощами, фруктами, ягодами.

Не рекомендуется одновременно принимать проростки и лекарственные растения. Нельзя сочетать прием продукта и химических лекарственных препаратов.

Совместный прием проростков и продуктов пчеловодства (мед, цветочная пыльца, маточное молочко, прополис) может вызвать аллергию.

Прием проростков рекомендовано сочетать с курсами лечебного голодания, длительность и вид которых подбираются индивидуально.

ПРОРАЩИВАНИЕ СЕМЯН ДРУГИХ КУЛЬТУР

Для проращивания и последующего лечебно-профилактического применения можно использовать не только все виды злаковых культур, но и бобовые, семена овощей, орехов. Хороший эффект наблюдается при употреблении проращенных семян лецины, редиса, клевера, люцерны, капусты, кресс-салата, пажитника и др.

Непригодны для проращивания семена тыквенных культур (огурца, арбуза, кабачка, патиссона, тыквы и др.), пасленовых (картофеля, баклажана, помидора, перца и др.), черноплодной рябины и некоторых других растений.

СПОСОБЫ ПРОРАЩИВАНИЯ СЕМЯН

Проращивание проводят, в основном следуя общим рекомендациям, но существуют и некоторые специфические особенности, характерные для отдельных культур.

Любые прорастающие семена нуждаются в достаточном количестве влаги, тепла и хорошей вентиляции. Прямые солнечные лучи вредны. Некоторым культурам для прорастания нужна полная темнота. Проростки можно хранить в холодильнике не более двух суток.

Бобы. 1 чашку бобов замачивают на 12 часов. Время проращивания может существенно варьироваться, так как можно использовать проростки разных сроков. В среднем же за 3—5 дней можно получить проростки длиной 1,5—2,5 см.

Лучше всего выращивать проростки бобов без света и под давлением. После замачивания бобы нужно поместить в сосуд из нержавеющей стали, в котором (как в стенках, так и в доньшке) заранее проделаны отверстия диаметром 5 мм с интервалами 2,5—5 см. Удобнее всего использовать сосуд цилиндрической формы диаметром 25—35 см и глубиной 25—30 см. Вначале бобы накрывают сверху крышкой или тарелкой, но не придавливают грузом. Первый сосуд помещают в другой, большего размера, чтобы проростки оказались в темноте. На дно большего сосуда укладывают камешки, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха и предохранить проростки от избытка влаги. Проростки ежедневно, дважды в день, промывают холодной водой в течение 10 минут. На третий день на крышку помещают груз, но не прекращают промывать бобы. Через 4—5 дней проростки станут крупными и мясистыми.

Проростки бобов ломкие, хрустящие, обладают мягким вкусом. Перед употреблением необходимо удалить с них кожуру. Проростки бобов можно использовать для приготовления салатов, блюд из маринованных овощей, хлеба из проростков.

Нут и зеленый горох. Перед замачиванием надо отбраковать расколовшиеся и слабо окрашенные семена. 1 чашку гороха замочить на 12 часов. Проращивать нут можно в комбинации с чечевицей и пшеницей или отдельно. Ростки длиной 1,2 см появятся через 2—3 дня. Чаще всего их используют в качестве приправы, а также для приготовления салатов и хлеба.

Чечевица. 1 чашка чечевицы замачивается на 12 часов. Ростки размером 0,6—1,8 см можно получить через 3—5 дней. Но использовать в пищу можно проростки разных сроков. Попробуйте, какие вам больше понравятся. Проростки чечевицы имеют своеобразный земляной при-

вкус, но они чрезвычайно полезны. Эти универсальные проростки можно употреблять в пищу в самых разных сочетаниях. Хороши эти проростки с маринованными овощами. Используют их и для приготовления лепешек, хлеба, запеканок, супов и разнообразных салатов.

Клевер. Для проращивания берут только светлые семена. Темные в пищу употреблять не следует, так как они обработаны химическим препаратом — железистым порошком. Проращивать клевер можно отдельно или в комбинации с другими семенами. 3 столовые ложки семян нужно замочить на 4—6 часов. Через 4—5 дней, когда проростки достигнут 2,5—3,7 см, можно собирать урожай. Клевер при проращивании также вырабатывает хлорофилл, поэтому за 2—3 дня до сбора урожая ставят банку с проростками на свет. Перед употреблением удаляют кожуру. Используют проростки для приготовления хлеба, салатов, супов.

Люцерна. Для проращивания берут 3—4 столовые ложки семян люцерны и замачивают их на 4—6 часов. Сначала семена проращивают без доступа света, на 3—5-й день их нужно поместить на свет для появления хлорофилла. Следите только, чтобы на них не падали прямые солнечные лучи. Еще через 1—2 дня можно убирать урожай. К этому времени проростки обычно достигают 2,5—3,7 см. Перед употреблением проростков с них нужно удалить кожуру. Проще всего удалить кожуру с семян люцерны, поместив их в воду (в широкой миске или прямо в раковине). При этом большая часть отделившейся кожуры всплывет на поверхность. Проростки люцерны можно использовать для приготовления салатов, супов и хлеба.

Капуста. Для проращивания потребуется треть чашки семян капусты. Их нужно замочить на 4—6 часов, а затем поместить в банку. Капуста по мере прорастания вырабатывает хлорофилл, поэтому через 2—3 дня семена надо поместить под неяркие солнечные лучи. Урожай собирают через 4—5 дней, когда ростки достигают 2,5 см. Перед употреблением проростков нужно удалить кожуру с семян. Используют проростки капусты для приготовления салатов, супов, хлеба, напитков.

Горчица и редис. Четверть чашки семян горчицы или редиса замочить на 4—6 часов. Через 4—5 дней проростки достигнут длины 2,5 см. После этого их можно употреблять в пищу. Но и те и другие проростки довольно остры на вкус, поэтому лучше комбинировать их с другими семенами. Можно использовать для приготовления салатов, супов, приправы.

Кресс-салат. 4 столовые ложки семян кресс-салата замочить на 4—6 часов, затем поместить в банку и проращивать 4—5 дней до появления ростков 1,2 см длиной. Если при проращивании семян кресс-салата выделяется много слизи, значит они не полноценны и их не следует употреблять в пищу. Проростки имеют острый вкус, поэтому обычно их смешивают с другими проросшими семенами.

Овес, рожь, просо. 1 чашку зерен овса или ржи замачивают на 12 часов, а проса — на 8 часов. Для проращивания нужно использовать только целые неочищенные зерна. Употреблять в пищу проростки можно через 2—3 дня, когда они достигнут 0,6—1,2 см. Рожь можно выращивать в комбинации с пшеницей и чечевицей.

Кунжут. Используют для проращивания неочищенные семена, так как очищенные часто подвергаются химической обработке. 1 чашку семян надо замочить на 4—6 часов и проращивать не более 1—2 дней. При длительном проращивании семена становятся горькими, поэтому длинных ростков ждать не нужно. Употребить их надо сразу после того, как проклюнутся маленькие росточки. Кунжут используется для приготовления молока, сыров, салатов, йогуртов, сладостей.

Подсолнечник. Используют для проращивания 2 чашки очищенных семян (естественно, не подвергавшихся тепловой обработке). Замачивают их на 8 часов. Семена можно употреблять уже через день, даже если ростков не видно. А если вы подождете 2—3 дня, то появятся ростки длиной 1,2 см. В смеси с люцерной их можно проращивать 4—5 дней, тогда ростки станут еще длиннее. Используйте эти вкусные и богатые питательными веществами проростки для приготовления салатов, сыров, сладостей, молока, хлеба.

Миндаль. Для проращивания берут 1 чашку очищенных от скорлупы орехов. Замачивают их на 12—24 часа, после чего их уже можно употреблять в пищу. Ростков ждать не стоит, так как миндаль набухает, но не прорастает. Такие замоченные орехи широко используются для приготовления салатов, сухих завтраков, йогуртов, сыров, хлеба, десертов, напитков.

ПРОРАЩИВАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ЗЕЛЕННЫХ РОСТКОВ

Зерна можно проращивать не только в воде, но и в земле. Полученные при этом проростки так же эффективны, как и проращенные в воде. Вдобавок они очень экономичны.

Химический состав зеленых ростков чрезвычайно богат. Одно из важнейших веществ, содержащихся в них, — хлорофилл, который часто называют конденсированной солнечной энергией. Исследователи отмечают, что хлорофилл схож по строению на молекулярном уровне с кровью человека. Эксперименты показали, что организм способен перерабатывать хлорофилл в гемоглобин. А это очень важно для снабжения кислородом клеток, органов, тканей.

Молодая поросль пшеницы и других культур содержит до 70% хлорофилла. Зеленые ростки могут служить витаминной добавкой к основным блюдам. Особенно полезен продукт тем, кто употребляет в пищу мясо.

Зеленые ростки обладают широким спектром воздействия на организм, благотворно влияя на все органы и системы. Вот лишь некоторые их полезные свойства:

◇ зеленые ростки в виде клизм и при приеме внутрь являются незаменимым средством очищения толстого кишечника;

◇ при закапывании свежего сока ростков в нос уменьшаются воспалительные явления, а затем наступает полное выздоровление при ринитах, синуситах, фронтитах,

гайморитах, в том числе хронических; закапывание сока в слуховой проход показано при воспалениях наружного и среднего уха;

✧ регулярное жевание зеленых ростков излечивает пародонтоз, устраняет неприятный запах изо рта;

✧ полоскания со свежим соком ростков показаны при ангинах, тонзиллите, фарингите;

✧ для наружного применения сок из ростков рекомендуется при укусах насекомых, ожогах, ссадинах, порезах, а также для лечения долго незаживающих ран и язв;

✧ сок обладает освежающим и тонизирующим свойствами; его добавляют в воду при приеме ванн;

✧ сок зеленых ростков является хорошим косметическим средством. Он укрепляет и делает кожу эластичной; при втирании в кожу головы сок укрепляет волосы и стимулирует их рост.

СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ ЗЕЛЕННЫХ РОСТКОВ

В домашних условиях для получения зеленой поросли зерен используют простые столовые подносы со слоем земли. Берется верхний слой обычной земли, смешанной пополам с торфом. На поднос насыпают землю и засевают семена, а сверху накрывают крышкой (вторым подносом или картонкой), чтобы сохранить необходимую влажность. Если вы хотите иметь свежую поросль пшеницы каждый день, то вам потребуется 8—9 подносов. Для других видов ростков потребуется столько же подносов или меньше, в зависимости от ваших потребностей. В дальнейшем вы сможете вместо торфа использовать перегнившие корешки, оставшиеся после выращивания зеленых ростков.

✧ Для получения зеленых пшеничных ростков взять чашку цельных зерен пшеницы зимнего сорта и замочить их на ночь в большом количестве воды. После этого слить воду, промыть зерна, перевернуть банку вверх дном и оставить зерна прорасти еще в течение 12 часов. За это время их нужно промыть, как минимум, дважды, чтобы предохранить от высыхания.

На поднос насыпать слой земли толщиной примерно 2,5 см, в подносе сделать желобки для стока воды по бокам. Затем равномерно распределить зерна по поверхности почвы, при этом следить за тем, чтобы зернышки не попали в дренажные отверстия и не лежали друг на друге. Посаженные зерна полить, но не заливать большим количеством воды. Накрыть крышкой и оставить так на 3 дня или до тех пор, пока крышка не начнет приподниматься. Раскрыть ростки и поставить в хорошо освещенное место, но не под прямые солнечные лучи. Поливать один раз в день. Ростки будут готовы к употреблению в среднем через 7—10 дней. Их нужно срезать ножом под корень.

✧ Зеленые ростки из гречихи и подсолнечника можно выращивать аналогичным способом. Выбирая зерна и семечки, обратите внимание на то, чтобы на них была сохранена шелуха и они были выращены в экологически чистом регионе без химических удобрений. Для одного подноса нужно в двухлитровой банке замочить 1,5 чашки семечек или 3/4 чашки гречихи. Банку с семечками следует наполнить водой полностью; для гречихи достаточно половины. Вымачивать их в течение 8 часов. Затем посадить семена на поднос так же, как пшеницу, но более глубоко, так как их корневая система слабее, чем у пшеницы.

Проростки подсолнуха для еды можно получить следующим способом. Семена замачивают на полдня и засыпают на подносе небольшим количеством земли. Семечки нужно полить водой, сверху прикрыть картонкой и поставить в теплое место. Через несколько дней картонку снять, а поднос поставить на свет. После этого выкопать ростки из земли, промыть и очистить от шелухи. Теперь их можно есть.

Хранить торфяно-земляную смесь для проращивания зеленых ростков можно в обычной корзине. Если вы хотите готовить компост из корешков, то потребуется еще одна корзина. Для вентиляции в ней нужно просверлить по диаметру отверстия через каждые 10 см.

Если позволяют условия, можно готовить компост для интенсивного проращивания зеленых ростков самостоятельно. Делают это следующим образом. Пересыпав ис-

пользованную землю в корзину с отверстиями, накрывают ее крышкой и постоянно добавляют новые порции земли и овощные очистки. Особенно хорошо добавлять отработанную клетчатку из соковыжималки. Когда корзина будет полной, оставить ее на 3 месяца. После этого вы сможете использовать полученный компост снова для выращивания ростков.

СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗЕЛЕННЫХ РОСТКОВ

Срезать зеленые ростки нужно, когда они достигнут высоты 5—8 см. Существуют разные способы использования зеленого сырья. Во-первых, его используют как самостоятельное блюдо, готовя из него салат, или как полезную пищевую добавку. При этом нужно помнить о двух вещах. Первое: не стоит подвергать зеленые ростки тепловой обработке, иначе они потеряют все свои полезные свойства. Второе: полученные ростки нужно использовать сразу после срезания, так как вскоре начнет разрушаться хлорофилл. Из зеленых ростков готовят свежий сок, пропуская измельченные ростки через соковыжималку. Сок также выпивают сразу, в чистом виде или в смеси с другими овощными и фруктовыми соками.

Зеленые ростки добавляют в самые разные блюда — бутерброды, салаты, мясные блюда, каши — точно так же, как традиционную зелень (укроп, петрушку, сельдерей и т. п.). Во фруктовые салаты хорошо добавлять ростки, полученные из орехов и семечек. Орехи не нужно долго проращивать. Ростки, полученные из семян овощей или бобовых, можно добавлять в любые овощные салаты. Можно приготовить салат только из ростков, соединив различные их виды. Этому салату желательно дать настояться 1—2 часа.

ПРИМЕНЕНИЕ СОКА ЗЕЛЕННЫХ РОСТКОВ

Сок зеленых ростков получают из мелко нарезанной и пропущенной через мясорубку зелени.

✧ Для общего очищения организма рекомендовано ежедневно или через день принимать натощак 80—120 мл свежего сока. Длительность курса очищения — от 1—2 до 4—6 недель.

Побочного действия сок из зеленых ростков не оказывает. Желательно пить сок мелкими глотками. Можно смешивать его с овощными и фруктовыми соками в равной пропорции.

✧ Если сок зеленых ростков применяется для лечения заболеваний, то следует разделить дневную порцию на 3—4 приема, а начинать прием с 30—50 мл, в течение 7—10 дней доводя дозу до 100—120 мл. После каждой недели приема сока делают суточный перерыв.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ ПРОРОШИМИ ЗЕРНАМИ ПШЕНИЦЫ

Бесплодие

Из пшеницы могут быть получены различные препараты, которые могут быть полезны организму при форме бесплодия, обусловленной витаминной недостаточностью — гиповитаминозом и авитаминозом *E* (токоферол).

✧ В зерне пшеницы содержится зародыш. Именно из него в будущем разовьется новое растение. Поэтому природа и заложила в зародыш всю сумму соединений, необходимых для полноценного формирования и развития новой жизни: в нем обнаружены молекулы белка, масла, витамины, нуклеиновые кислоты, множество других биологически активных веществ.

Однако в процессе получения муки зародыши вместе с семенными оболочками часто идут в отходы. Это означает, что при выпекании хлеба из высококачественной муки вместе с отрубями теряется целая группа витаминов. Только из-за удаления зародышей организм недополучает витамины группы *B* (фолиевую и пантотеновую кислоты),

витамины А, D, E. Отсутствие сбалансированности по витаминам является причиной пониженной стойкости биосистемы в целом против различных заболеваний.

Как оказалось, из отходов мукомольного производства, которые обычно идут на корм скоту, можно получать ценное пшеничное масло с мощным оздоровительным действием. После его приема нормализуется работа многих внутренних органов и систем. К тому же под действием пшеничного масла облегчается зачатие, беременность протекает с меньшим количеством осложнений. Оно также омолаживающе воздействует на организм: вследствие нормализации холестерина обмена (при повышенном содержании холестерина в крови и печени после приема зерна его уровень снижается до нормы), клетки бесперебойно получают питательные вещества, что способствует поддержанию тонуса тканей, делает человека более выносливым и работоспособным, снижает утомляемость.

✧ Пшеничные зародыши являются сырьем для получения холеф-экстракта, в котором велико содержание витамина E и других соединений, полезных для половой сферы.

✧ Мужское и женское бесплодие лечат свежееотжатым соком из незрелого растения — по 100—125 мл 2—3 раза в день за 20 минут до приема пищи. Аналогичное действие оказывает сок, полученный из проростков пшеничного зерна.

Токоферол относится к категории жирорастворимых соединений. По этой причине для его полноценного усвоения необходимо, чтобы было обеспечено нормальное функционирование печени: клетки должны вовремя вырабатывать желчь, основной составной частью которой являются требуемые жиры. Если же процесс выделения желчи идет с отклонениями от нормы, то тогда в качестве желчегонных средств принимают сок корня хрена или редьки — по 1—2 столовые ложки 3 раза в течение дня. Выраженный желчегонный эффект наступает после приема натощак столовой ложки растительного масла — оливкового или подсолнечного.

Бессонница, атония прямой кишки, нарушение пищеварения, укрепление нервной системы и зубной ткани, улучшение структуры волос

Продукты, предлагаемые покупателям пищевой промышленностью, далеко не в полной мере отвечают понятию идеальной пищи. В процессе переработки пшеницы теряется огромная часть витаминного и микроэлементного состава злака, а лишенные их хлебобулочные и крупяные изделия, наряду с калориями, приносят в организм предрасположенность к заболеваниям обмена веществ и кишечника. В связи с этим вполне оправдано появление вопроса: существуют ли способы приготовления из пшеницы таких блюд, в которых бы живительная сила злака использовалась в максимальной степени?

Ниже предлагается рецепт приготовления каши из проростков, сберегающей их целебные свойства.

Взять 1 стакан цельного зерна и промыть в нескольких водах. Для этой цели подходит обычная водопроводная вода комнатной температуры. Промытые зерна поместить в эмалированную кастрюльку небольшой емкости (до 2 л), залить вдвое большим количеством воды и кипятить под крышкой в течение 3 минут; укутав, настаивать 1 час.

Затем зерна с водой вновь доводят до кипения, хорошо укутав посуду; оставляют еще на 3 часа.

Подготовленное таким образом зерно необходимо дважды пропустить через мясорубку, а затем его разложить на сковороде, сюда же влить небольшое количество отвара, оставшегося в кастрюле, добавить немного сливочного масла, измельченный лук, соль по вкусу. Включить слабый огонь и на нем прогреть пшеничную кашу при постоянном помешивании.

При регулярном употреблении такой еды уже через 2—3 недели в организме начнут происходить положительные изменения. Из-за наличия витаминов группы В, клетчатки, микроэлементов укрепятся и приобретут шелковистость волосы, восстановится нормальная работа органов пищеварения, центральной нервной системы, нормализуется деятельность сердечно-сосудистой системы.

Бронхит, кашель, простуда

1—2 чайные ложки пророщенных пшеничных зерен прокипятить в течение нескольких минут в 200 мл воды, настоять 10—15 минут. Принимать вместо чая 2—3 раза в день по 1 стакану.

Выпадение волос,

воспаление кожи волосистой части головы

За 1,5—2 часа до предполагаемого мытья головы извлечь сок из проростков и массажными движениями втереть его в кожу головы. Такую процедуру проделывают 1 раз в 2—3 дня (чем быстрее засаливаются волосы, тем чаще следует мыть голову). В качестве моющих средств желательно использовать детское мыло,

Гипертония, фарингит, укрепление

иммунной системы организма,

очищение системы кровообращения

Из пшеничных проростков готовится экстракт, который имеет широкую гамму показаний к применению. Для его приготовления используются проросшие зерна с длиной ростков не более 3 мм. Их вначале перемалывают на мясорубке, а затем растирают в ступке, добавляя дистиллированную или охлажденную кипяченую воду. Когда будет получена кашицеобразная масса, ее процеживают через 2—3 слоя марли в отдельную посуду, остаток отжимают и снова растирают при добавлении свежих порций воды, вторично процеживают готовый продукт в ту же посуду. Аналогичным образом все повторяется и в третий раз. Выделенный натуральный экстракт помещают в холодильник и хранят при температуре 2—6°С.

Принимать 2 раза в течение дня — утром натощак и вечером незадолго до сна. Доза на один прием для детей — 25 мл, для взрослых — 50 мл. При хранении содержимое посуды разделится на 2 фракции: в нижней части будет находиться осадок, сверху — жидкость. Поэтому перед самым употреблением расслоившийся экстракт обязательно взбалтывают.

Больные фарингитом приготовленное средство исполь-

зуют для полоскания горла; процедуру выполняют несколько раз в течение дня.

Внутренний прием экстракта оказывает благотворное действие на сосудистую систему. Содержащиеся в нем природные ингредиенты очищают сосуды от шлаковых отложений. Вскоре после приема отмечается уменьшение содержания в крови жировых и токсичных компонентов. В результате кровь разжижается, прочищается сосудистое русло. В совокупности это равнозначно эффекту расширения сосудов: тонус сосудистой стенки снижается, кровяное давление падает.

Если вместо экстракта принимать сок из зеленых ростков, то присутствующий хлорофилл дополнительно будет способствовать укреплению сердечной мышцы.

Ишиас

По ходу воспалившегося седалищного нерва прикладывают проросшие зерна пшеницы. Проростки прикладывают в первую очередь к наиболее болезненным местам. Если же проекцию больного органа удастся определить на кистях рук или стопах ног, то для нормализации энергетического обмена на биологически активных точках закрепляют с помощью лейкопластыря по несколько зернышек злака. Их оставляют на коже до тех пор, пока не улучшится самочувствие и не исчезнут симптомы заболевания.

Конъюнктивит

Тканевую салфетку смочить соком пшеничных проростков и наложить на закрытые глаза. Спокойно полежать 30—60 минут. Для усиления лечебного эффекта перед сном можно закапать глаза соком проростков (по 2—3 капли).

Миопатия

Облегчает течение этого грозного заболевания состав, приготовленный из пшеничных проростков, луковой кашицы и пчелиного меда. Компоненты смешивают в примерно одинаковых пропорциях (получаемая масса не должна быть слишком жидкой), прикладывают как компресс к тем местам, где развилась мышечная слабость.

Для лечения прогрессирующей атрофии мышц фармацевты также предлагают поливитаминовый препарат фехолин. В качестве сырья для получения этого лекарственного средства используются зародыши пшеничных зерен.

Неприятный запах изо рта, укрепление зубов и десен, кровоточивость десен

Продолжительное и тщательное разжевывание порции пророщенных зерен несколько раз на день (например, по 1 столовой ложке 3 раза в течение суток) позволяет улучшить состояние зубов и десен при пародонтозе. При систематически повторяемом лечении десны перестают кровоточить, а зубы укрепляются до такой степени, что становится возможным употребление твердой пищи.

В состав проростков входят соединения, оказывающие на бактерии губительное действие. Если специфический неприятный запах изо рта вызывается жизнедеятельностью микроорганизмов, заселяющих его, то освобожденные из проросших зерен в процессе жевания антибактериальные субстанции уничтожают их, освежая таким образом дыхание.

Ожоги, в том числе солнечные

✧ При небольших ожоговых повреждениях, а также при покраснении кожного покрова, вызванного воздействием солнечных лучей, пораженные места несколько раз в течение дня обрабатывают соком пшеничных проростков.

✧ В эмалированную кастрюлю небольшой емкости всыпать 1 столовую ложку пророщенных семян пшеницы, влить 1 стакан воды и прокипятить содержимое на слабом огне до образования насыщенного отвара. После охлаждения часть приготовленного раствора смешать с 1 свежим яичным белком. Полученная смесь используется для смазывания обожженных участков кожи.

Омоложение кожи лица, морщины, воспаление кожи

Для поддержания свежести кожи необходимо взять за правило ежедневно умываться разведенным свежеприго-

товленным соком пшеничных ростков. Сок наполовину разводят дистиллированной или кипяченой охлажденной и отстоянной водой. После умывания желательно лицо не промокать полотенцем, а дать возможность соку впитаться в кожу. При необходимости лицо ополаскивают водой.

При появлении на коже признаков старения (кожа теряет упругость, увеличивается количество морщин), а также в случае возникновения воспалительных явлений марлю обильно смачивают в соке и накладывают на лицо или к месту воспаления на 20—30 минут, сложив в 2—4 слоя. Вместо марли можно использовать для проведения косметических процедур вату. Такой уход за кожей необходимо осуществлять ежедневно до получения положительного результата.

Ревматоидный артрит

Прорастить пшеничные зерна. Смешать проростки с топленным сливочным маслом (на 1 часть злака необходимо взять такое же или половинное количество масла). Принимать по 1 столовой ложке смеси утром, в обед и вечером за час до еды. Одновременно с внутренним приемом такой же состав втирают в область больных суставов. Проращенные зерна, предназначенные для наружного применения, перед смешиванием следует дважды перемолоть на мясорубке.

Ринит; синусит, отит, простудные явления, насморк

Для устранения воспалительных явлений 2—3 раза в течение дня закапывают чуть подогретый на водяной бане (не более 40 градусов) сок из проросшей зелени пшеницы. Разовая доза — 3—5 капель. Одновременно с целью уменьшения отечности носоглотки и простудных явлений в дыхательных путях необходимо делать ингаляции с соком проростков.

Сахарный диабет

Взять 1 столовую ложку проросших зерен пшеницы, размолоть на мясорубке. Полученную массу размешать в стакане кислого молока и после непродолжительного настаивания выпить натощак.

ПРОРОСТКИ ПШЕНИЦЫ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

Проростки с сухофруктами

100 г проростков, 50 г любых сушеных фруктов: винные ягоды (инжир), изюм, финики, яблоки, груши и т. п.

Намочить сушеные фрукты, перемолоть их на мясорубке и смешать с проростками.

Проростки с орехами

Стакан проростков пшеницы, 0,5 стакана сока моркови, толченые грецкие орехи (примерно 2 шт. на порцию).

Проростки пшеницы перемолоть через мясорубку, влить в фарш сок моркови и густо посыпать его толчеными грецкими орехами. Если этим блюдом каждый день кормить ребенка на завтрак, он забудет, что такое простуда.

В качестве добавок, придающих блюду специфический вкус, можно использовать слегка пассерованный лук, квашеную капусту, нарезанную мелкими кусочками, томатный сок, томатную пасту, чесночное масло, различные пряные соусы на основе петрушки, укропа, сельдерея, кинзы, базилика, корицы, гвоздики, душистого горошка, имбиря и др.

Можно добавить небольшое количество масла, растительного или топленого, но не имеющего специфического запаха.

Проростки со свеклой и чесноком

5—7 столовых ложек проростков (хлопьев), свекла, чеснок, растительное масло, зелень.

Проростки или их хлопья в произвольном соотношении смешать с протертой на мелкой терке свеклой (сырой, печеной или пареной). Добавить рубленый чеснок, растительное масло и зелень по вкусу.

Проростки с помидорами

4—5 столовых ложек проростков или хлопьев пшеницы (или других злаковых), 3—4 столовые ложки очищен-

ных грецких орехов или подсолнечных семечек, 150 г помидоров, зелень петрушки.

Проростки или хлопья замочить в воде на 2 часа. После этого положить в них размолотые орехи (или семечки), мелко нарезанные помидоры и петрушку. Все это хорошо перемешать и украсить кусочками помидоров.

Хлопья или проростки можно положить сухими, не замачивая предварительно, но тогда красные помидоры нужно натереть на терке, чтобы они дали больше сока.

Хлопья проростков с капустой

4—5 столовых ложек хлопьев или проростков, 3—4 столовые ложки очищенных грецких орехов или семян масличных культур, капусты и моркови, зелень петрушки или сельдерея.

К замоченным хлопьям добавить молотые орехи, мелко нашинкованную капусту, натертую на крупной терке морковку и мелко нарубленную зелень. Размешать смесь и украсить кружочками моркови.

Хлопья проростков с морковью

4—5 столовых ложек проростков или их хлопьев, 3—4 столовые ложки очищенных грецких орехов или семян масличных культур, 100 г моркови, зелень петрушки или сельдерея.

К замоченным хлопьям добавить толченые орехи, крупно натертую морковь и мелко нарезанную зелень.

Зимой в блюдо можно положить чернослив или другие сухофрукты, предварительно замочив их в небольшом количестве воды.

Проростки с капустой кольраби

4—5 столовых ложек проростков или их хлопьев, 50 г очищенных любых орехов или семян масличных культур, 100 г кольраби, натертая цедра лимона или апельсина.

К замоченным проросткам или хлопьям добавить молотые орехи и кольраби, натертую на крупной терке или нашинкованную соломкой. Размешать и заправить лимонной или апельсиновой цедрой.

ПРОРОСТКИ ПШЕНИЦЫ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

Проростки с сухофруктами

100 г проростков, 50 г любых сушеных фруктов: винные ягоды (инжир), изюм, финики, яблоки, груши и т. п.

Намочить сушеные фрукты, перемолоть их на мясорубке и смешать с проростками.

Проростки с орехами

Стакан проростков пшеницы, 0,5 стакана сока моркови, толченые грецкие орехи (примерно 2 шт. на порцию).

Проростки пшеницы перемолоть через мясорубку, влить в фарш сок моркови и густо посыпать его толчеными грецкими орехами. Если этим блюдом каждый день кормить ребенка на завтрак, он забудет, что такое простуда.

В качестве добавок, придающих блюду специфический вкус, можно использовать слегка пассерованный лук, квашеную капусту, нарезанную мелкими кусочками, томатный сок, томатную пасту, чесночное масло, различные пряные соусы на основе петрушки, укропа, сельдерея, кинзы, базилика, корицы, гвоздики, душистого горошка, имбиря и др.

Можно добавить небольшое количество масла, растительного или топленого, но не имеющего специфического запаха.

Проростки со свеклой и чесноком

5—7 столовых ложек проростков (хлопьев), свекла, чеснок, растительное масло, зелень.

Проростки или их хлопья в произвольном соотношении смешать с протертой на мелкой терке свеклой (сырой, печеной или пареной). Добавить рубленый чеснок, растительное масло и зелень по вкусу.

Проростки с помидорами

4—5 столовых ложек проростков или хлопьев пшеницы (или других злаковых), 3—4 столовые ложки очищен-

ных грецких орехов или подсолнечных семечек, 150 г помидоров, зелень петрушки.

Проростки или хлопья замочить в воде на 2 часа. После этого положить в них размолотые орехи (или семечки), мелко нарезанные помидоры и петрушку. Все это хорошо перемешать и украсить кусочками помидоров.

Хлопья или проростки можно положить сухими, не замачивая предварительно, но тогда красные помидоры нужно натереть на терке, чтобы они дали больше сока.

Хлопья проростков с капустой

4—5 столовых ложек хлопьев или проростков, 3—4 столовые ложки очищенных грецких орехов или семян масличных культур, капусты и моркови, зелень петрушки или сельдерея.

К замоченным хлопьям добавить молотые орехи, мелко нашинкованную капусту, натертую на крупной терке морковку и мелко нарубленную зелень. Размешать смесь и украсить кружочками моркови.

Хлопья проростков с морковью

4—5 столовых ложек проростков или их хлопьев, 3—4 столовые ложки очищенных грецких орехов или семян масличных культур, 100 г моркови, зелень петрушки или сельдерея.

К замоченным хлопьям добавить толченые орехи, крупно натертую морковь и мелко нарезанную зелень.

Зимой в блюдо можно положить чернослив или другие сухофрукты, предварительно замочив их в небольшом количестве воды.

Проростки с капустой кольраби

4—5 столовых ложек проростков или их хлопьев, 50 г очищенных любых орехов или семян масличных культур, 100 г кольраби, натертая цедра лимона или апельсина.

К замоченным проросткам или хлопьям добавить молотые орехи и кольраби, натертую на крупной терке или нашинкованную соломкой. Размешать и заправить лимонной или апельсиновой цедрой.

Проростки со сладким стручковым перцем

По 4—5 столовых ложек проростков или хлопьев, моркови и помидоров, 100 г сладкого стручкового перца, 200 г простокваши (сливок, сметаны), 6—7 столовых ложек растертых ягод смородины или сок 1/2 лимона, зелень петрушки.

Перец очистить от семян, нарезать тонкими полосками, морковь натереть на терке, мелко нарезать помидоры. Все смешать и залить взбитой простоквашей. Добавить смородину, посыпать измельченной петрушкой и размешать. Положить в эту смесь проростки.

Проростки с овощами и персиками

По 3—4 столовые ложки проростков или их хлопьев, стручкового сладкого перца и помидоров, 100 г персиков, 200 г простокваши (сливок, сметаны).

Перец очистить от семян и нарезать тонкими полосками. Помидоры и персики вымыть, обтереть полотенцем и нарезать мелкими кубиками. Все это залить простоквашей и, добавив проростки или их хлопья, хорошо перемешать.

Проростки с красным круглым перцем

4—5 столовых ложек проростков пшеницы, 150 г красного круглого перца, 50 г цветной капусты, 200 г простокваши (сливок, сметаны), 1/2 лимона, зелень петрушки.

Перец, цветную капусту и мелко нарубленную петрушку перемешать и залить простоквашей, заправленной лимонным соком. Добавить проростки. Все это тщательно размешать и сразу же подавать на стол.

Проростки с красным круглым перцем и виноградом

3—4 столовые ложки проростков или их хлопьев, 150 г красного круглого перца, 100 г спелого винограда, 200 г простокваши (сливок, сметаны).

К нарезанному тонкими полосками перцу добавить виноград, взбитую сметану и проростки (или их хлопья). Хорошо размешать и украсить виноградом. Сразу же подавать на стол.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА	
ПРОРОСТКОВ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР	4
Показания к применению	7
Возможные осложнения	9
ПРОРАЩИВАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ	
ПРОРОСШИХ ЗЕРЕН	9
Отбор зерен	10
Общие рекомендации	10
Способы проращивания зерен	11
Схема применения проращенных зерен	12
Проращивание семян других культур	13
Способы проращивания семян	13
ПРОРАЩИВАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ	
ЗЕЛЕННЫХ РОСТКОВ	17
Способы получения зеленых ростков	18
Способы использования зеленых ростков	20
Применение сока зеленых ростков	20
РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ	
ПРОРОСШИМИ ЗЕРНАМИ ПШЕНИЦЫ	21
ПРОРОСТКИ ПШЕНИЦЫ	
В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ	28

ОЧИЩЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ПРОРОСТКАМИ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР

Составитель
Владимир Преображенский

Редактор	<i>З. В. Нечволода</i>
Художник обложки	<i>С. А. Жуков</i>
Технический редактор	<i>И. В. Романчук</i>
Корректор	<i>Е. И. Бирюкова</i>

Подписано к печати 05.02.2002 г.
с готового оригинал-макета.
Формат 84x108 ¹/₃₂. Бумага газетная.
Печать высокая. Тираж 30 000.
Зак. 2-124.

Общество с ограниченной ответственностью
“Производственно-коммерческая фирма “БАО”
Свидетельство серии ДК № 540 от 23.07.2001 г.
83114, Донецк, ул. Университетская, 96

Отпечатано с готового оригинал-макета
на ОАО “Полиграфкнига”,
03057, Киев, ул. Довженко, 3

