



Ростки пшеницы и ячменя

(Wheatgrass & Barley Grass)

**полноценные и здоровые пищевые
продукты высшего уровня**

Зеленые травы – изначальная форма пищи. Это древнейший продукт питания, поддерживавший человечество на протяжении сотен тысяч лет.

- Эдмонд Бордо Секей

Проростки пшеницы и ячменя – это нежные зеленые побеги что проросших злаков. Они являются совершенным пищевым продуктом, так как содержат полный набор всех необходимых организму питательных веществ.

В ростках этих злаков очень высоко содержание живого хлорофилла, активных энзимов, высококачественных протеинов, а также присутствует множество витаминов и минеральных веществ. Питательные вещества, содержащиеся в ростках, усваиваются организмом человека в течение 20 минут, в кратчайший срок обеспечивая ваше тело необходимой энергией. При этом проростки пшеницы и ячменя оказывают широкий спектр лечебных воздействий.

«Зерна злаков содержат все элементы, из которых состоит человеческое тело, включая вещества, восстанавливающие силы и перестраивающие организм, дающие нам энергию и избавляющие организм от шлаковых кислот. Зеленые ростки – это совершенная еда».

- д-р Анн Вигмор

Как их выращивают?

Ростки пшеницы и ячменя – это зеленые побеги молодых растений. В течение нескольких дней зерна пшеницы и ячменя прорастают, после чего их пересаживают в широкие неглубокие поддоны. Молодые побеги нужно срезать через 8-14 дней, когда они достигают высоты 15-20 сантиметров, перед тем, как на стебле начнут образовываться сочленения. Именно в этот момент ростки имеют максимальную пищевую ценность и содержат наибольшую концентрацию терапевтически активных веществ.

**«Лекарство должно быть едой,
а еда – лекарством.»**

- Гиппократ

Пищевые продукты высшего уровня

Ростки пшеницы и ячменя (наряду с такими водорослями как спирулина и хлорелла) – это продукты питания нового уровня. Они много полезнее других продуктов, даже зеленых овощей, так как содержат исключительно высокую концентрацию биологически активных питательных веществ. Это настоящий пакет полезных веществ, состоящий из тысяч компонентов.

«Глупо пичкать себя одним или двумя витаминами, ведь мы не имеем никакого представления о том, как они связаны с полусотней других питательных веществ».

- Чарльз Ф. Шнабель

Хлорофилл – концентрированная солнечная энергия

Всегда, когда речь заходит о лечебной силе зелени, упоминают хлорофилл.

Ростки пшеницы и ячменя – один из самых лучших поставщиков живого хлорофилла. Молекулы хлорофилла по своей структуре напоминают гемоглобин крови человека. Они активно способствуют восстановлению здорового состава нашей крови. Чем здоровее наша кровь, тем здоровее мы сами, и омолаживая свою кровь мы замедляем процессы старения.

Хлорофилл также называют «концентрированной солнечной энергией», так как солнечный свет в первую очередь приводит к синтезу хлорофилла, поэтому хлорофилл содержит больше солнечной энергии, чем какое-либо другое вещество.

В ростках пшеницы и ячменя содержится хлорофилла больше, чем в других зеленых овощах.

Растительные протеины высшего качества

Каждая клетка состоит из протеинов, кирпичиков, из которых строится наше тело. Всякий протеин создается из аминокислот. Всего существует 22 аминокислоты; соединенные друг с другом в различной последовательности, они приводят к синтезу тысяч различных протеинов. В ростках пшеницы и ячменя – 25 % протеинов, содержащих 19 различных аминокислот, в том числе там имеются все незаменимые аминокислоты.

Витамины

Ростки пшеницы и ячменя являются богатым источником витаминов, таких как витамин А, витамин С и в особенности витаминов Е, К; также высока концентрация витаминов группы В. При этом они являются естественным поставщиком лаэтриля или витамина В 17. Иными словами, зеленые ростки этих злаков являются естественным источником антиоксидантов, веществ, предотвращающих преждевременное старение, помогающих организму бороться с раком и иммунной недостаточностью.

Энзимы

Энзимы – это катализаторы, необходимые для любого метаболического процесса, происходящего в организме. Ростки пшеницы и ячменя являются природным источником множества полезных биологически активных энзимов; они помогают увеличить их концентрацию в клетках нашего тела, активизируя метаболизм и способствуя омоложению. Энзимы способствуют рассасыванию опухолей. Зеленые ростки злаков также являются богатыми источниками супероксиддисмутазы (SOD), энзима, являющегося мощным антиоксидантом, препятствующим процессу старения.

Минеральные вещества

Ростки пшеницы и ячменя содержат 92 из 102 элементов, имеющих в почве; особенно высока концентрация щелочных и щелочноземельных элементов: калия, кальция, магния и натрия. Они также содержат микроэлементы, например железо, цинк и селен.

Употребление и дозировка

Средней дневной дозой является 2-6 граммов (в порошке или капсулах); принимать на пустой желудок как минимум за полчаса до приема пищи. Добавьте одну ложку порошка (без горки – примерно 2 грамма) в стакан холодной или теплой воды и перемешайте. Принимать от 1 до 3 раз в день. Можно также смешать порошок с лимонным соком или с любым другим соком, который вам нравится, это поможет сгладить специфический вкус продукта. Для наилучшего усвоения всех питательных веществ, не следует принимать пищу как минимум за полчаса до приема и полчаса после приема порошка. Если ваша цель – вывести из организма шлаки, дневная доза может быть увеличена.

Для информации: один грамм порошка получают из 15 граммов зеленых ростков.

Совершенно безвредно

Ростки пшеницы и ячменя являются на 100% естественным продуктом и совершенно безопасны при приеме в пищу. Их могут использовать люди всех возрастов. Однако в самом начале может наблюдаться «детоксикационная реакция» или «лечебный кризис», что является естественным сигналом того, что начали выходить шлаки, скопившиеся в организме. Поэтому на первоначальном этапе употребления продукта могут наблюдаться головная боль, тошнота и/или дискомфортные ощущения в желудке.

Ростки пшеницы и ростки ячменя – сравнение

Они очень сходны по своим питательным свойствам. Некоторые предпочитают сладковатый вкус ростков пшеницы, тогда как другим нравится горький привкус ростков ячменя.

Лечебные свойства *Болезней существует множество, и все же любое лечение начинается с детоксикации.*

- ✓ выводит токсины из крови и способствует лучшему кроветворению
- ✓ понижает кислотность лимфы и выводит токсины из лимфы, печени и клеток крови
- ✓ детоксикация и излечение стенок прямой кишки
- ✓ общая детоксикация тела
- ✓ мощный антиоксидант
- ✓ укрепляет иммунную систему
- ✓ повышает тонус и выносливость
- ✓ полезно для занимающихся культуризмом, гимнастикой и другими видами спорта
- ✓ помогает сбросить излишний вес
- ✓ стабилизирует уровень сахара в крови и понижает кровяное давление
- ✓ способствует заживанию ран
- ✓ полезно при кожных заболеваниях
- ✓ может защитить тело от воздействия канцерогенов
- ✓ помогает пищеварению и улучшает метаболизм
- ✓ предотвращает преждевременное старение

Ростки пшеницы и ячменя несут вам здоровье и радость жизни!!