

ВИТГРАСС И ЗЕЛЕННЫЕ ПРОРОСТКИ

ВКЛЮЧАЕМ В ЗИМНИЙ РАЦИОН

Многие из нас считают, будто для того чтобы питаться здоровыми продуктами, нужно много времени и денег. Но оказывается есть такой натуральный простой продукт, который содержит витамина С больше, чем в апельсине, больше кальция, железа и каротина, чем в шпинате, больше витамина В, чем в свежем молоке, а также хлорофилл, ферменты, среди которых стоит особо выделить фермент молодости, и более 90 минералов. Этот природный коктейль называется **витграсс – сок из зеленых ростков пшеницы**.



Употребление этого чудо напитка в Западном мире началось в 1930-х годах как результат экспериментов, проводимых аграрным химиком д-ром Чарльзом Ф. Шнабелем. Эксперимент оказался настолько успешным, что две крупные корпорации, Quaker Oats и American Dairies Inc инвестировали миллионы долларов в дальнейшие исследования Ф. Шнабеля, развитие и производство травяных продуктов для животных и людей. К 1940-м годам продукция Шнабеля, включая **сок ростков пшеницы**, была в продаже в главных лекарственных магазинах по всем Соединенным Штатам и в Канаде.

Практика применения этого напитка выявила множество чудодейственных свойств, благодаря которым его стали называть **эликсиром молодости**. Сок ростков пшеницы помогает обрести, кроме здоровья, стройную фигуру, безупречную кожу, блестящие волосы, прежде всего за счет некоторых аминокислот, содержащихся в нем в самом легко усваиваемом виде – это лизин и триптофан, которые участвуют в питании и омоложении клеток и улучшают состояние кожи и волос.

Очень важно, что витграсс не является искусственной смесью разных компонентов, как многие БАДы. Его состав сбалансирован природой и потому полностью готов для наилучшего усвоения. Он содержит почти 70% хлорофилла, лучшего энергетика на свете. Попадая в организм, он очищает и реконструирует клетки, буквально вымывает токсины. Согласно исследованиям, сок повышает выносливость, очищает кровь и лимфу, предотвращает



выпадение волос и служит профилактикой огромного количества заболеваний - от варикоза до диабета. Что не менее важно, витграсс дает мощное питание для кожи, очищает ее и даже считается одним из лучших средств для лечения кожных проблем, включая экзему и псориаз. Витграсс серьезно изучают не только за рубежом, но и в России. Например, в НИИ онкологии им. Н.Н. Петрова было обнаружено такое его действие, как замедление роста опухоли и сокращение метастаз. Профессор Столешников называет сок из зеленых ростков пшеницы мощным бустером иммунитета.

Как употреблять витграсс

Как вкус любой зелени, этот напиток имеет весьма специфический, но в целом терпимый вкус. С другой стороны, здоровому человеку достаточно в день всего 2 столовые ложки сока, как дополнение к обычному рациону питания. Для детоксификации или лечения заболеваний можно увеличить прием до 3-4 раз в день. Сок рекомендуют пить на пустой желудок за 15 минут до приема пищи и желателно в первой половине дня из-за сильного тонизирующего эффекта.

Начать лучше с разбавленного сока пшеничной травы. На стакан апельсинового или яблочного сока – 2 стол.ложки витграсс. Через неделю после привыкания, можно уже пить чистый сок или продолжать пить в разведении, что гораздо вкуснее))).

Как приготовить витграсс

Витграсс можно легко приготовить самостоятельно в домашних условиях. Для этого достаточно вырастить пшеницу в лотке и употреблять в пищу непосредственно побеги(сплевывая жесткую целлюлозу), либо отжимать из них сок в шнековой соковыжималке или специальной ручной для травы.

Также можно размолоть траву пшеницы в блендере с водой или соком, а затем процедить.

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

КАК ВЫРАСТИТЬ ТРАВУ ПШЕНИЦЫ – БЕЗЗЕМЕЛЬНОЕ ВЫРАЩИВАНИЕ

I В чем выращивать

1. Купите в магазине лотки для рассады любой формы с отверстиями для стока воды (лоток в лотке). Они бывают также с прозрачными пластиковыми крышками – мини парник.



2. Либо в Зоомагазине новый кошачий пластиковый лоток с решеткой. Цена вопроса 80-120 руб.



3. Либо возьмите 2 пластиковых подноса, как в столовой. Вторым будем накрывать ростки на этапе прорастания.



4. Либо любую неглубокую пластиковую форму-лоток. Или глубокую, какая есть. Главное, чтобы площадь поверхности была большая.

Также потребуется:

- банка для прорастания(обычная стеклянная от 1 литра)
- марля и резинка на банку
- марганцовка или цитросепт для дезинфекции семян от плесени
- семена 250-300 мл по объему на 1 лоток размером со средний кошачий))). Семена берите голозерные (очищенные).

Данная методика подходит не только для проращивания семян пшеницы, но и овса, ржи, ячменя. Из всех этих зерновых можно получить зеленую массу. При этом она не содержит глютен.

II Отмеряем необходимое кол-во семян

Промываем и ставим на 6-12 часов в банку замачиваться в чистой воде.



Далее надеваем на банку марлечку в 4 слоя и резиночку. И в таком виде промываем несколько раз. На этом этапе зерно очень желательно замочить минут на 20 в слабом растворе марганцовки, бледно-розовом. Это можно также сделать до основного замачивания – как получается по времени. После иарганцовки зерно хорошо промываем и оставляем в банке под марлечкой. Она обеспечит дыхание семян и не даст воде испариться. При этом банку можно поставить в наклон горлышком вниз под 45 град, чтобы стекала лишняя вода (на салатник или что-то подобное).



Прорастающие зерна промывать 2 раза в день.

Через двое суток они достигнут такого размера корешков, когда они вот-вот начнут сплываться, около 1 см. При этом само зерно увеличивается в объеме в 2-2.5 раза.



Пора размещать зерно в лотке.

Еще раз промываем его. Выкладываем на решетку лотка.



Слоем в 1-2 зернышка, можно больше, главное, чтобы было достаточно для того, чтобы влага сохранялась и зерна не пересыхали.

Теперь это все нужно накрыть темным пакетом или пластиковой крышкой, коробкой. Что есть под рукой.

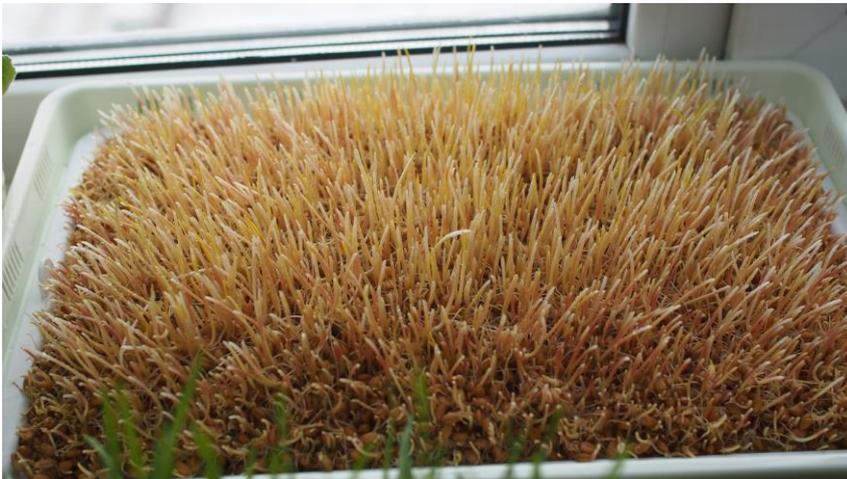




Смысл в том, что нужно одновременно затемнить зерна на пару дней и не дать влаге испариться. Но герметично делать не нужно, иначе пойдет плесень.

Зерна промывать 2 раза в день прямо в лотке под душем. Или 1 раз промывать с утра, а на ночь пшикать из пульверизатора. Пока не пошла трава, корешки беззащитны без увлажнения.

Через 2 дня трава будет выглядеть вот так. Она приподнимет крышку, ее пора снимать и заменить на прозрачный полиэтиленовый пакет или пластиковую прозрачную крышку.



При этом продолжаем промывать траву под душем 2 раза в день.

Через 2 дня снимаем крышку, газон уже достаточно сросся, чтобы самостоятельно удерживать влагу и выглядит вот так.





А через 2 дня уже вот так



А через 8-10 дней с момента замачивания семян , когда травка будет 10-12 см в зеленой массе ее можно начинать срезать и делать витграсс.



Коучинг «К сыроедению за 30 дней»

Корешкова Ирина



Дня 4-5 вы ее срезаете на сок, сколько нужно.

А помо можно отжать сок из всего, что осталось на поддоне и заморозить в формочках или еще лучше в пакетиках для заморозки с ячейками, там у сока будет меньше контакта с кислородом и он сохранит максимум свойств.

Исследования показали, что при заморозке сок ростков пшеницы сохраняет свои питательные свойства, в том числе и ферменты (энзимы), значимость которых истинные приверженцы здорового питания – сыроеды ставят на первое место. Они нормально выдерживают однократную заморозку, после которой активность этих ферментов восстанавливается в полной мере.

Корни и остатки травы вынимаются из решетки руками. Затем я складываю, например, их в пакеты и выношу на балкон до весны для дачной компостной кучи.)))

Зеленые мини-газончики зимой дома – это не только полезно, но и приятно для глаза!

Когда срезаете травку, разговаривайте с ней, просите прощения, поблагодарите и приглашайте ее перейти в новую форму жизни – клетки человека! Чтобы творить на другом проявленном уровне. Просите обновить вас и очистить, дать новые силы! Таким образом вы приходите в гармонию и лад с природой и с самим собой. Ведь вся пища. Которую мы принимаем, становится буквально нами. А если мы принимаем пищу с любовью и благодарностью, то сами становимся этой любовью и благодарностью.

Также не забудьте про своих домашних животных. Вырастите травку коту или попугайчику в отдельной маленькой формочке (от пакета с соком или молока, например).

Кот будет благодарен и не будет покушаться на ваш большой лоток...хотя кто знает)))

Можно также выращивать виттграсс земельным способом

Земли потребуется при этом немного – пару сантиметров, тогда решетка не обязательна.

Землю берем для рассады покупную.

Только внимание, она может быть с личинками мошек, поэтому ее лучше прокалить на протвине в духовке 20 мин на 80-90 град.

Зерна кладем на слой земли и приминаем рукой. Накрываем крышкой или пленкой.

Промывать тут не нужно, только брызгать пульверизатором, пока трава редкая и поливать, когда подрастет.

В общей сложности от момента замачивания до срезания травы проходит 8-10 дней. Советую купить 3 лотка и раз в 4-5 дней сажать новые зернышки.

Если вы посадите сейчас первый лоток, то к середине фазы разгрузки будете уже иметь свой зелененький островок лета! Что будет очень кстати к фазе Разгрузки и к фазе Формирование микрофлоры.

Похожим способом можно также выращивать:

- зеленую гречку (время замачивания короче 2-4 часа)
- подсолнечные семечки
- горох



Эти проростки зеленая масса 10-12 см хороши сами по себе. В зеленый коктейль и салат.

Зимой лучше не делать упор на магазинную зелень, а выращивать зеленую массу проростков.

Это и хлорофилл, и живые микроэлементы и прана. И вы уверены, что без химии. И не так сложно, как может показаться. Главное начать.

Подсолнечные проростки



Выкладывайте свои фото в группе в отчетах и в Фотоальбом группы!

Устроим зимнюю оранжерею!!!

