

Что такое спраутс? Часть 1

Повышенная утомляемость, аллергии, стрессы, бессонница – цивилизованные болезни цивилизованного века.

Мы обращаемся за помощью к дорогим препаратам, ищем спасения у различных, совсем не дешёвых биодобавок, в то время как спраутс мог бы помочь в решении многих проблем.

А что же такое этот суперпродукт из проросших злаков – спраутс?

Приправа или деликатес, лекарство или пища?

– А-а-а, спраутс, – скажет любой цивилизованный, современный человек. – Ну, конечно, знаю! Это пророщенные злаки – ячмень или пшеница, рожь, кукуруза, овёс и т.д. Бывают пророщенные зёрнышки, а бывает такая травка зелёная из тех же злаков. Говорят, что он дюже полезный.

Да что ни говорите, а страсти по спраутсу отшумели ещё лет 20 назад, когда слухи о новом суперпродукте, как об очередной панацее от всех болезней, были запущены в прессу.

Общество же, попробовав, не восхитилось, а было как-то даже разочаровано.

Во-первых: это не вкусно,

Во-вторых: что это вообще за еда – какие-то сырые зёрна?

В-третьих: как его есть? Жёсткое, хоть и размоченное, и надо гоняться во рту за каждым зёрнышком, чтобы его разжевать.

В-четвёртых: если лечить этой «панaceей» болезни, то что-то долго получается. От недели до месяца по три раза на день надо жевать это самое зерно. То ли дело – какое-нибудь дорогое импортное лекарство. Цена – уже сама по себе гарантия качества. Кто ж туфту будет задёшево продавать? Зато улучшение налицо.

А вот надолго ли наступают эти улучшения? И не получается ли, как в известной поговорке, что одно лечим, а другое калечим?

Но люди часто решают, что они обойдутся без сомнительной панацеи, что лучше всё-таки сходить в аптеку – там всё понятно: от такой болезни – такое-то лекарство, от такой – такое. А тут... какие-то сказки о том, что спраутс лечит все болезни.

Но как прогрессивно мыслящий человек, наш умный, самостоятельный современник, чтоб не прослыть отсталым, всё же включает в свой рацион что-нибудь пророщенное – то ли это будет пакетик проростков из супермаркета, то ли пророщенная чечевица в дорогих корейских салатах.

Применение же спраутса в смеси с какой-либо пищей – это уже совершенно другой продукт, который не обладает тем множеством чудодейственных свойств, о которых идёт речь. Это – просто еда, скорее даже полезная, но это – не тот спраутс – лекарство, о котором я хочу рассказать.

В гонке современной жизни нам некогда отделять зёрна от плевел (каламбурчик в тему). Мы на бегу узнаём о чём-то новом, на бегу делаем выводы, и на бегу же выносим этому новому приговор.

На самом же деле спраутс – это идеальная пища для нашего тела, совершенный питательный продукт, наделённый множеством живых клеточек – врачей. И неважно, от какой болезни страдает человек, эти живые клетки – врачи удовлетворяют всем запросам и требованиям как больных, так и здоровых органов и тем самым восстанавливают здоровье и баланс в организме.

Литровая баночка пшеницы – обычной пшеницы в зёрнах, равно как и других злаков, стоит смехотворно мало по сравнению с биодобавками и дорогими препаратами. И совсем нетрудно прорастить зёрна пшеницы и других злаков в домашних условиях. Может потому и не в авторитете пока ещё эти самые злаки, что очень уж подозрительно доступны и дешёвы они по сравнению с вышеупомянутыми чудо-средствами?

Чтобы получить максимум полезного и лечебного из проростков, их нужно совершенно по-особенному есть.

Пророщенные зёрна, – а идеальным зерном в данном случае является пшеница, – надо долго и тщательно жевать. Вот тогда они дадут желаемый эффект.

И мешать его ни с чем, – ни с какой-то другой едой, ни с корейскими салатами нельзя! Разве что для большей пользы самой еды, можно положить в какое-то блюдо ложечку пророщенного зерна. Или когда крутим фарш на котлеты – тоже можно добавлять проростки. Это и улучшит вкус котлет, и добавит им полезности.

Но! Я снова повторяю: применение проростков в еду и применение проростков в качестве лекарства, как оздоравливающего средства – это совершенно разные вещи.

Так что же он может – этот хваленый спраутс? И может ли вообще?

Как утверждает Юлий Драгомирецкий, написавший книгу «Лечение злаками», проростковое питание позволяет:

– увеличить восстановительные способности организма;

- поддерживать жизненный тонус на высоком уровне;
- поддерживать здоровье выше стандартного уровня, обеспечивая всегда хорошее самочувствие и оптимистический настрой;
- мобилизовать внутренние резервы и гармонизировать обменные процессы в организме.
- стимулировать физическую, творческую и сексуальную активность, которые подчас угасают в повседневных деловых заботах.
- снимать стресс, повышать настроение, уверенность в себе, обострять реакцию.

Употребление в пищу живых проростков пшеницы помогает практически от всех болезней. Они:

- благотворно влияют и мягко координируют функционирование организма в любом возрасте;
- повышают иммунитет,
- стабилизируют и омолаживают все системы организма: нервную, эндокринную, кровеносную, лимфатическую и т.д.
- рассасывают различные новообразования: опухоли злокачественные и доброкачественные, полипы, кисты, жировики, миомы, фибромы и т.п.
- мягко, без напряжения резервных сил организма, очищают от тканевых и клеточных отходов, – выводят из организма яды, лишний холестерин, лекарственные и другие вредные вещества;
- обогащают кровь кислородом, повышают выносливость организма к холоду и кислородному голоданию.
- устраняют все воспалительные процессы;
- вырабатывают почти полную невосприимчивость к простудам и различным инфекциям;
- нормализуют микрофлору кишечника, восстанавливая её до кондиций микрофлоры ребёнка(!), не отравленного «цивилизованной» пищей;
- у людей курящих и употребляющих алкоголь, при длительном применении снижают зависимость от них.
- прекращают ломкость ногтевых пластинок, выпадение волос, восстанавливая их цвет и природную густоту;
- возвращают остроту зрения, укрепляют зубы и кости, а при длительном, регулярном приёме восстанавливают эмаль зубов, костную ткань, и даже прорастают новые зубы(!) взамен потерянных, и зарастают места облысения;
- восстанавливают детородную функцию у женщин климактерического и даже постклимактерического периода;
- снижают ожирение, как общее – тучность, так и местное – отдельных частей тела;
- способствуют активному долголетию.

Проростками пшеницы (и других злаков) лечат такие грозные болезни:

- раковые опухоли различной локализации и стадии, полиартрит, энцефалит, болезни сердца, тромбофлебит, гипертонию, астму, язву желудка и кишечника, туберкулёз

различной локализации, шизофрению, эпилепсию, диабет, бесплодие, камнеобразование в организме, экзему, псориаз,

и менее грозные, но неприятные:

– запоры, геморрой, бессонницу, диатез, головную боль, хроническую усталость, гайморит и пр.

Ну, как?! Хотите новые зубы и густые волосы? Хотите полную невосприимчивость к простудным заболеваниям и омоложение организма?

Тогда – за дело!

Идём и покупаем на рынке литровую баночку пшеницы. Лучше выбрать из всех наличествующих вариантов, самое крупное и чистое зерно. Дома перебираем зерно, как обычную крупу. Затем высыпаем в плоский поддон – желательно в поднос среднего размера ровным слоем примерно в 1 – 1,5 см толщиной. Разумеется, высыпаем не всю банку, а примерно треть, хотя это будет зависеть от того, сколько человек и в какой дозе будут употреблять спраутс.

И заливаем обычной водичкой из-под крана (не кипячёной) так, чтобы она только слегка покрыла зерно. Оставляем на ночь. Наутро берём дуршлаг с мелкосетчатым дном и под проточной водой промываем зерно. И так – несколько раз в день. Обычно зерно прорастает на 2-й – 3-й день летом, и на 4-й – 5-й – зимой.

И вот мы ждём-с, когда же, наконец, оно прорастёт, и мы, вдохновлённые заманчивыми обещаниями о пользе спраутса, начнём курс оздоровления.

Это была вводная статья. Читайте следующие статьи по теме «спраутс» и Вы узнаете, как правильно употреблять пророщенные злаки, чтобы действительно получить вышеописанный эффект, который лично я ощутила на своём опыте. Удачных Вам начинаний!

Автор - **Марина Дутти**

[Источник](#)